

なにげない感動をずっと。

FANCL

News Release

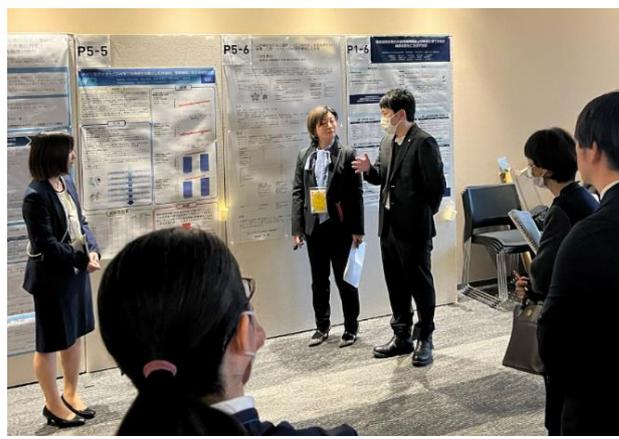
2025年2月25日

リハビリ型デイサービスで運動療法と栄養療法の効果を調査 筋肉量や握力の改善につながる可能性を示唆

株式会社ファンケルは、株式会社INSEAC(本社:神奈川県横浜市/代表取締役社長 竹内洋司)と協力し、2018年からリハビリ型デイサービスにおける運動療法および栄養療法の効果検証に取り組んできました^{※1}。

その結果、通所介護施設であるリハビリ型デイサービス「ARFIT」を利用している要支援または要介護認定者が、運動療法や高タンパク質含有食品の利用をすることで、筋肉量や握力の改善につながる可能性が示されたことをご知らせします。

なお、本調査結果は、第14回日本リハビリテーション栄養学会学術集会(2025年1月25日開催/於:神奈川県)にて発表しました。



【調査方法】

本研究は、ARFITを利用している60歳以上95歳未満の要支援または要介護認定者を対象に実施しました。運動療法として、週に1~2回の体幹および下肢筋群を中心とした自重筋力トレーニング、歩行訓練や下肢動作訓練の個別機能訓練、脳トレ運動、口腔体操が実施されました。また、栄養療法として、食事調査の結果を参考にタンパク質を配合したサプリメントを提供しました。

調査開始から12カ月間の体組成(腕や脚の筋肉量など)と運動機能(握力など)を測定し、運動療法の年間の実施回数や高タンパク質食品利用の有無による栄養療法との関連性について調査しました。

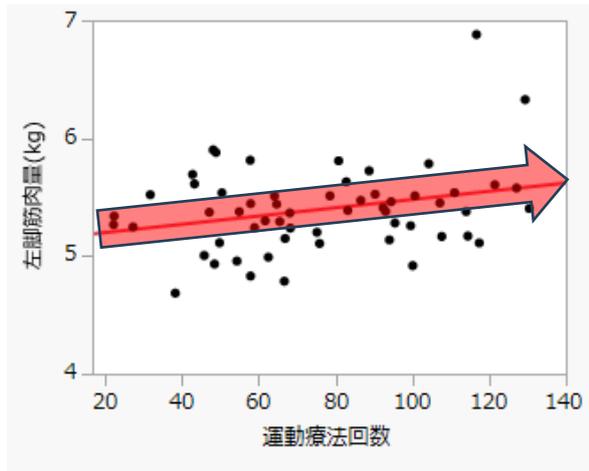
【調査結果】

全参加者(74人)の平均年齢は82歳でした。全員が運動療法を実施し、74人中41人が栄養療法(高タンパク質食品の利用)も併せて実施しました。

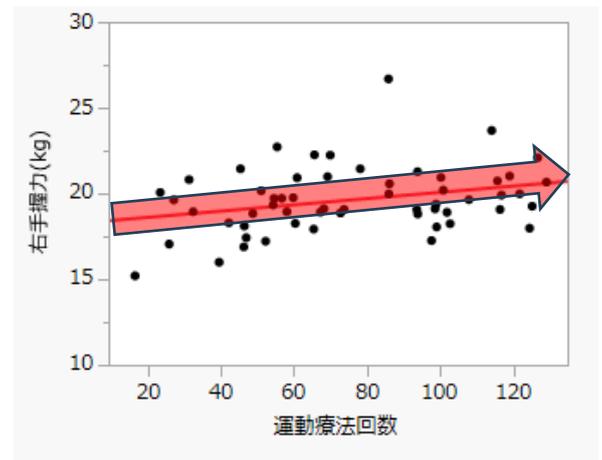
＜運動療法の結果＞

年間の運動療法回数が多い方ほど、脚の筋肉量が多く(左図)、握力が高い(右図)ことが分かりました。

運動療法回数と左脚筋肉量の関係(6カ月時点)



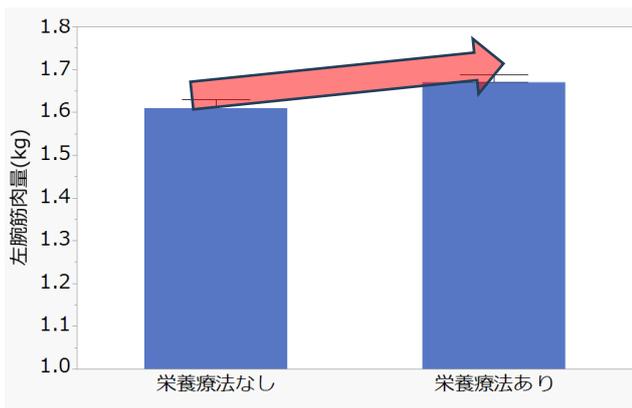
運動療法回数と右手握力(3カ月時点)



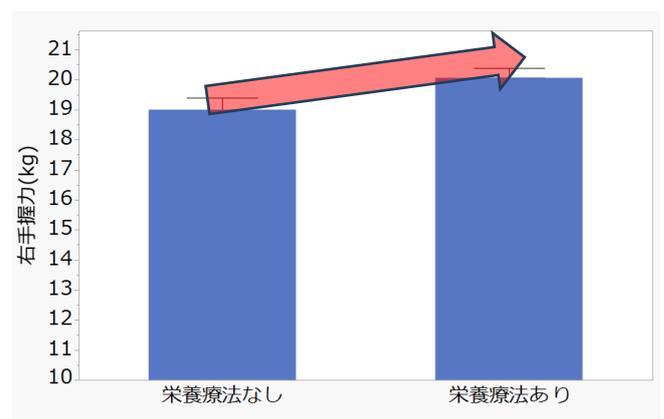
＜栄養療法の結果＞

栄養療法を取り入れた方は、栄養療法を取り入れていない方に比べ、腕の筋肉量が多く(左図)、握力が高い(右図)ことが分かりました。

栄養療法と左腕筋肉量(3カ月時点)



栄養療法と右手握力(3カ月時点)



【研究背景・目的】

高齢化が進む日本では、サルコペニア^{※2} やフレイル^{※3} が深刻な問題となっています。これらの予防には、運動療法と栄養療法が重要だと考えられています。特に、運動療法としてはレジスタンス運動^{※4}、栄養療法としては高タンパク質摂取と必須アミノ酸の補給が効果的であると考えられています。

そこで、運動療法や栄養療法による身体機能や体組成への影響を要支援または要介護認定者を対象に調査しました。

【今後の展開】

腕や脚の筋肉量の減少や握力の低下はサルコペニアやフレイルの要因となります。本研究の結果から、要支援・要介護認定を受けている後期高齢者においても、運動療法や栄養療法によりサルコペニアやフレイルを予防できる可能性が示されました。高齢化が進む社会において、いつまでも自立した生活ができるように、今後もより良い製品やサービスの開発に取り組んでいきたいと思いをします。

【用語説明】

※1 2018年8月30日配信「INSEACと新しい介護予防に関する研究を開始」

https://www.fancl.jp/news/pdf/20180830_inseackaigoyoboukenkyu.pdf

※2 サルコペニア：加齢や疾患により筋肉量が減少し、握力などの筋力や歩行速度などの身体機能が低下した状態のこと。

※3 フレイル：病気ではないが、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態。

※4 レジスタンス運動：筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行う運動。

報道関係者からのお問合せ先

株式会社ファンケル 広報部 / 045-226-1230 official@fancl.co.jp