

健康へのアプローチの1つとして Yogaをはじめめる

情報看護学特論 I

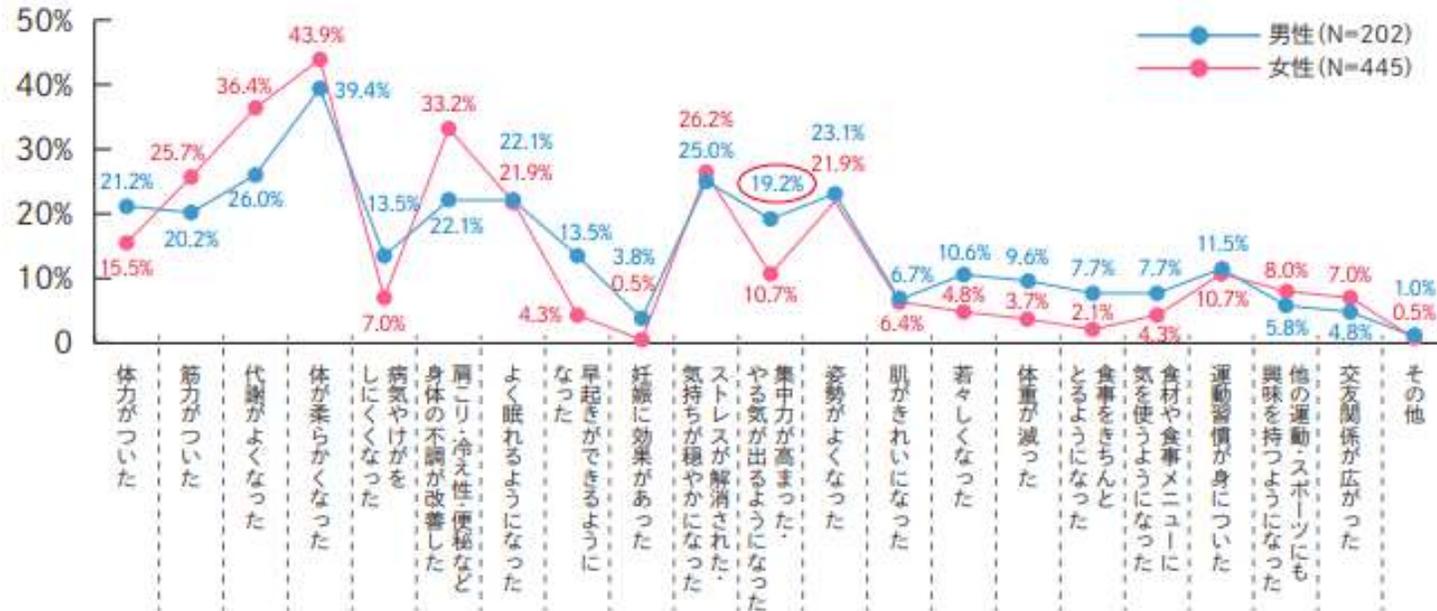
在宅看護 上級実践 1年寺田 唯

なぜYogaを調べようと思ったのか？

健康のためにyogaを続けているが、実際効果はあるのか？

ヨガ（ピラティスを含む）で得られた効果（ヨガ1年以内実施者、N=291）

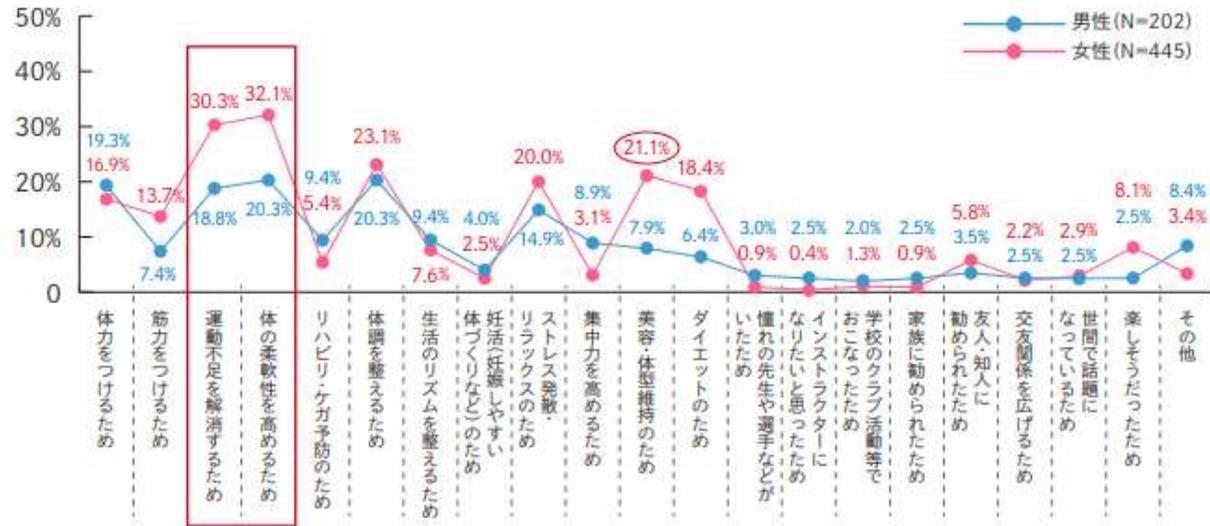
あなたが、ヨガをはじめたことで得られたと感じる変化をお知らせください。（いくつでも）



日本におけるyoga

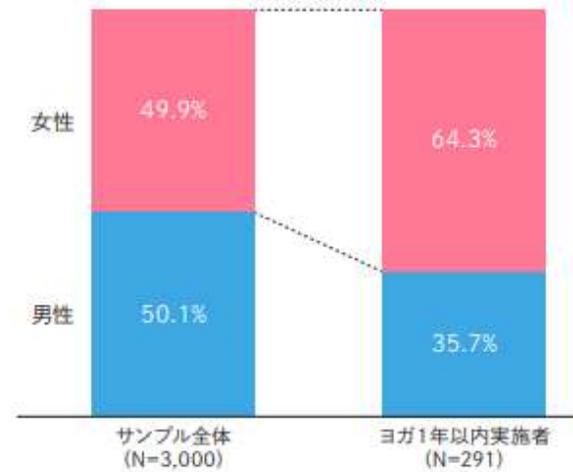
ヨガ（ピラティスを含む）をはじめたきっかけ（ヨガ経験者、N=647）

あなたが、以下の運動・スポーツをはじめたきっかけをお知らせください。（それぞれいくつでも）

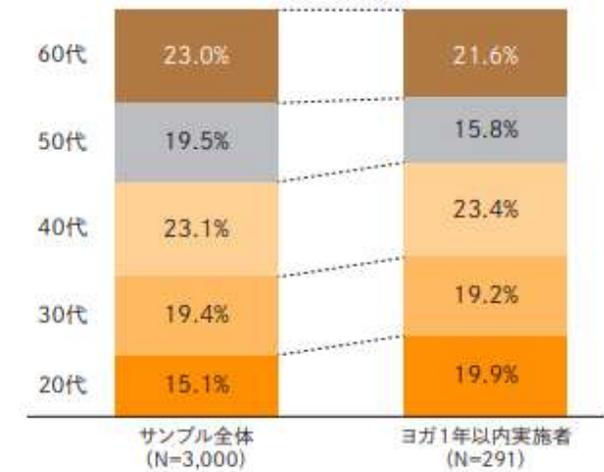


ヨガ1年以内実施者の基本属性

性別



年代



Yogaとは

- ヨガは、古代インド哲学の起源を持つ心身の練習
- ヨガのスタイルとは、身体的な姿勢、呼吸技術、瞑想または弛緩を組み合わせる
- 米国とヨーロッパで最も一般的に行われているのはハタヨガ
- ハタヨガは、身体を鍛練するアーサナと浄化、呼吸のコントロール、そこから得られるリラクゼーションと瞑想によって心を落ち着かせ、精神と身体の調和を図る
- ハタヨガの主なスタイルは、アイアンガー、アシュタンガ、ビニー、クンダリーニ、ビクラムヨガ

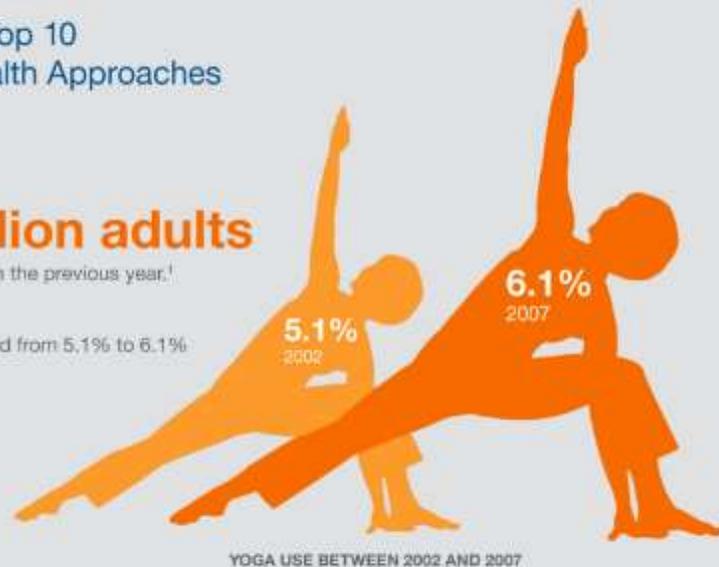
米国の成人の間で使用されているトップ10の補完的かつ統合的な健康アプローチの1つ

Yoga as a Complementary Health Approach

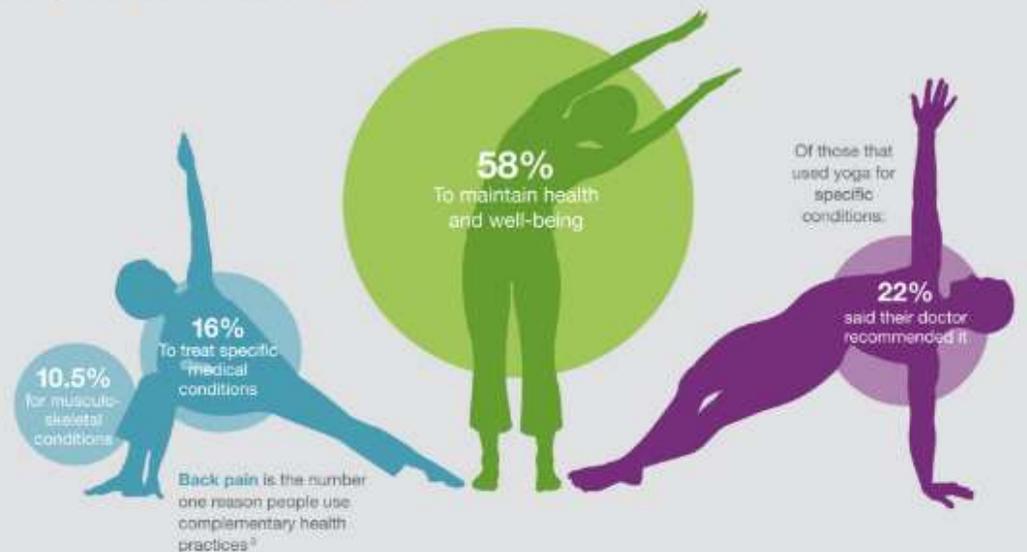
Yoga Is One of the Top 10 Complementary Health Approaches

More than **13 million adults** in the U.S. practiced yoga in the previous year.¹

Yoga use increased from 5.1% to 6.1% between 2002 and 2007.²



Why People Practice Yoga²



引用 : National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) .yoga.
<https://nccih.nih.gov/news/multimedia/infographics/yoga>(最終閲覧日2018.6.27)

Yogaの安全性と有用性に関する研究

2016年5月までにRCT：371と関連する2論文、SR：74

- ストレスマネジメント、乳がん患者、乳がんサバイバーのストレス、精神的な健康を維持する補助療法として、ヨガの役割は確立されつつある
- 正しい知識のもとに補助療法として安全にyogaを行う



高齢者の心理的健康にヨガの介入の効果

- 対象 : Yoga経験のない65歳から92歳の高齢者98名
- 介入 : 椅子ヨガ群 (1回45分/週1回を6週間)
椅子運動群、コントロール群
* 介入群は15分/日 自宅実習推奨
- 結果 : ヨガ群は、運動群、コントロール群より怒り、不安、抑うつ、幸福感、自己効力感のほか、全般的な自己効力、日常生活での自己効力が改善した。

Yogaによるベネフィット

- 血圧と心拍数を下げる
- リラックスできる
- 自信を高める
- ストレスを減らす
- 全体的な体調、体力、柔軟性を向上させる
- 集中力を高める
- 不眠を和らげる
- 消化を助ける

Yogaによるリスク

- 一般的には、ほとんどの人にとって安全
 - * 誤ったポーズをとったり、がんばりすぎると、怪我をすることがある
- ヨガのポーズを避けたり、変更する必要がある場合
 - 妊娠中
 - 高血圧、緑内障
 - 坐骨神経痛（痛み、衰弱、麻痺、うずきなど）腰部からふくらはぎ、足、さらにはつま先にまで及ぶ可能性があります）は、いくつかのヨガのポーズを変更したり、避ける必要がある

Yogaをはじめる前に確認すること

- 病状がある場合は、ヨガを開始する前に医療者に相談する
- 自分のニーズに合ったインストラクターを慎重に選ぶ
- 興味を持っているヨガのタイプの物理的な要求について尋ねる
- ヨガイnstラクターに医療上の問題を知らせる
- ヨガのポーズは個々の能力に基づいて変更する

体に耳を傾け、痛みや疲労を感じたら、やめましょう

参考文献

- MedlinePlus.yoga.https://medlineplus.gov/?_ga=2.235395201.1432834157.1530011618-1384152001.1530011618(最終閲覧日2018.6.27)
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH).yoga.<https://nccih.nih.gov/news/multimedia/infographics/yoga>(最終閲覧日2018.6.27)
- 厚生労働省「統合医療」に係る情報発信等推進事業「統合医療」情報発信サイト.構造化抄録.ヨガ.
http://www.ejim.ncgg.go.jp/doc/doc_e03.html(最終閲覧日2018.6.27)