



医師の研究で瞑想のリラックス効果を証明 瞑想で副交感神経成分が、7倍優位に 未経験者も、3カ月で熟練者並みの脳波に



誕生から11年目を迎える、NYスタイルのヨガ&ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に展開する株式会社ロハスインターナショナル（所在地東京都目黒区、代表取締役社長 清水 圭）は、瞑想によるメンタルヘルスケアの研究協力を行っています。

このたび、JCHO（ジェイコー）東京新宿メディカルセンターの耳鼻咽喉科診療部長・石井正則氏の研究により、瞑想による脳や自律神経バランスのポジティブな変化を明らかにしました。本結果は、瞑想によるメンタルヘルスケアの可能性についての証明になると考えます。

- (1) 瞑想熟練度により、副交感神経成分は有意に増大することを発見しました。
また、交感神経成分が有意に低下することも確認しました。
*交感神経成分は興奮時、副交感神経成分はリラックス時に優位になります
- (2) 週3回以上3カ月間の瞑想で、未経験者であっても、熟練者並みの脳波に変化することを確認しました。

今回の一連の研究で、瞑想を習得することにより自律神経バランスのコントロールが可能になり、リラックス状態に自ら誘導できる可能性が示されました。瞑想の効果を科学的に実証した今回の成果を、**2015年12月1日（火）**から義務化される「改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度」で注目が高まるとみられるオフィスプログラム（出張サービス）などに生かしてまいります。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社ロハスインターナショナル

〒153-0051 東京都目黒区上目黒1-26-1 中目黒アトラスタワー2F

TEL : 03-5768-2792 / FAX : 03-5768-2793 / web: www.studio-yoggy.com/

スタジオ・ヨギーは、ヨガ、ピラティス、ビューティ・ベルヴィス（骨盤調整プログラム）という3つのプログラムを柱としながら、LOHASの考え方をベースに、「ココロとカラダにきもちいい」ライフスタイルを提案しています。初心者の方でも安心のクラスや、経験者にも充実した内容のクラスなど、レベルも種類も多彩な男女ともに楽しめるプログラムを用意しています。



Press Release

■研究対象

- ・スタジオ・ヨギーのヨガインストラクター 21名(女性17名、男性4名) 平均年齢45.4歳(±8.3)
- ・瞑想未経験者 20名(女性17名、男性3名) 平均年齢39.8歳(±5.8)

■方法

- ・薄暗く静寂な部屋(メディテーション・ルームか休日の診察室)にて計測を実施
- ・被験者は座位・閉眼にて15~20分間、同じ姿勢を維持
- ・瞑想はマントラ法(9人)、ヴィパサナ法(7人)、その他(4人)
- ・その間の脳波(左右の前頭前野)と心電図をBlue ToothによりPCで遠隔モニターと計測
- ・リアルタイムパワースペクトラム解析にてデータを取得

■瞑想中の脳波と自律神経の解析方法

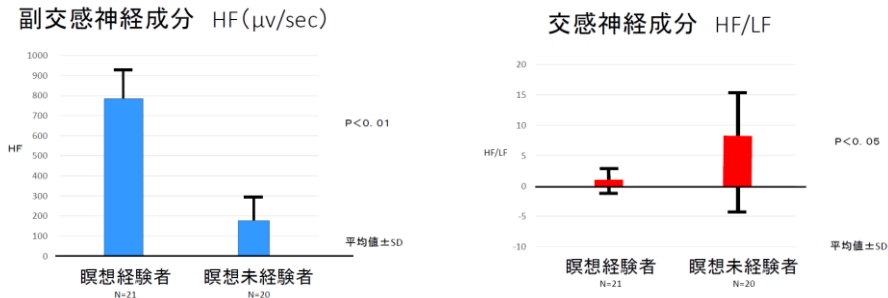
- ・ジー・エム・エス(GMS)社製「脳波・心電図モニター」MWM20型を使用
- ・解析方法は、同社のMemCalc/Mw2によるパワースペクトラム解析

研究結果(1)

熟練度により、副交感神経成分は有意に増大することを発見しました。

また、交感神経成分が有意に低下することも確認しました。

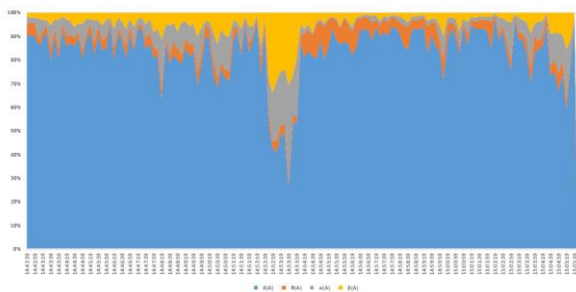
*交感神経成分は興奮時、副交感神経成分はリラックス時に優位になります



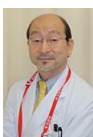
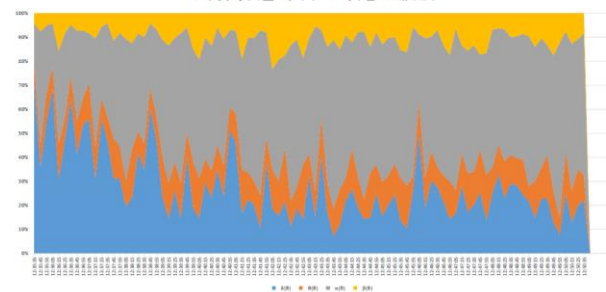
研究結果(2)

週3回以上3カ月間の瞑想で、未経験者であっても、熟練者並みの脳波に変化することを確認しました。

メディテーション未経験者(38歳女性)



ヨギーメディテーションクラスを経験6回したのち、3カ月間、週3回以上瞑想の脳波



石井正則

JCHO(ジェイコー) 東京新宿メディカルセンター 耳鼻咽喉科診療部長・医学博士
東京慈恵会医科大学・耳鼻咽喉科准教授、岐阜大・耳鼻咽喉科・臨床教授を併任。
JAXA(宇宙航空研究開発機構)の宇宙医学審査会委員。
耳鼻咽喉科心身医学研究会・発起人メンバー。