

## 健常人 (職場 コンピューター関連)

### 文献

Telles S, et al : Effect of Yoga on musculoskeletal discomfort and motor functions in professional computer users. Swami Vivekanand Yoga Research foundation [a Yoga University], Bangalore, India. Work 33 (2009) 297-306. Pubmed ID:19759428

### 1. 目的

仕事でコンピューターを使用する専門職の方々の、握力、タッピングスピード、腰や脚部の柔軟性に対する、ヨガによる改善効果を検証する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

Swami Vivekananda Yoga Research foundation [a Yoga University], Bangalore, India

### 4. 参加者

21-49歳のソフトウェア制作会社に勤務プログラミングの仕事従事、右利きの男女291名

### 5. 介入

SVYASA ヨーガ療法 1回1時間/週5日/60日間

Arm1:(介入群)ヨガ群 146名(平均年齢32.8歳)

Arm2:(コントロール群) 待機群 145名(平均年齢31.9歳) 会社のレクリエーションセンターで1時間過ごす(60%は友達と会話、12%はインドアゲーム、12%はジムでエクササイズ、16%はテレビ)で過ごす

### 6. 主なアウトカム評価指数

CMDQ(筋骨格系の不快症状)、握力、tapping speed(タッピングスピード)、腰及びハムストリング柔軟性 (2-4項目については初日及び60日後に計測)。

### 7. 主な結果

筋骨格系の不快症状：ヨガ群では介入期間後、有意に低下したが、コントロール群では有意に増加した。

タッピングスピード：ヨガ群では右手で速くなったが、コントロール群では左手で遅くなった。

握力：ヨガ群では右手の握力が増加したが、コントロール群では不変であった。

腰及びハムストリングの柔軟性：ヨガ群で改善したが、コントロール群では不変であった。

### 8. 結論

職業としてコンピューターを使う人にとって、ヨガは有用である。筋骨格系の不快症状を緩和し、タッピングスピードを増し、背部の筋肉の柔軟性を高める。

### 9. 安全性に関する言及

有害事象に関する言及無し。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群 84名(約57%)、コントロール群 89名(約61%) 理由は明記無し

### 11. ヨガの詳細

ヨガ：体位法(15分) 関節や腰の運動(10分) 呼吸法(10分) リラクゼーション(15分)。

### 12. Abstractorのコメント

プログラミング専門職の方々に、ヨガは仕事の効率性を上げるのに有用であり、論文中に言及はないが、集中力を要する仕事からのストレス緩和にも有用であると思われる。

### 13. Abstractorの推奨度

コンピューターを仕事で使用する専門職の方々にヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

長澤 宏 岡 孝和 2013.10.28