

健常人 (職場)

文献

Strijk JE, et al : Effectiveness of a worksite lifestyle intervention on vitality, work engagement, productivity, and sick leave: results of a randomized controlled trial. Scand J Work Environ Health 2013;39(1):66-75.Pubmed ID:22740100

1. 目的

職場におけるライフスタイルへの介入による活力、雇用期間、生産性、病気休暇に関する有効性の評価。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アムステルダムとライデンの研究病院 各1施設

4. 参加者

45歳以上の労働者 730名

5. 介入

ハタヨガ 1回45分/週1回/6ヶ月

Arm1:(介入群)ヨガ群 367名

Arm2:(コントロール群) 対照群 ワークアウト 363名

両群とも、週1回のエアロビクス、個人コーチによるライフスタイルの修正、フルーフールの提供を含む。

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目:活力 (RAND-36 活力スケール) 副次評価項目:仕事関連(雇用期間・生産性・病気休暇)を介入前、6ヶ月、12ヶ月の3回測定。

7. 主な結果

活力、雇用期間、生産性、病気休暇において、6、12か月どちらの介入も両群間に有意差はなかった。ヨガ群と有酸素運動群間の分析は、12か月介入した高いヨガ順守者で仕事関連の活力 [$\beta=0.14$ 、95%の信頼区間 (95%のCI) 0.04-0.28] と一般的な活力 ($\beta=2.9$ 、95%のCI 0.02-5.9) に対する好ましい影響を示した。高い有酸素運動遵奉者においても、このポジティブな傾向は見られたが統計的に有意ではなかった。

8. 結論

この研究は長期雇用に対する効果は示せなかった。ただヨガ実習の高順守群において仕事関連の活力と全般的活力は向上することが示された。そのため、今後の研究では、参加を阻害する要因を検討する必要がある。

9. 安全性に関する言及

有害事象の報告なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(ヨガ群): 48.3% (250名) (対照群): 55.2% (113名) 理由は勤務時間内に実施できなかった

11. ヨガの詳細

ヨガセッションはハタヨガに基づき、リラクセーション、おしり、肩、首、足、や手の準備段階のポーズを(呼吸を意識しながら)行った。立位、前曲げ、ねじり、後ろそりのアーサナを行い、シャバアーサナによるリラクセーション、瞑想を行った。

12. Abstractor のコメント

ドロップアウト率が高かったことと、期待する結果が出なかったのは、どちらも“動機”が関連する可能性がある。ただ、この研究では、ヨガ以外にも多くの指導がなされているため、純粋にヨガの効果を検討することは難しい。

13. Abstractor の推奨度

職場での活力、雇用期間、生産性、病気休暇を改善するために、ヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

岩永ひとみ 岡孝和 2014.12.27