

健常人 (座りがちな成人)

文献

Noradechanunt, C. et al: Thai Yoga improves physical function and well-being in older adults: A randomised controlled trial. *J Sci Med Sport*.2017 May;20(5) 20:494-501. PubMed ID:27866841.

1. 目的

地域社会に住み健康でありながらも座りがちの60歳以上の成人における、身体機能と生活の質を構成要素とした12週間の2つの低負荷運動療法を比較すること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

ウロンゴン大学、オーストラリア

4. 参加者

明らかに健康で、座りがちな成人39名(女性29名)、平均年齢67.7±6.7歳(SD6.7)。

5. 介入

Arm1:(介入群) タイ・ヨガ(TY)、13名。1回80分/週2回/12週間。12週間、2日に1回、20分間、管理されない自宅練習を完了することが奨励されました。

Arm2:(介入群) 12の動きのある太陽スタイルの太極拳(TC)、13名。1回90分/週2回/12週間。12週間、2日に1回、20分間の自宅練習を奨励。

Arm3:(対照群) 電話カウンセリング(C)、13名。自宅での身体活動を促す電話指導運動療法アドバイスを受けた。

6. 主なアウトカム評価指数

1. シニアフィットネステスト(椅子-立つ、腕-ひねる、座る&伸ばす、背中-スクラッチ、8フィートアップ&ゴー、6分歩行) 2. 短形式36健康調査 3. うつ病の疫学研究センター 4. 高齢者の身体活動尺度 5. 身体活動の歓喜尺度、以上を、ベースライン、6週間、12週間、3ヵ月後に測定した。

7. 主な結果

以下のように、12週後、対照群(C)と比較して介入群(TY)は有意に改善した。

椅子-立つ(P<0.001)、腕-ひねる(P=0.009)座る&伸ばす(P=0.013)、背中-スクラッチ(P=0.005)、8フィートアップ&ゴー(P=0.013)、6分歩行(P<0.001)、活力(P=0.050)、楽しさ(P=0.001)。しかし、対照群と比較して介入群の変化は観察されなかった。

また、12週後、TCと比較するとTYは、以下が改善した。

椅子-立つ(P=0.007)、座る&伸ばす(P=0.007)、6分歩行(P=0.015)、活力(P=0.040)、楽しさ(P=0.010)。

8. 結論

この調査結果は、高齢者が低負荷のタイ・ヨガの実習に参加することによって、健康状態と幸福度を有意に改善できることを示唆している。

9. 安全性に関する言及

有害事象の報告はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

12週後では、TY群0名、TC群4名(30.8%)、対照群2名(15.4%)が離脱した。

理由: スケジュールが合わない、臀部の痛み、家族の制約、辞退。

11. Abstractor のコメント

身体的機能が低下傾向にある高齢者に対して、自宅でも可能な安全なプログラムと考えられる。太極拳と比較して有意差が示された要因には、タイ・ヨガには姿勢保持と反復運動という力学的負荷要素が含まれているためと推測される。吉子ら(2013)は、自重負担のレジスタンス運動によって、筋機能を評価する20秒間の上体起こし、5m最大速度歩行、床立ち上がり、形態を評価する腹部の皮脂厚において有意な改善が認められたことを明らかにしている。このような筋力トレーニングとも比較し、ヨガにおいて活力や楽しさという生活の質に関連する指標に有意差が示されれば、筋力トレーニングとの差別化がよりなされると考える。

12. Abstractor の推奨度

13. Abstractor and Date

大友 秀治 岡 孝和 2017.12.11

ヨガの詳細

「タイ・ヨガ (TY)」

資格のあるインストラクターによって教えられる 15 姿勢の TY ルーティン (Supplementary Fig. S1D–O in the online version at doi:10.1016/j.jsams.2016.10.007)。

各セッションは、座位での横隔膜呼吸と瞑想からなる 15 分のウォームアップから始めた。そして、立位でのストレッチ運動が続いた。

その後、15 姿勢ルーティンが始まり、6 つの座位姿勢、6 つの立位姿勢、3 つの最終姿勢を含んだ。TY ルーティンの全ての姿勢は、最長 20 秒保たれ、3~5 回繰り返した。

各クラスは、10 分の仰臥位と立位のリラクゼーションで終わった。