

健常人 (高齢者骨密度)

文献

Blumenthal JA, et al.: Effects of Exercise Training on Bone Density in Older Men and Women, JAGS, 39(11), 1065-1070, 1991 PubMed ID: 1753043

1. 目的

高齢者の骨密度の値に与える 14 カ月以内の、主にエアロビクスエクササイズの効果について測定する。対照群にヨガ群と運動しない群とを設置。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

主要な医療センターのリハビリテーション施設

4. 参加者

101 名の健康な男女 (男性 51 名、女性 50 名) で 60 歳以上(平均年齢 67.0)

5. 介入

Arm1:エアロビクス群 (33 名) : ストレッチや自転車エルゴメーター、ウォーキングを 1 週間に 3 回 60 分

Arm2:ヨガ・ストレッチ群 (34 名) : 何ヨガか記述なし 1 回 60 分/週 2 回/16 週間

Arm3:コントロール群 (34 名) : 運動しない。普段定期的な運動をしてこなかった人で、特に何も指示を受けず、運動を控え普段通りの生活を送った。

6. 主なアウトカム評価指数

①V02max、②骨密度、介入前と介入 4 か月後に測定された。

7. 主な結果

エアロビクス群の被験者は、V02max が 4 カ月で 10-15%増加したが、ヨガ群、コントロール群では変化しなかった。V02max の増加は、骨密度の変化と相関した。

8. 結論

(ヨガに関しては、週 2 回のヨガでは骨密度は増えない。)

9. 安全性に関する言及

特に言及されていない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

エアロビクス群 : 2 名 理由は明記されていない。その他の群ではドロップアウトなし

11. ヨガの詳細

詳細は記載されていない。

12. Abstractor のコメント

4 ヶ月の介入期間の後、さらにエアロビクスを行なったときの骨密度についての研究を行っている。4 ヶ月のヨガで骨密度がどうなったかは不明。主にエアロビクスの運動効果について述べた論文で、ヨガは対照群として、具体的な内容については記載がなかった。またヨガを実施した頻度も週に 2 回と比較的少なかつたため、骨密度などに対する効果についてはまだ計り知れないと考えられる。

13. Abstractor の推奨度

高齢者の骨密度に関してヨガを勧めるかどうかは、本研究ではどちらとも言えない。

14. Abstractor and Date

佐藤 睦子 岡 孝和 2015.1.30