

健常人 (高齢者の睡眠の質)

文献

Hariprasad VR, et al. Effects of yoga intervention on sleep and quality-of-life in elderly: A randomized controlled trial. Indian Journal of Psychiatry. 2013; 55, 364-368. Pubmed ID:24049200

1. 目的

老人ホームで暮らす高齢者の生活の質と睡眠の質に対するヨガの効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

バンガロール市とその周辺の9つの老人ホーム、インド

4. 参加者

9つの老人ホームに暮らす60歳以上(平均年齢: ヨガ群75.74歳・対照群74.78歳)の高齢者120名。認知症または他神経変性障害、脳卒中、うつ病、精神病、不安障害、高度の聴力と視覚障害のある者は除外。介入前の調査でヨガ群91.9%・対照群91.4%に1つ以上の内科的疾患あり。高血圧が最も多くヨガ群69.4%・対照群60.3%。

5. 介入

伝統的かつ現代的ヨガテキストから開発されたヨガプログラム 1回60分/毎日1回/6カ月。最初の1ヶ月間は毎日指導の下で、以後は自分で毎日同様に実践する。2~3ヶ月間は週に1回1時間の管理講習があり、4~6ヶ月間は管理なし。

Arm1:(ヨガ群) 62名

Arm2:(対照群) 待機群58名

6. 主なアウトカム評価指数

World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF 生活の質(肉体的、心理的、社会的、環境的)、Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)睡眠の質。介入前と6カ月後の2回測定。

7. 主な結果

ヨガ群は対照群と比較して、環境的生活の質($P=0.038$)を除き、身体的生活の質($P<0.001$)、心理的生活の質($P<0.001$)、睡眠の質($P=0.001$)、社会的生活の質($P=0.001$)が有意に改善した。但し、介入前の測定で身体的生活の質は対照群が高く($P=0.034$)、環境的生活の質はヨガ群が高かった($P<0.001$)。

8. 結論

年配者を対象としたヨーガ療法が生活の質と睡眠の質を向上させる潜在的効果があることを示した。

9. 安全性に関する言及 記載なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ドロップアウト: ヨガ群18名、対照群15名。理由: ヨガに参加することが不可能になった。別の老人ホームへ移行した。

11. ヨガの詳細

Sukshmayayama 弛緩の体操、Yogasana 体位法、Pranayama 呼吸法、Nadanusandhana オーム瞑想。

12. Abstractor のコメント

介入前の調査で上述のとおり環境的生活の質でヨガ群が高く、身体的生活の質で対照群が高かった($P=0.034$)。また、教育を受けた年数もヨガ群が平均で2年ほど長い。なお、9つの老人ホームはヨガ群3施設、対照群6施設からなる9施設であり、上述のように介入前の測定で環境的生活質に差異があることなどに注意したい。論文でも記載されているが、この研究の方法には限界があり、今後、参加者の介入前の特性に群間で差異のない研究が必要とされる。

13. Abstractor の推奨度

老人ホームで暮らす高齢者にヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

松田 千里 岡 孝和 2015.03.07