

5. 精神および行動の障害 (F03 高齢者抑うつ、不眠)

文献

Chen KM, Chen MH, Chao HC, Hung HM, Lin HS, Li CH: Sleep quality, depression state, and health status of older adults after silver yoga exercises: Cluster randomized trial. Int J Nurs Stud 2009;46:154-163. Pubmed ID:18947826

1. 目的

高齢成人に対する6カ月のシルバーヨガ運動の効果、特に睡眠の質、抑うつ、健康状態に対する自己認識、を調べる。

2. 研究デザイン

Cluster randomized trial

3. セッティング

8カ所のシニアアクティブティセンター

4. 参加者

60歳以上のコミュニティー居住者でセルフケアが独立、もしくは軽度依存の高齢者(平均69歳)

5. 介入

シルバーヨガプログラム 1回70分/週3回/6ヶ月間

Arm1:(介入群) ヨガ群 67名

Arm2:(コントロール群) 待機群 72名

6. 主なアウトカム評価指数

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI、睡眠)、Taiwanese Depression Questionnaire (TDQ、うつ)、SF-12 Healthy Survey (健康状態に関する自己認識)を介入前、介入開始3ヶ月後、6ヶ月後に評価。

7. 主な結果

群間比較では、3ヶ月後、介入群の方がコントロール群より、PSQIによる自覚的な睡眠の質がすぐれ、日中の機能不全が低かった。身体的、精神的健康認知得点が高く、うつ得点が低かったが、睡眠潜時は介入群、コントロール群で差はなかった。6ヶ月後は、上記はすべて介入群ですぐれていた(睡眠潜時もコントロール群より短くなった)。(いずれも $p<0.05$)

8. 結論

6カ月シルバーヨガを行なった群では、高齢者のメンタルヘルス指標のほとんどがコントロール群より上回った。高齢者のメンタルヘルス向上効果のほとんどは、3ヶ月後で得られた。

9. 安全性に関する言及 有害事象なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

両群で5% 理由はオートバイ事故や転居

11. ヨガの詳細

シルバーヨガ運動プログラムはChen (2007)によって高齢者、柔軟性が低下したのものにあわせ、開発されたプログラム。4つのフェーズからなり、(1)ウォームアップ (20分、身体をやわらげる8つのポーズ)、(2)ハタヨガ (20分、高齢者の身体能力、耐性を特に考慮した、可動域と漸進的筋弛緩をますための、を7つのゆるやかなストレッチするポーズ)、(3)リラクゼーション (10分、身体をやすめる3つの活動)、(4)誘導されたイメージ瞑想。

12. Abstractor のコメント

シルバーヨガは高齢者用に開発されたものようであるが、実施にあたり、ヨガインストラクターは、それぞれのポーズは穏やかに、適度に行なう様強調し、ポーズ中はからだを害するほどは引き延ばさないようにと、常に注意して行なった、と記載されており、それが高齢者が対象であるにもかかわらず、有害事象が全く訴えられなかった理由であろう。

13. Abstractor の推奨度

高齢者のメンタルヘルス向上のためにシルバーヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

岡 孝和 2013.12.30

ヨガの詳細

「シルバーヨガプログラム」

シルバーヨガ運動プログラムはChen (2007)によって高齢者、柔軟性が低下したものに合わせ、開発されたプログラム。4つのフェーズからなる。

- (1) ウォームアップ (20分、身体をやわらげる8つのポーズ)
- (2) ハタヨガ (20分、高齢者の身体能力、耐性を特に考慮した、可動域と漸進的筋弛緩を増すための、7つのゆるやかなストレッチするポーズ)
- (3) リラクゼーション (10分、身体を休める3つの活動)
- (4) 誘導されたイメージ瞑想 (15分、リラックス状態へ移行する事を容易にする2つのイメージ誘導。高齢者の身体耐久性に適応させるため、ウォームアップとハタヨガの間は、5分間の休憩を取るようにした)。

プログラムは70分で完了する。プログラムの各フェーズで腹式呼吸をする事を強調した。シルバーヨガで行うポーズは伝統的なヨガよりも激しくないものを行うべきであると考えられる。