

■研究・実践の課題（テーマ）

日進市介護予防・日常生活支援総合事業「健口・健食げんきクラブ」の通所・訪問を組み合わせた支援による検証

■主任研究者 岡田希和子

■共同研究者

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【背景】我が国は、他国に例を見ないスピードで高齢化が進行しており、並行して介護が必要な高齢者も増加傾向にある。要支援・要介護状態の予防や悪化防止が急務であり、各自治体においては「介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）」により高齢者の自立支援に資する活動が推進されている。総合事業の内容は各自治体により様々であるが、その多くが通所でのリハビリテーションプログラムを中心とした集団的アプローチであり、個別の生活環境などを考慮した栄養支援を組み合わせたアプローチの事例はまだ少ないのが現状である。

【目的】総合事業の通所リハビリテーションによる従来の支援に、管理栄養士による通所または訪問での栄養支援を組み合わせ、その介入効果を検証することを目的とする。加えて、高齢者の自立支援における管理栄養士の関与のあり方についても検討する。

【方法】スーパーを会場として、買い物と同時に体操を提供する「買い物リハビリテーション事業」に参加する自立した地域在住高齢者 13 名を対象とし、ベースラインにおける身長、体重、BMI、握力、体組成（InBody）、骨密度、下腿周囲長、普通歩行速度、最大歩行速度を測定した。また、女性のうち調査項目に不備のない 11 名を対象とし、サルコペニア肥満（以下 SO）について、日本人高齢者を対象とした先行研究を参考に「SO 該当者」「SO 非該当者」の 2 群に分け、各群間の比較検討を行った。

【結果】対象者の平均年齢は 83.8 ± 5.5 歳、BMI は $23.8 \pm 3.0 \text{kg/m}^2$ 、体脂肪率は $36.3 \pm 6.2\%$ 、骨格筋指数（以下 SMI）は $5.6 \pm 0.7 \text{kg/m}^2$ 、握力は $19.6 \pm 3.9 \text{kg}$ 、下腿周囲長は $32.7 \pm 3.2 \text{cm}$ 、普通歩行速度は $1.0 \pm 0.2 \text{m/s}$ であった。SO 該当者は 4 名（36.4%）であり、SO 該当者は非該当者と比較して高齢（SO 該当： 86.0 ± 2.2 歳 vs SO 非該当： 80.4 ± 4.5 歳）であり、SMI（SO 該当： $5.1 \pm 0.7 \text{kg/m}^2$ vs SO 非該当 $5.7 \pm 0.5 \text{kg/m}^2$ ）、握力（SO 該当： $17.4 \pm 1.6 \text{kg}$ vs SO 非該当： $20.4 \pm 2.5 \text{kg}$ ）、下腿周囲長（SO 該当： $31.6 \pm 3.9 \text{cm}$ vs SO 非該当： $33.8 \pm 2.8 \text{cm}$ ）、普通歩行速度（SO 該当： $0.9 \pm 0.2 \text{m/s}$ vs SO 非該当： $1.1 \pm 0.2 \text{m/s}$ ）は低値であった。

【考察・今後の展望】対象者は平均年齢が 80 歳以上と高齢であるものの、BMI は 23 以上あり、一見すると体格など維持できているように思われるが、SMI および体脂肪率等を用いて判定したサルコペニア肥満に該当する者は、該当しない者と比較して SMI、握力、下

腿周囲長、普通歩行速度が低値であり、体組成および身体機能に違いがみられた。サルコペニア肥満該当者は非該当者と比較して握力および歩行速度の低下がみられることから、日常的に活動量の低下や運動機会の減少が推測される。今後、食生活や生活環境や精神面など多面的に調査することで、より詳細に検討をすすめていきたい。サルコペニア肥満の判定方法についてはまだ一定のコンセンサスが得られていないが、サルコペニア肥満は運動機能低下やADL制限のみならず心血管イベントや死亡リスクを高めることが指摘されており、その対策は重要であるといわれている。サルコペニア肥満への介入については、レジスタンス運動と有酸素運動が中心であり、ともに体組成の変化に有用であることが示されている。一方、栄養介入については十分な検討がなされておらず、蛋白質や分岐鎖アミノ酸などの摂取が有用となる可能性が示されているものの、サルコペニア肥満を対象とした介入研究が十分に実施されておらず、十分な根拠があるとは言い難い。今後研究を進めていくにあたり、サルコペニア肥満を着眼点の一つとし、従来の通所リハビリテーションのプログラムの見直しに加え、栄養介入についてもその点に配慮したアプローチを検討していく必要があると考える。本研究の限界として、対象は地域の通所リハビリテーションプログラムに参加する限られた者であり、集団の代表性には注意が必要である。また、対象者数が少なく、統計学的解析ができていない。今後研究を進めていくにあたっては、研究デザインの吟味が重要であると考えられる。