

シロダーラ専用開発した簡易スタンドの効能

○田畑優美子¹⁾、神保太樹²⁾、亀井 勉³⁾

1) (一社) 日本シロラダ協会 2) 株式会社T-LAB 統合医療研究所 3) (一社) 健康促進・未病改善医学会

【目的】

インド、スリランカの伝統医療「アーユルヴェーダ」の技法のひとつ「シロダーラ（頭部滴油法）」は、心身の不安やストレスを解放する効果があるとされている。しかし、大型のスタンドを使用するため、施術スペースの確保が必要になることが、日本国での普及の妨げになっていることも否めない。そこで、それらの問題を解決した、小型のシロダーラ専用簡易スタンドの効能を検証した。

【方法】

試験参加の同意を得た健康な男女20名を対象とし、脳波測定を行った。脳波測定は、3分間の安静（a）、従来のシロダーラ専用スタンド（b）、シロダーラ専用簡易スタンド（c）、再び3分間の安静（d）で、従来のシロダーラ専用スタンドとシロダーラ専用簡易スタンドの効能の比較実験を実施した。なお測定には以下の装置を使用した。

・簡易脳波計 ブレインプロFM-929（フューテック

エレクトロニクス株式会社）

・脳波解析ソフト パルラックスプロ PUL-PRO(同上)

【結果】

アーティファクトのレベルについては各プロセスの変動量について有意な差は見られなかった。また全体の変動量を分析したところ θ 2および θ 計以外のすべての群で有意であった。 $(p<0.05)$ さらに、それぞれの群の直前のデータとの変化量を検討したところ、 $\theta+a$ 計ではCのほうが有意に増加しており $(p<0.05)$ 、ベータ波ではCのほうが有意に減少していた。 $(p<0.05)$ その他の項目については有意な差は無かった。

【結論】

「 $\theta+a$ 計ではCのほうが有意に増加しており $(p<0.05)$ 、ベータ波ではCのほうが有意に減少していた。」このことからメンタルの安静効果があるといえる。