

SR その他 (高齢者の身体機能と QOL)

文献

Patel NK, et al : The Effects of Yoga on Physical Functioning and Health Related Quality of Life in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Altern Complement Med.*2012 Oct ; 18(10):902-17. PubMed ID:22909385

1. 背景

身体的に不活性な高齢者は、機能的な制限、障害、および、虚弱のリスクが増大する。これまで推奨されてきたのは、機能が失われないようにするために、1日30分間の身体活動を行うことである。虚弱な高齢者の機能を改善するための身体活動としては、ウェイト・トレーニング、パワー・トレーニング、ウォーキング、バランス、柔軟性などがある。ヨガは高齢者にとって有望な身体的活動であり、アメリカでは多くの高齢者がヨガに取り組んでいることが調査によって明らかになっている。ヨガは身体的な健康を向上させるだけでなく、歩行とバランス、筋力、心臓血管の健康、血圧、睡眠、および、その他の機能を向上させる。さらに、ヨガは老化に関連した健康や感情の問題を予防することによって、心理・社会的な健康も増進させると考えられている。

2. 目的

高齢者の身体機能と健康に関する QOL について、ヨガとその他の運動介入と比較して体系的な検証を行う。

3. 検索法

MEDLINE/PubMed、PSYINFO、CINAHL、Scopus、Web of Science、および、SCOPUS の文献をヨガ (yoga)、高齢者 (older adults、および、elderly) で検索 (1950年から2010年11月3日)。

4. 文献選択基準

(1) ランダム化比較試験であること、(2) 参加者が60歳以上であること、(3) ヨガとその他の介入の比較であること、(4) 英語論文であること。
1件は、研究デザインが不明確であったため除外された。

5. データ収集・解析

2名のレビュアーが独立して、集団の大きさおよび特徴、介入のタイプおよび期間、対照群、結果の評価、データ分析、フォローアップ、主要結果および各研究の質に関してデータを抽出および評価した。

6. 主な結果

- ・18件の試験 (N=649) が組み入れ基準を満たした。
- ・試験の大半は35名未満 (9~77名) であった。
- ・健康状態の自己評価、エアロビックフィットネス (VO2max)、および筋力という点に関して、ヨガが従来の運動介入より効果的である可能性が示唆された。
- ・しかし効果量は中程度で、抑うつ、睡眠、骨密度に与える影響については、エビデンスが混在していた。
- ・認知機能に対する効果は認められなかった。

7. レビュアーの結論

エビデンスは限定的であるが、ヨガは従来の運動介入よりも高齢者の身体機能 (柔軟性、筋力、エアロビックフィットネス) と健康 (身体的および精神的) に対して効果的である可能性が示唆された。しかしながら家庭での機能、抑うつ、睡眠など、他の重要なアウトカムに対する効果は定かではない。ほとんどの研究で、おこりうる有害事象に関して言及していない。全体として、筆者らは現時点で、高齢者に対するヨガは慎重な観察と、有害事象に関するモニタリングを行いながら実施することを勧める。

原田 淳 岡 孝和 2016年11月30日