

高齢者へのマインドフルネス・ヨガによる認知機能への効果

-介入から3ヵ月後の効果-

○安藤満代(聖マリア学院大学看護学部)・久木原博子(福岡大学医学部看護学科)

キーワード: マインドフルネス, ヨガ, 高齢者, 認知機能, ストループ検査

目的

マインドフルネスは、「意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること」と定義されることが多い。マインドフルネスは、抑うつや不安の軽減への効果は報告されているが、認知機能への効果についてはまだ十分に調べられていない。

近年高齢化が急速に進むなかで、心身ともに健康に生活するためには、記憶や学習、注意といった認知機能が正常に保たれることは重要なことと考えられる。そこで本研究では、マインドフルネスにヨガの動作を取り入れたマインドフルネス・ヨガは認知機能を維持、向上に有効ではないかという仮説をたて、ストループ検査を用いて調べることにした。

方法

【対象者】 60歳から80歳までの地域住民25名が参加した。3回の検査をすべて終えた16名を分析対象とした。

【ストループ検査】 この検査は注意力を調べる検査に含まれる。検査は、課題1(逆ストループ統制課題)、課題2(逆ストループ干渉課題)、課題3(ストループ統制課題)、課題4(ストループ干渉課題)という4つの課題から成っている。各課題の正答率から干渉率を計算する。「ストループ干渉」とは色の命名が不一致の言語情報によって受ける干渉であり(Stroop, 1935)、「逆ストループ干渉」とは色名単語の読みが不一致の色情報によって干渉されることである。各課題の正答数と干渉率を計算した。

【手続き】 広告によって参加者を募集し、自由意志で参加を依頼した。マインドフルネス・ヨガは、ヨガ講師の資格のある者が大学内で実践した。マインドフルネス・ヨガを週に1度行い、ストループ検査は介入前、介入1ヵ月後、介入3ヵ月後で測定した。ストループ検査は個別に行った。

【分析】 4つの課題の正答数、ストループ干渉率、逆ストループ干渉率について介入前、介入1ヵ月後、介入3ヵ月後で差があるかをSPSS ver. 22によって一要因分散分析を行った。

【倫理的配慮】 研究者が所属する倫理審査委員会の承認を得て行った。

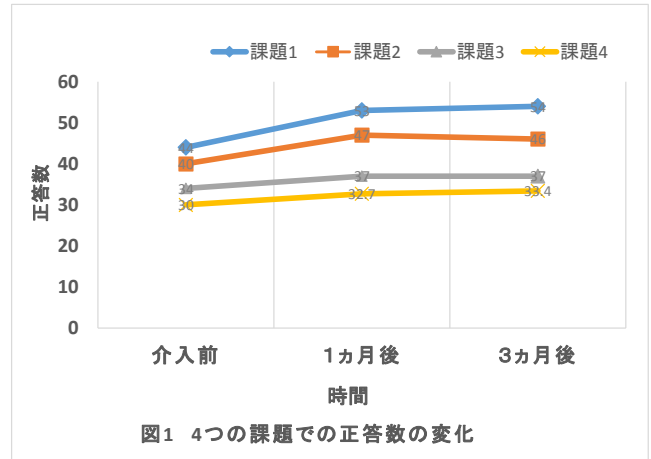
結果

課題1: 介入1ヵ月後は介入前よりも、介入3ヵ月後は介入1ヵ月後よりも有意に高くなった。

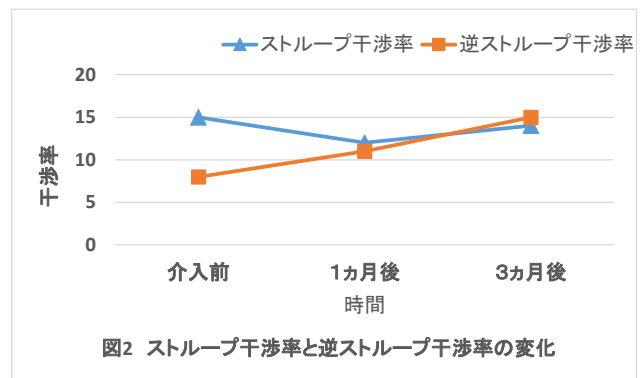
課題2: 介入1ヵ月後は介入前よりも、介入3ヵ月は介入前よりも高かったが、介入の1ヵ月後と介入3ヵ月後には有意差がなかった。

課題3と課題4: 介入1ヵ月後と介入前の間、介入1ヵ月

後と介入3ヵ月後の間には有意差はなかったが、介入前と介入3ヵ月後との間には有意差があった(図1)。



ストループ干渉率についても逆ストループ干渉率についても、時間について統計的な有意差はみられなかったが、これらの変化の仕方は異なっていた(図2)。



考察

正答率からマインドフルネス・ヨガは認知機能を向上させることが示唆された。運動(松本他, 2011)に加え、マインドフルネス・ヨガでも認知機能は向上し、それは継続することでさらに現れる場合があることが示唆された。また4週後に干渉率は上昇するという結果(箱田ら, 1990)とも異なり、有意な上昇がなかったのは、マインドフルネス・ヨガによって干渉が制御されていた可能性を示唆する。さらに2種類の干渉の仕方が異なることは、先行研究を支持している。

* 本研究は科研(基盤研究C: 16K12230)の補助を得た。

* 利益相反開示; 発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません

(ANDO Michiyo, KUKIHARA Hiroko)