

通所利用在宅高齢者における 運動と高BCAA含有ゼリーの併用が栄養状態や 筋肉量に及ぼす影響についての検討

平田 沙織 先生 (RD)

社会医療法人 全仁会 倉敷平成病院
社会福祉法人 全仁会 ピースガーデン倉敷リハビリステーションピース

Clinical studies for Rehabilitation Nutrition -The use of BCAA Supplementation-



目的

リハビリ強化型デイサービス利用者に対して、通常のリハビリと高BCAA含有ゼリーの併用による栄養状態や筋肉量に及ぼす変化について検討した。

対象

同意が得られたリハビリ強化型デイサービス利用者(10名)。平均年齢82.7±5.7歳、平均介護度1.28。

方法

対象者に対して、運動後に高BCAA含有ゼリーを1ヶ月間1日1本摂取させた。その後、同意が得られた方についてはさらに1ヶ月間介入を継続した。

運動内容:デイサービス利用日は集団リハビリ体操(写真1)。

非利用日は自宅でのリハビリ体操(写真2)。

※自己評価チェックリストで運動やゼリー摂取の有無を確認

結果

- 1ヶ月でFIMやBMIは変化が見られなかったが、上腕周囲長や下腿周囲長、握力は増加した。
- 2ヶ月間継続してゼリーを摂取した3名では、全ての計測値でさらに増加していた(図1)。

試験参加者の声(高BCAA含有ゼリーの評価)

- ▶ 味が良い・おいしい(今回使用した高BCAA含有ゼリーはほとんどの方から味が良いと好評であり、ゼリーが苦手という1名を除いて毎回完食されていた)。
- ▶ ゼリーの飲用がリハビリの後の楽しみの一つになった。
- ▶ ゼリーの飲用が筋肉増強や運動能力向上に寄与する可能性があるとの説明で飲用の動機付けになった。

▼ 写真1 集団リハビリ体操



▼ 写真2 自宅でのリハビリ体操

＜自宅トレーニングをする上での注意点＞

- ①各運動10回程度を目安にする
- ②痛みのある運動などは行わない
- ③出来れば毎日継続して行う
- ④運動後は高BCAA含有ゼリーを飲んで筋力アップ

1 膝の曲げ伸ばし

回数 左右 15回程度

つま先を上に向けながら、膝を伸ばして5秒程度太ももに力を入れます。

2 足首の運動

回数 30回程度

座った状態で踵を上げたり、つま先を上げたりを交互に行います。

3 肩の運動、前上げと後ろ上げ

回数 10回程度

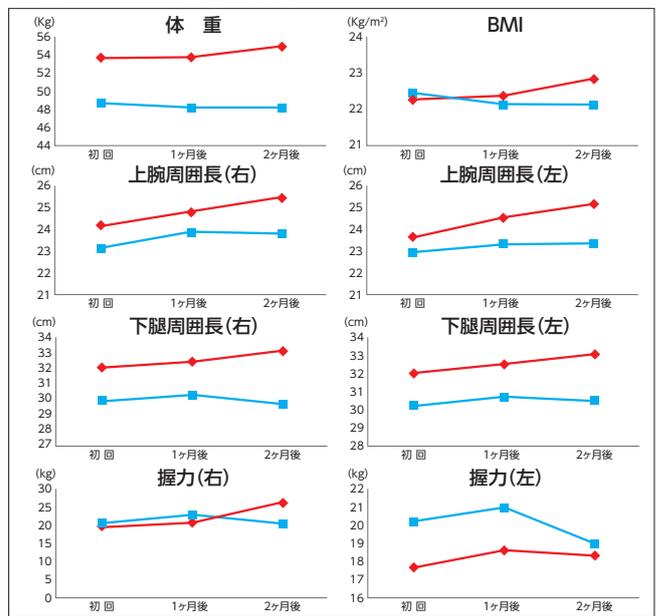
胸を張って肘を伸ばしたままゆっくり4秒で肩の高さまであげます。下ろすときもゆっくりと4秒数えながら行います。

4 肘の曲げ伸ばし

回数 10回程度

胸を張って肘の曲げ伸ばしをゆっくり行います。

▼ 図1 身体測定値の変化



CHECK HERE! まとめ

- デイサービス利用者での高BCAA含有ゼリーの摂取は、栄養に対する意識の向上やリハビリの動機付けにも繋がる。
- 頻回の採血が困難な場合でも、簡便に実施出来る身体測定値によって栄養状態の評価が可能である。