

アミノ酸含有ゼリー摂取が高齢者の運動機能と筋肉量に及ぼす影響

桑原 万裕子¹, 渡邊正司², 石井和彦³, 小原真幸⁴, 西 亨⁵, 水畑謙二¹, 何方⁶, ○依田一豊⁶, 宮澤 賢司⁶, 大谷 勝⁷

¹タカナシ乳業(株)牛乳・発酵乳商品部、²桜台明日佳病院、³(株)あすかライフケア、⁴あすか総合リハビリセンター、⁵東京明日佳クリニック、⁶タカナシ乳業(株)商品研究所、⁷(株)DAC

【目的】

サルコペニアは、加齢とともに筋肉が減少し、筋力の低下を招く症候群である。高齢期、特に後期高齢者において生活機能の低下や転倒・骨折に密接に関係しており、サルコペニアの予防や治療は高齢者医療・介護における重要なテーマとなっている。サルコペニアの予防や状態改善には栄養介入と運動介入が必要とされており、最近では栄養介入にアミノ酸を利用することの有用性を示した研究が報告されている。そこで、本研究では通所リハビリテーションにおいて、アミノ酸含有ゼリーが要介護高齢者の運動機能と筋肉量に及ぼす影響を調査することを目的とした。

【試験方法】

通所者 16 名（女性 11 名、男性 5 名）を年齢、性別、歩行能力に有意差のない 2 群に分け、1 群をアミノ酸含有ゼリー群、1 群をアミノ酸非含有ゼリー群とし、比較対照試験を実施した。被験者は、アミノ酸含有ゼリー（コーヒー味）もしくはアミノ酸非含有ゼリー（市販品：リンゴ味）を 1 日 2 個、4 週間摂取し、リハビリテーションを通常通り実施した。測定項目は、身体組成、TUG（起立動作、3m 往復歩行、座位動作に要する時間）とした。

【結果と考察】

アミノ酸非含有ゼリー群と比較してアミノ酸含有ゼリー群では、△全身筋肉量が増加する傾向があった。しかし、その他の体組成、TUG については両群間に差はみられなかった。また、△全身筋肉量と△TUG の相関を検討したところ、両群全体においてこれらの間に有意に負の相関があった。従って、要介護高齢者の運動機能の改善には全身筋肉量の増加が関連する可能性があり、アミノ酸含有ゼリーを摂取することは全身筋肉量の増加に有効である可能性が示唆された。