

健常人 (保育従事者)

文献

Sakuma Y, et al : Effect of a Home-Based Simple Yoga Program Child-Care Workers: A Randomized Controlled Trial , The Journal of Alternative and Complementary Medicine Vol.18.No.8,2012: 769-776.Pubmed ID:22808932

1. 目的

保育従事者の体の痛みや健康状態に対する、簡単でシンプルな自宅で行うヨガのプログラムの効果。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

山形、千葉、山梨、富山県で、2009年7月から2010年5月の間で行われた

4. 参加者

20-64歳の健康な保育従事者の女性 98名

5. 介入

自宅でのシンプルなヨガのDVD 14日間 DVDを見ながら自宅実習、期間終了後実施回数報告(終了後も継続を推奨)

Arm1:(介入群)ヨガ群 67名(運動厳守群、運動厳守不良群)

Arm2:(コントロール群) 対照群 31名

6. 主なアウトカム評価指数

痛み(100mmのVASスケールによる計測): 項目には、腰痛、上腕や首の痛み、および月経前や月経期間中の月経痛が含まれている、GHQ30(日本版)を介入前、2週間、4週間の3回測定。

7. 主な結果

痛み: 4週後、ヨガ群では、月経痛が有意に改善したが、コントロール群では不変であった(群間比較で、ヨガは有意に痛みを軽減させた $p=0.044$)。

GHQ30: 4週後、ヨガ群では総得点および、健康状態(GHQ総得点、睡眠障害、不安、不快)サブスケールで有意な改善が見られたが、コントロール群では不変であった。

アドヒアランスのよかった群では、4週の月経痛のみならず、2週、4週後で腰痛が改善した。

8. 結論

簡単でシンプルな自宅で行うヨガプログラムは、保育従事者の健康を改善するであろう。

9. 安全性に関する言及

有害事象は報告されなかったことから、保育従事者にとって単純な自宅でのヨガ練習は安全である可能性が高いことを示された。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(ヨガ群): 23名 理由は練習から撤退

(対照群): 7名 理由は練習から撤退、風邪、怪我

11. ヨガの詳細

DVDの内容: 導入&動作注意事項(30秒)、呼吸法(1分45秒)、アーサナ13種(5分45秒)、エンディングとヒーリングミュージック(1分)

12. Abstractor のコメント

自分の子供達の事を思い出してみると、就学時前の幼児は非常に活発かつ自分勝手に行動することが多く、これらの子供達を扱う保育従事者の心身共にストレスは多く、毎日が疲労困憊であろうと想像に難くない。そんな保育従事者に一時でもそんな状況から離れることができるヨガは、良い影響を与えることは当然のように思われた。

13. Abstractor の推奨度

保育従事者に対して、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2014.12.27

ヨガの詳細

「自宅でのシンプルなヨガのDVD」

1. 導入&動作注意事項(30秒)
2. Pranayama (1分45秒)
3. Yogasanas (5分45秒)

以下のポーズを2回繰り返す。

- ① Tadasana
- ② Urdhva Hastasana
- ③ Uttanasana
- ④ Adho Mukha Sannasana
- ⑤ Chaturanga Dandasana
- ⑥ BhujangasanaBidalasana
- ⑦ Bidalasana
- ⑧ Balasana
- ⑨ Bidalasana
- ⑩ Adho Mukha Svanasana
- ⑪ Uttanasana
- ⑫ Udhva Hastasana
- ⑬ Tadasana

4. Ending とヒーリングミュージック (1分)

*他に、DVDにはポーズの説明あり。