

要 約

報告番号	① 乙 第	号	氏 名	猪飼 紗恵子
主 論 文 題 名				
Effects of chair yoga therapy on physical fitness in patients with psychiatric disorders: A 12-week single-blind randomized controlled trial (精神疾患を有する入院患者を対象とした椅子ヨガ療法による体力への影響)				
(内容の要旨)				
<p>転倒のイベントは、のちに転倒恐怖感を増し、転倒へ恐怖をもたらすことで日常活動への恐怖心も生み、身体活動への制限や生活の質 (Quality of life:QOL) の低下も引き起こす。また、精神疾患を有する高齢患者において、転倒のリスクは1.5倍から4.5倍に増加しており、精神疾患を有する高齢患者に対する転倒予防介入が早急に必要である。</p> <p>ヨガ療法は、瞑想、呼吸法、ポーズで構成されており、生活習慣や身体的な運動、そして瞑想を有する総合的な補完医療である。椅子ヨガ療法は、高齢者に対しても大きな負荷をかけることなく行うことができる。しかしながら、これまでの先行研究で、慢性期精神疾患を有する入院患者に対する体力への影響を評価したものはない。</p> <p>今回、慢性期精神疾患を有する入院患者における体力の効果を検討することを目的に、12週間の椅子ヨガ療法の介入による単盲検無作為化試験を行った。本研究では、介入後6週間のフォローアップ評価を行い、椅子ヨガ療法の介入で得られた効果の持続についても検討した。</p> <p>精神疾患を有する入院患者全対象者 (56名) を2群にわけ、12週間に渡り、病棟内にて週に2回 (1回20~30分程度) のハタヨガを基本にした椅子ヨガ療法を課す群と、通常の入院生活群 (病棟作業療法、対照群) に分けた。調査期間中は、治療上必要でない限り内服薬の変更は行わなかった。</p> <p>介入期間中、開始時を含めて、6週、12週、18週に、体力、精神症状、錐体外路症状、QOLなどを適宜評価した。転倒恐怖感の評価については、転倒自己効力感尺度を用いた。QOLは、EuroQOL日本語版 (EQ-5D Visual Analogue Scale : VAS) を用いた。重心動揺は、重心動揺計測器を用い計測し、柔軟性の評価には長座体前屈測定器で測定した。筋力の測定には、筋力計を用いて、上下肢の筋力を測定した。</p> <p>結果として、週2回 (20分/回) の12週間の椅子ヨガ療法により、柔軟性 (座位前屈位 55.1 ± 16.6 から 67.2 ± 14.0 cm)、握力 (23.6 ± 10.6 から 26.8 ± 9.7 kg)、下肢筋力 (4.9 ± 4.0 から 7.0 ± 3.9 kg)、転倒恐怖心 (114.9 ± 29.2 から 134.1 ± 11.6)、QOL-VAS (58.9 ± 25.0 から 73.4 ± 20.2) の改善をもたらすことが判明した。さらに、12週間の椅子ヨガ療法で得られた改善項目 (柔軟性、握力、下肢筋力、転倒恐怖心、QOL-VAS) は、介入終了後の6週間後評価において、維持されていた。</p> <p>本研究において、精神疾患における転倒予防に、12週間の椅子ヨガ療法の体力への効果が示された。転倒予防には、姿勢制御に関わる体力の改善が求められており、椅子ヨガ療法の転倒予防への有効性も示唆する結果であった。</p>				