

健常人 (事務系職場)

文献

Cheema BS, et al. Effect of an office worksite-based yoga program on heart rate variability: outcomes of a randomized controlled trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2013, 13:82. Pubmed ID:23574691

1. 目的

事務系労働現場で行われるハタヨガのプログラムが、HRV(心拍変動)と健康に関するアウトカムに及ぼす影響を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ウエスタンシドニー大学 Campbelltown キャンパス 1 施設。

4. 参加者

定期的なヨガを未経験の大学のフルタイムで働く教員、一般職員、大学院生(18歳以上)

5. 介入

Arm1:(介入群)ハタヨガ群 18名 昼休み1回50分/週3回/10週間ハタヨガを行う

Arm2:(コントロール群) 対照群 19名 現在のライフスタイルを維持するように勧める

6. 主なアウトカム評価指数

HRV(心拍変動)の高周波(HF) (副交感神経機能を反映、他の HRV パラメータ、上体筋持久力、腰と腹部の持久力、腰の柔軟性、SF-36 (健康関連 QOL)、STAI (状態・特性不安)、JDI・JIG (職務満足) を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

ログ HF は、対照群と比較してヨガ介入群に有意な改善はなかった($p=0.48$)。対照群と比較してヨガ介入群は、ログ LF:HF は有意に増加($p=0.04$)し、交感神経機能は亢進したことが示唆された。前屈テストでの腰の柔軟性は、対照群と比較してヨガ介入群は著しく増進($p<0.001$)。JDI を介して測定する働きがいの 5 つの測定も、JIG を介して測定する一般的な仕事の満足度も群間での大幅な変化はなし($P>0.05$)。対照群と比較してヨガ介入群は状態不安($p=0.02$)と RMSSD(迷走神経緊張強度の指標)($p=0.05$)が減少、筋持久力は改善傾向にあった($p=0.07$)。QOL(生活の質)の著しい変化はなかった($P>0.05$)。

8. 結論

昼食の時間に事務系労働現場で実施するハタヨガの介入は、HFや他のHRVパラメータを改善することはなかった。しかし、柔軟性、状態不安、筋骨格フィットネスでの改善は特筆。ヨガは重要で幅広い健康効果を誘導し、財政投資は最小で済む。ゆえに、職場で従業員にヨガを取り入れることは、健康促進の費用効果がよい手段として直観的に意味をなす。

9. 安全性に関する言及

この調査の期間中、有害事象はヨガ介入群も対照群も記載されなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):1名 自己都合による (コントロール群):2名 追跡テスト未完了

11. ヨガの詳細

Simon Borg OlivierとBianca Machlissによって作られたヨガシナジー社のウォーターシナジー(自宅練習用のDVD)をベースにしたプログラム。

12. Abstractor のコメント

論文中の研究は安静時の心拍変動と筋骨格系フィットネス、心理的健康を併せて調査しており大変意義深い。主要なテーマである心拍変動での大きな効果は認められなかったものの、柔軟性、筋骨格系の持久力、心理的健康 (状態不安) が改善した。職場での福利厚生費用対効果においてヨガの推奨度は高い。

13. Abstractor の推奨度

座りっぱなしの事務系労働者にヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

松田 千里 岡 孝和 2015.1.17

ヨガの詳細

「ヨガシナジー社のウォーターシナジープログラム」

各回、およそ 95%はアーサナと vinyasa を行う。関節、脊柱と四肢のウォームアップの動きから始める。そのあと月の礼拝へと続く。次にストレッチや筋肉を強くする肉体を暖める立位の一連の動きを行う。座位はその立位に続き行う。トレーニングが進んでから、落ちつきと肉体と神経系の復活をもたらすために肩立ちも追加した。肩立ちから首と脊椎を解放する一連の動きは安全を確実にして行われた。それから 2, 3 分の呼吸法と仰向けでの瞑想とリラクゼーションを行った。

大部分のポーズや動きは、シンプルなものより挑戦的なバージョンを含んだ。参加者にはどんなポーズや動きでも自分にふさわしいレベルを選ぶように指導された。