

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M179 変形性膝関節症)

文献

Park J, et al : A Pilot Randomized Controlled Trial of the Effects of Chair Yoga on Pain and Physical Function Among Community- Dwelling Older Adults With Lower Extremity Osteoarthritis. *J Am Geriatr Soc.* 2017 Mar;65(3):592-597. PubMed ID:28008603

1. 目的

立位の運動に参加できなかった下肢変形性関節症 (OA) の高齢者の痛みや身体機能に関する健康教育プログラム (HEP) と比較して、Sit 'N' Fit Chair Yoga の効果を判断する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

シニア住宅施設とシニア・デイ・センター、フロリダ、アメリカ

4. 参加者

65 歳以上の変形性関節症 (OA) がある高齢者 118 名。

5. 介入

Arm1:(ヨガ群) 63 名。1 回 45 分/週 2 回/8 週間。椅子ヨガ (Sit 'N' Fit Chair Yoga)

Arm2:(HEP 群) 55 名。1 回 45 分/週 2 回/8 週間。健康情報教育、および、変形性関節症 (OA) に関する議論。

6. 主なアウトカム評価指数

1. PISF(Pain Interference-Short Form 疼痛障害) 2. Fatigue-V (疲労度) 3. BBS (Berg Balance Scale バランス能力) 4. Gait Speed Test (歩行速度) 5. WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index 痛みと機能的能力) 介入前、4 週間後、8 週間後 (介入終了)、介入終了後 1 ヶ月、介入終了後 3 ヶ月に測定。

7. 主な結果

【Pain Interference (疼痛障害)】: 8 週間後 (ヨガ群 -1.9、HEP 群 -0.2 p=0.10)、3 ヶ月後 (ヨガ群 -1.1、HEP 群 -0.2 p=0.12)。ヨガ群は 3 ヶ月後も有意に効果が持続していた (p=0.022)。【Fatigue (疲労度)】: 8 週間後 (ヨガ群 -1.1、HEP 群 0.0 p=0.037)。8 週間後ヨガ群は有意に低下した。【WOMAC (痛み)】: 8 週間後 (ヨガ群 -1.0、HEP 群 -0.4 p=0.048)。8 週間後ヨガ群は有意に低下した。【Gait Speed (歩行速度)】: 8 週間後 (ヨガ群 -0.2、HEP 群 0.4 p=0.024)。8 週間後ヨガ群の歩行速度は有意に向上した。ヨガ群において疼痛障害以外の項目は 3 ヶ月後まで持続する有意な改善はなかった。バランス能力には影響を与えなかった。

8. 結論

椅子ヨガは、立位運動ができない変形性関節症の高齢者に対して疼痛軽減の効果がある。

9. 安全性に関する言及

有害事象はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

対照群 6 名 (10.9%)。個人的な理由による。

11. Abstractor のコメント

介入が終了した 3 ヶ月後もヨガ群の半数近く (31 名) が自宅で練習を継続していたのは、ヨガの効果を実感していたためと考えられる。

12. Abstractor の推奨度

下肢変形性関節症の高齢者に椅子ヨガを勧める。

13. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2017.10.20

ヨガの詳細

「Sit 'N' Fit Chair Yoga」

椅子のサポートを使用しながら、アーサナ、呼吸法、ディープ・リラクゼーション、瞑想の4つの要素を組み込んだ45分間のセッション。

介入後（8週間後）、参加者には自宅でヨガを練習するための説明書と絵が添付されたマニュアルが提供された。自宅での継続的な練習を促すため、ヨガの参加者には、3ヶ月後に、自宅での練習の頻度、期間、および内容を報告するよう求めた。