



Title: Diet, Food Intake, and Exercise Mixed Interventions (DEMI) in the Enhancement of Wellbeing among Community-Dwelling Older Adults in Japan: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

(食事、食物摂取、そして健康増進における混合介入 (DEMI)の実践 日本の地域在住高齢者：ランダム化対照試験の系統的レビューとメタ分析)

Authors: Takaaki Miyazaki, Toshihiro Futohashi, Hiroki Baba

(宮崎 貴朗 (東京工科大 医療保健学部リハビリテーション科 准教授)、
太筈俊宏 (東京工科大 医療保健学部リハビリテーション科 助教)、
馬場裕樹 (平成横浜病院リハビリテーション部 主任))

Journal: Geriatrics

掲載年月: 2024 年 3 月

研究概要: この体系的レビューとメタ分析では、日本の地域在住高齢者に対する食事、食物摂取、運動混合介入 (DEMI) の有効性に関する利用可能なデータを議論し、エビデンスレベルを評価しました。私たちは、電子的および手作業による検索方法を使用して、研究課題に関する文献を検索しました。エビデンスの信頼性と質を確保するために、コクランのバイアスリスクツールと GRADE システムを使用しました。すべての研究には DEMI が含まれていました。その他の介入には、グループ活動、健康教育、地域社会への参加が含まれます。すべての介入は「食事と食事摂取」、「運動」、「その他」の 3 つに分類されました。プログラムには、講義、実習、グループ活動、コンサルティング、家庭で実施できるプログラムなどが含まれていました。グループを比較し、さまざまな時点での結果を測定することにより、ほとんどの研究で介入の影響に関して肯定的な結果が報告されました。具体的には、通常の歩行速度、食事頻度アンケートスコア、食事多様性スコアが大幅な改善を示しました。さらに、3 つの研究で虚弱性の改善が実証されました。このレビューは、DEMI によっていくつかの結果変数が改善されたことを示唆しています。ただし、すべての変数の有効性は完全には調査されていません。メタ分析の結果は、いくつかの変数について肯定的な結果を明らかにしましたが、結果のエビデンスレベルは中程度でした。

研究成果: 先行研究がない日本における地域在住高齢者への食事、健康、運動における複合的介入について、システムティックレビューとメタアナリシスにより、介入内容と介入の効果について、中等度のエビデンスが得られた。

社会への影響: 日本において高齢者に対する介入のエビデンスは確立されていない。地域在住高齢者に対しては、生活全般を支援する包括的な介入が効果的と見込まれ行われているが、信頼性の高い研究はなかった。今後の臨床研究におけるエビデンスの確立に資するものと考えられる。