

健常人 (活動性の低い中年の幸福度)

文献

Vogler J, et al.: The Impact of a Short-Term Iyengar Yoga Program on the Health and Well-Being of Physically Inactive Older Adults, 2011;IJYT 21, 61-72 PubMed ID:22398345

1. 目的

55歳以上で、健康で生活に満足しているが、活動性が低い人へのヨガの効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

The University of the Sunshine Coast Human Research Ethics Committee

4. 参加者

55歳以上で、アイアンガーヨガが初めての、身体的に活動性の低い健常人 38名

5. 介入

アイアンガーヨガ 1回90分/週2回/8週間 自宅実習 15-20分/各週に3回

Arm1:(介入群)ヨガ群 19人

Arm2:(コントロール群)普段の生活群 19人

6. 主なアウトカム評価指数

自覚的健康度: 12 Health Survey Version 2(健康調査票)、Life's Odyssey Questionnaire(生活の探求の質問票)、The SF-12(健康関連)、

身体的健康度: 上肢の能動的可動域と臀部の屈曲、体幹の回転の能動的可動域、臀部の外転と伸展、収縮期血圧、拡張期血圧、FEV1、唾液(IgA, リゾチーム)を介入前、後で比較。

7. 主な結果

自覚的健康度: 介入前後で一般的な健康と満足な生活状態において両群ともに有意差はなかった。感情の満足(P=0.04)や自己管理(P=0.001)はヨガ群において有意な改善があったが、群間比較では両群間で差はみられなかった。両群とも SF-12v2 の身体的構成要素まとめにおいて有意差はなかった。

身体的健康: 全体的な筋力の中央値はヨガ群で12%増加し(p=0.001)、上肢の能動的可動域(P=0.001)と臀部の屈曲(P=0.008)、体幹の回転の能動的可動域(P=0.001)、臀部の外転(P=0.001)と伸展(P=0.003)はヨガ群で改善したが、コントロール群では有意な変化がみられなかった。ヨガ群において生活の質の探求の質問票の身体的満足(P=0.003)は有意に向上した。コントロール群において FEV1.0 の中央値で統計学的に有意な 1.3L の改善があったが(p=0.014)、ヨガ群にはなかった。唾液の IgA やリゾチームの値はヨガ群・コントロール群とも有意な変化はなかった。

8. 結論

高齢者がアイアンガーヨガのプログラムに参加することは健康と幸福のために有用であり、プログラムを多く利用すると、生活の質を改善できる可能性がある。

9. 安全性に関する言及

記載なし。副作用があったという記載もない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(ヨガ群): 1人 (コントロール群): 1人 理由はプログラムの不服、病気の為

11. ヨガの詳細

アイアンガーヨガ: アーサナ24種類とリラクゼーション

12. Abstractor のコメント

サンプルサイズが各群19人ずつとやや少ないが、身体機能と感情の満足と自己管理でヨガが有意にすぐれているという結果が得られた。また副作用が出たような記載はないが、きちんとなければならないと記載したほうがよい。ヨガを実際に適応しようとするに困る。nが増えれば多くの項目で有意差が出るかもしれない。

13. Abstractor の推奨度

健康で身体的に活動的でない高齢者身体機能や精神状態の改善に対して、ヨガを条件付きで勧める。一部でのみ有意にヨガが優れているという結果が得られたから。

14. Abstractor and Date

澤岡 均 岡 孝和 2015.02.09