

資生堂、継続的な化粧行為が高齢者の日常生活動作を向上させることを実証

資生堂は、高齢者施設向けに化粧行為を楽しみながら行ない QOL(Quality of Life＝生活の質)を高める「化粧療法プログラム(お化粧教室)」を独自に開発し、2011年4月より首都圏で有償展開しています。この化粧療法プログラムについては、脳科学研究により認知症の程度を軽減させることや、心理学的研究により心や行動が明るく前向きなることなど、科学根拠にもとづく有効性を明らかにしています。

今回、介護老人保健施設ナーシングプラザ港北(横浜市)と共同して、「お化粧教室」を毎月2回、3カ月間継続したところ、食事や整容、トイレへの移動などで介護を必要とするレベルが低くなり、自分で出来ることが増え日常生活動作を向上させるという新たな効果を実証しました。このことは、「お化粧教室」が介護者の負荷を低減させ、施設の介護サービスの質を高めることにつながり、これまで以上に社会的意義が高いものであることが認められました。

この研究成果は、「健康生きがい学会 第2回大会」(11月23日(水)、東京(東京大学))で発表します。

身体機能(握力)と日常生活動作(ADL)自立度の向上

身体機能は年齢とともに低下し、要介護状態になると身体機能やADLの維持は極めて重要であると言われています。資生堂は、高齢者が化粧をすると筋力維持に必要な負荷が上肢筋肉にかかることを明らかにし、学会発表^{*}しています。

そこで、「お化粧教室」を継続して行なうと、身体機能やADLがどのように変化するのかということに着目し、ナーシングプラザ港北と共同で研究を進めることにしました。

毎日2回の肌のお手入れ(化粧水と乳液によるスキンケア)と、月2回の「お化粧教室」を3カ月間継続したところ、身体機能のひとつである左右の握力は強くなりました(図表1)。同時にADL自立度も向上し(図表2)、一人平均4項目(全17項目中)改善が認められました。具体的な項目としては、食事、整容、トイレ移乗が最も多く、次いで更衣(上、下)、排泄コントロール、ベッド・椅子・車椅子への移乗でした。また改善例数としては、最小介助レベル(7段階中の「4」)から監視レベル(7段階中の「5」)にワンランクアップした15例が最も多く、次いで監視レベルから修正自立レベル(7段階中の「6」)と、中等度介助レベル(7段階中の「3」)から最小介助レベルにアップした8例ずつでした。(図表3)。

^{*} 第19回介護福祉学会大会(2011年9月4日(日)、東京)

「スキンケア塗布動作が上肢運動機能に及ぼす影響について ～整容動作の介護予防効果～」

高齢者の身体機能(握力)とADL自立度の関係

今回試験に参加いただいた要介護女性(平均年齢85.9歳、13名)について、身体能力の指標としての握力とADL自立度の関係を調べたところ、握力が強いほどADLの自立度が高いということが明らかになりました(図表4)。3カ月後、介護者の負荷を低減させた代表事例は以下のとおりです。

〔事例①〕 握力が改善したことで、排泄介助が軽減

自力で手すりをしっかりつかめるようになり、これまでスタッフ二人で行っていたオムツ交換が一人で対応できるようになった。

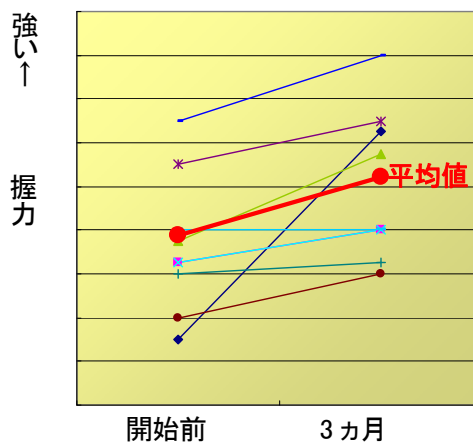
〔事例②〕 握力が改善したことで、移乗が改善

ベッドやトイレなどの手すりをしっかりつかめるようになり、介助スタッフの介助レベルが軽減した。

「化粧療法プログラム(お化粧品教室)」のさらなる有効性

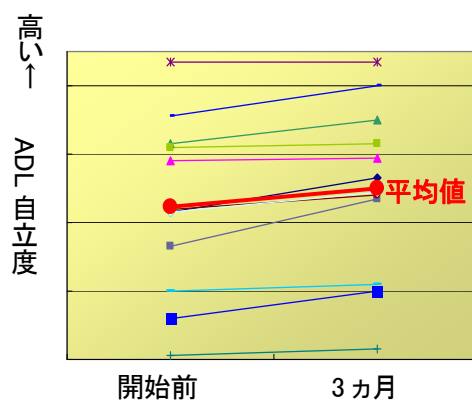
資生堂が独自に開発した「お化粧品教室(60 分間)」は、これまで明らかにしてきた脳科学研究による認知症の程度を軽減させることや、心理学的研究による心や行動が明るく前向きになることなどに加え、今回、上肢の筋肉や関節の運動となる、スキンケアとメイクアップの化粧行為が組み込まれているため、継続的に行なうと身体機能とともに ADL が向上することを新たに実証しました。

今回実証した要介護者の ADL 向上は、介護スタッフの身体的、時間的負荷を低減し、施設内での介助サービスの質を高めることにつながり、「お化粧品教室」の社会的な意義がこれまで以上に高いものであることが認められました。



開始前と比較して3ヶ月後、身体機能の握力が強くなった

(図表 1) 3ヶ月後の握力の変化



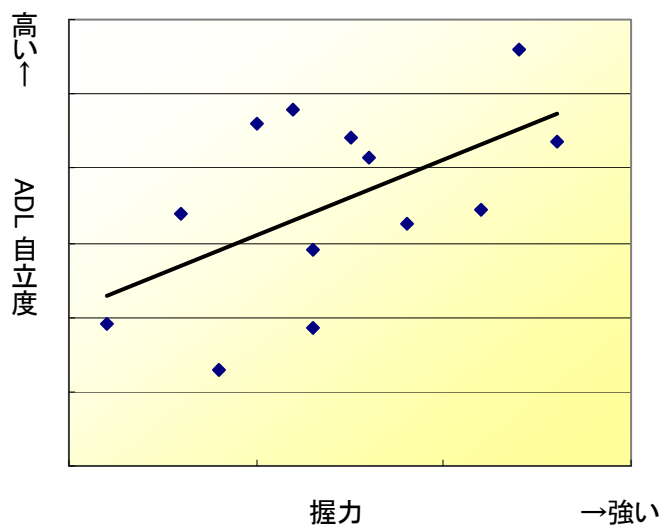
開始前と比較して3ヶ月後、ADL自立度が向上した

(図表 2) 3ヶ月後のADL自立度の変化

ADL 自立度評価レベル	7	完全自立(時間、安全性を含めて)	6→7	4 例
	6	修正自立(補助具使用)	5→6	8 例
	部分介助が必要		4→5	15 例
	5	監視	3→4	8 例
	4	最小介助(患者自身で 75%以上)	2→3	5 例
	3	中等度介助(50%以上)	1→2	4 例
	完全介助が必要		3→5	4 例
	2	最大介助(25%以上)	2→4	1 例
	1	全介助(25%未満)		

ADL 自立度のレベルが向上し、介助負荷が低減した

(図表 3) ADL 自立度の評価レベル表と向上例数



身体機能の握力が強いほど ADL の自立度は高い

(図表 4) 握力(身体機能)と ADL 自立度の関係

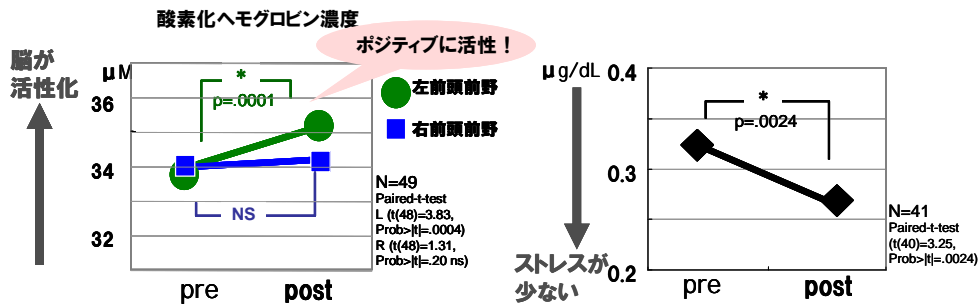
参考資料

<資生堂における「美と健康を通じて社会にお役に立つ」活動の変遷>

- 資生堂では、1949年、高校卒業予定者を対象に、社会人の「身だしなみ」としての化粧方法やヘアスタイルの整え方を知っていただくための「特別美容講座」を実施し、これが一般のお客さまを対象とする無料の美容講習会のはじまり。
- 1975年には、岩手県の特別養護老人ホームで、施設からの要望により月に1度の美容サービスを開始した。その後1993年には、徳島県の鳴門山上病院で入院中の高齢者に対し「身だしなみセミナー」を開始し、病院側が「化粧の心理的効用」に着目して研究を行った結果、症状の緩和やQOL向上の効果が認められた。この結果は「化粧療法」として位置づけられ、他の医療機関からも注目され、全国の病院や高齢者施設に広がった。
- 現在では、「美と健康を通じて社会のお役に立つ」という当社の理念に基づく、CSR活動の柱のひとつとして、社員が無償で行う「資生堂ライフクオリティー ビューティーセミナー(SLQセミナー)」を積極的に展開し、2010年度の開催実績は日本全国で延べ約3,000件、延べ約46,000名の方に参加いただいた。
- 一方、脳科学や心理学の科学的エビデンスによって有効性を立証し、高齢者を対象とした化粧行為を楽しんで行なっていただきながらQOLを高める「化粧療法プログラム」を独自に開発し、2011年4月より首都圏にて有償展開している。

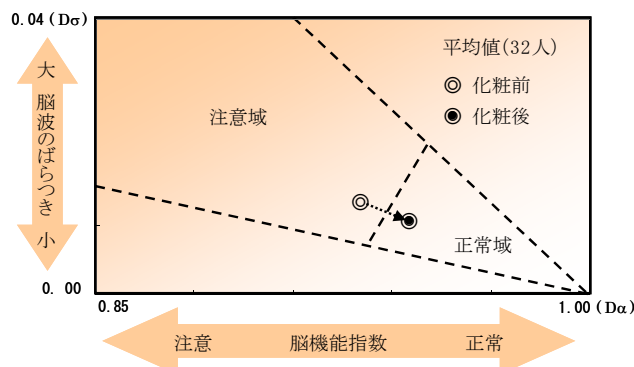
① 脳の活動が高まる(脳血流)

② ストレスホルモンが減少する
(唾液中コルチゾール)



高齢者の脳に「快」の活性化がもたらされている

③ 脳波のパターン(健常、アルツハイマー)



【測定時期】 2009年10~12月(1施設)、2010年1月~2011年3月(2施設) 単回
 【実施施設】 高齢者福祉施設(3施設)
 【対象者】 高齢者施設に入居している69~92歳の女性のべ32人(中等度認知~健常)

(資生堂調べ)