

## 健常人 (座りがちな成人)

### 文献

Betul Taspinar, et al. A comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and well-being in sedentary adults: A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine* 2014; 22, 433–440. Pubmed ID:24906581

### 1. 目的

座りがちの成人を対象として、ハタヨガとレジスタンス運動(抵抗をかける筋肉トレーニング)の介入の精神的な健康と幸福感に対する効果を比較する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

パムッカレ大学 トルコ

### 4. 参加者

都市に住む大学の学生と職員。20歳~40歳(平均年齢25.6歳)の51名

### 5. 介入

ハタヨガ 1回50分/週3回/7週間

Arm1:(ヨガ群)27名

Arm2:(レジスタンス運動(REG)群)25名 抵抗運動1回50分/週3回/7週間

Arm3:(対照群)28名

### 6. 主なアウトカム評価指数

Nottingham Health Profile (NHP)生活の質、Beck Depression Inventory (BDI)うつ病尺度、Body Cathexis Scale (BCS)身体の満足度、Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)自尊心尺度、Visual Analog Scale (VAS)疲労度。介入前後の2回測定。

### 7. 主な結果

ヨガ群とREG群の両群では、すべての評価項目が改善したが、対照群では改善は見られなかった。ヨガ群は、VAS疲労度、RSES自尊心、NHP生活の質でREG群より改善があった。一方、REG群は、BCS身体の満足度でヨガ群より改善した。ヨガ群とREG群は、同程度にうつ病度が減少した。

### 8. 結論

ヨガとレジスタンス運動が、座りがちの大人に精神的な健康と幸福感に有効であることを示した。

### 9. 安全性に関する言及 言及なし

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群10名、REG群8名、対照群11名がドロップアウトした。

### 11. ヨガの詳細

ウォームアップ・トレーニングの後、ardha navasana、marichyasana、shalabhasana、balasana、chaturanga dandasana、adho mukho svanasana、tadasana、vrksasana、uttanasana、utkatasana、utthita trikonasana、parivitta trikonasana、utthita parsvakonasana、salamba sar-vangasana、viparita karani、sarvangasana、shavasana。必要に応じてブロックやベルト、枕の道具を使用した。

### 12. Abstractor のコメント

ヨガ群もREG群も効果を上げているが、身体的な満足度のみREG群が有意で、その他精神的な項目はヨガ群が有意であることに注目したい。今回は比較的若年層を対象としているが、座りがちなのは高齢者もそうであるため高齢者を対象とした研究も期待したい。またこの研究はドロップアウトの人数も多いため、今後多施設で多くの参加者を対象とすることも課題となるだろう。

### 13. Abstractor の推奨度

座りがちの成人に精神的な健康の面からヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

松田 千里 岡 孝和 2015.03.11