

健常人 (高齢者の身体バランス)

文献

Tiedemann A, et al. A 12-week Iyengar Yoga Program Improved Balance and Mobility in Older Community-Dwelling People: A Pilot Randomized Controlled Trial Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES July 2, 2013: 1068-1075. Pubmed ID:23825035

1. 目的

高齢者が12週間の身体バランスと可動性のアイアンガーヨガプログラムを実行可能か。と同時に効果の測定を目的とする。また、今後の大規模試験実施の方法としての検証。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

オーストラリア、シドニーのコミュニティ

4. 参加者

認知の程度が保たれている、地域社会に暮らす高齢者 54 名(平均年齢 68 歳)

5. 介入

アイアンガーヨガ 1 回 1 時間/週 2 回/12 週間 (自宅実習は 10-20 分/週 2 回)

Arm1:(介入群) アイアンガースタイルヨガ群+転倒危険因子と転倒防止の教育用少冊子配布 27 名

Arm2:(コントロール群) 対照群 27 名 少冊子配布のみ

6. 主なアウトカム評価指数

Short Physical Performance Battery(簡易身体能力バッテリー)、Sit to Stand(椅子からの立ち上り)、Single-leg stance eye closed(目を閉じて片足立ち)、FES-I(転倒自己効力感、転倒の恐れ)、SF12v2 Health Survey(健康調査票)、The Exercise Benefits and Barriers Scale(運動の効果と障害)、Incidental and Planned Exercise Questionnaire(身体活動)を介入前、介入後の2回測定。(5、6は介入時のみ調査)

7. 主な結果

フォローアップ評価時点で、介入群は主要評価項目である Standing Balance において、対照群と比較して有意な改善が見られた($p=0.04$)。副次評価項目も有意な改善が介入群に見られた。椅子立ち上がりテスト($p<0.001$)と 4m の高速歩行($p<0.001$)は、介入群のほうが有意に速く、目を閉じた片足立($p=0.02$)ではより長く立つことができた。The short FES-I による転倒自己効力感では、介入群、対照群とも有意差は見られなかった。クラスへの平均参加率は 24 回中 20 回 (83%) であった。

8. 結論

ヨガは高齢者における身体バランスと可動域に有効であると示唆された。

9. 安全性に関する言及

有害事象：5 名の参加者による、腰痛、肩、手首、膝、アキレス腱の痛みを含む筋骨格の痛みが報告、いずれも短期間で解消ヨガクラスの参加に障害を与えなかった。別の 1 名は既存の腰痛を悪化させ、6 回目のクラスの参加後、参加を停止した。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):0 名 (コントロール群):2 名 理由は引越、取りやめた

11. ヨガの詳細

体位法(アーサナ)8 種類 サポートのための工夫有(壁、ブロック、椅子等の使用)

12. Abstractor のコメント

ヨガは高齢者における身体バランスと可動域に有効的な効果があると示唆する研究である。定着率、ヨガの受け入れやすさや、楽しみ度の高さなど、高齢者が気軽に楽しみながら身体能力を維持、高めていくことが可能であるという研究結果に、今後の高齢者へのヨガの導入に注目していきたいと考える。

13. Abstractor の推奨度

高齢者の身体バランスと可動性の改善を図るため、ヨガを薦める。

14. Abstractor and Date

川崎 正子 岡 孝和 2014.12.20

ヨガの詳細

「アイアンガーヨガ」

立位のポーズに焦点をあてた週2回の12週間にわたるアイアンガースタイルグループヨガクラス。クラスサイズは1レッスンに付12-15名。ヨガクラスは1レッスンにつき1時間。

ホームプラクティスとして、少なくとも週に2日は10-20分間ポーズを家で練習するように指導された。

経験のあるアイアンガーヨガの資格をもつヨガインストラクターがクラスを指導した。ヨガのポーズが参加者に着実に練習、実行できるようインストラクターは研究チームリーダーと共に12週間のプログラムを構成するヨガポーズを選んだ。

① 体位法（アーサナ）

- Tadasana in Urdhva Hastasana = Mountain Pose with Arms Stretch
- Utkatasana=Chair Pose
- Trikonasana=Triangle Pose
ポーズの軽減：必要であれば下の手の下にブロックまたは椅子を置く。もしくは必要であれば体をサポートする為に背中を壁に付けてポーズを行う。
- Virabhadrasana I=Warrior I
- Virabhadrasana II=Warrior II
- Virabhadrasana III=Warrior III
ポーズの軽減：必要であればサポートの為に、壁の横でポーズを行う。
- Vriksasana = Tree Pose
軽減：必要であればサポートの為に、壁の横でポーズを行う。
- Adha Chandrasana = Half Moon Pose
軽減：必要であれば下の手の下にブロックまたは椅子を置く。もしくは必要であれば体をサポートする為に背中を壁に付けてポーズを行う。

② 呼吸法（プラーナーヤマ）

表記なし。

③ 瞑想

表記なし。