

健常人 (高齢者 QOL)

文献

Oken BS, et al: Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: Effects on cognition and quality of life. *Altern Ther Health Med* 2006;12:40-47. PubMed ID:16454146

1. 目的

健康な高齢者の認知機能、疲労、気分、生活の質に対するアイアンガーヨガの効果を検討。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

オレゴン健康科学大学

4. 参加者

健康な成人(65-85 歳)135 名

5. 介入

アイアンガーヨガ 90 分/週 1 回 (毎日の自宅練習を勧めた) 各群 6 ヶ月間の介入
Arm1: ヨガプログラム群(44 名) Arm2: 有酸素運動群(47 名) Arm3: 待機群(44 名)

6. 主なアウトカム評価指数

Stroop Color and Word Test(認知機能)、WAISIII(知能と脳波覚醒レベル)、SSS(眠気)、POMS(気分)、CESD-10(抑うつ)、SF-36(健康に関連した生活の質の評価)、MFI(疲労の評価)、STAI(不安)、One-leg stand や Chair sit and reach test など身体機能の評価などを介入前、3 ヶ月後、6 ヶ月後に比較。

7. 主な結果

介入前後での認知機能、覚醒レベルの変化は、全群でみられなかった。SF-36 の内、活力、身体的日常役割機能、体の痛み、社会機能においてヨガ群は運動群や待機群と比較して改善効果が高かった。全群で不安や抑うつの改善はみられなかった。ヨガ群では、介入前後で、MFI のうち活動性の低下が改善したが、身体的、心理的疲労は改善しなかった。片足立ちの時間や座った姿勢での柔軟性は、運動群では介入前後で差がなかったが、ヨガ群では上昇した(ヨガで身体機能が改善した)。

8. 結論

6 ヶ月のアイアンガーヨガは認知機能には影響を与えなかったが、運動群やコントロール群に比べて、生活の質と身体機能の改善には有用であることを示した。

9. 安全性に関する言及

重篤な有害事象はなし。唯一の事象は、ソケイ部の筋肉のつっぱり。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

44 名中 6 名 (13.6%) であった。ヨガの有害事象によるものではない。

11. ヨガの詳細

アイアンガーヨガ: 穏やかに行なうよう指導。週毎 7-8 種ポーズを指導、計 18 種。ポーズを 20-30 秒保持、立位と座位のポーズをおりませながら、補助具を使用。個人の限界を尊重し、必要であればポーズの保持の時間は短くするように勧めた。それぞれのセッションでは、最後に 10 分間、臥位の深いリラクゼーションの時間を設けた。この時、漸進的リラクゼーション、視覚化、瞑想の技法が紹介された。

12. Abstractor のコメント

多くの横断研究では運動が認知機能に好影響を与えると推察されていたが、実際の運動介入研究では運動と認知機能の関係は明らかになっていない。本研究ではヨガ群と運動群のどちらも認知機能の改善を認めなかったが、認知機能に効果がないとは必ずしも言えない可能性がある。CES-D のベースラインの値が低いため、抑うつ改善効果があるかどうかは明らかではない。参加者は高い動機づけを持っていた人たちなので、今回の結果の一般化は慎重でなければならない。片足立ちが改善することは、転倒防止にも役立つ。

13. Abstractor の推奨度

健康な高齢者に対してアイアンガーヨガを条件付きで勧める。アイアンガーヨガは認知機能の改善作用はなかったが、高齢者にとっては運動能力改善(運動療法としての意義)、活力を増大させ、全般的 QOL 改善の意義がある。

14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.11