

健常人 SR (高齢者の身体機能と生活の質の改善)

文献

Sivaramakrishnan D, et al.: The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults- systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019 Apr 5;16(1): 33.
Doi:10.1186/s12966-019-0789-2. PMID:30953508

1. 背景

ヨガは、国や世界の身体活動ガイドラインにおいて、筋力強化やバランスのための活動として推奨されている。しかし、特定の疾患や状態に基づく募集ではない高齢者集団における身体機能や健康関連の生活の質 (HRQoL) の改善におけるヨガの有効性を確立するエビデンスベースは、系統的にレビューされていない。

2. 目的

特定の臨床状態を持たない高齢者の身体機能と HRQoL に対するヨガの効果に関する既存のエビデンスを統合することである。

3. 検索法

2017年9月に以下のデータベースを系統的に検索した: medline、PsycInfo、CINAHL Plus、Scopus、Web of Science、Cochrane Library、EMBASE、SPORTDiscus、AMED、ProQuest Dissertations & Theses Global が使用された。

4. 文献選択基準

研究適格基準として、平均年齢60歳以上の高齢者、特定の疾患や状態に基づいて募集されていないヨガ介入を不活性対照(例:待機リスト対照、教育ブックレット)または活性対照(例:歩行、椅子エアロビクス)と比較し、身体機能およびHRQoLアウトカム、ランダム化/クランスタ化された無作為化対照臨床試験で、英文で発表されているものとする。

5. データ収集・解析

票数解析と、ランダム効果モデルを用いて算出した標準化効果量 (Hedges' g) によるメタアナリシスを実施した。

6. 主な結果

22のランダム化比較試験(RCT)から合計27の記録が対象となった(17のRCTは身体機能を評価し、20のRCTはHRQoLを評価した)。メタアナリシスでは、身体機能のアウトカムについて、ヨガ群に有利な有意な効果(有意水準5%)が認められたのは、不活発な対照群との比較では、バランス(効果量(ES)=0.7)、下半身の柔軟性(ES=0.5)、下肢の筋力(ES=0.45)であり、アクティブコントロール群との比較では、下肢の筋力(ES=0.49)、下半身の柔軟性(ES=0.28)であった。HRQoLについては、ヨガに有利な有意な効果が認められたのは、不活発な対照群との比較では、抑うつ(ES=0.64)、自覚的な精神的健康感(ES=0.6)、自覚的な身体的健康感(ES=0.61)、睡眠の質(ES=0.65)、活力(ES=0.31)であり、活発な対照群との比較では、抑うつ(ES=0.54)であった。

7. レビューアの結論

このレビューは、特定の臨床状態に特徴づけられない高齢者において、ヨガの効果を活動的および非活動的な対照と比較した最初の研究である。結果は、ヨガの介入が、両方の対照条件と比較して、この集団における複数の身体機能およびHRQoLのアウトカムを改善することを示した。この研究は、高齢者のための身体活動ガイドラインに、体力、バランス、柔軟性などのフィットネスの側面とともに精神的ウェルビーイングを改善するマルチモーダルな活動として、ヨガを促進するための強固な証拠を提供する。

池田 聡子 岡孝和 2022年6月11日