

<介護予防サービス>

5. 要支援・要介護1はデイサービスが使いなくなるのではないか。

要支援・要介護1の方々がデイサービスを使いなくなるのではありません。サービスの内容の見直しをすることです。

- 軽度の方々は、適切なサービスを提供することで、自立できる可能性が多く残されています。
- 今回の制度見直しにおいてはより介護予防に資するよう、サービス内容を見直すことを目指します。

軽度の方々は、「立ち上がり」や「歩行」などの下肢機能の維持向上に取り組むことが効果的です。

- 軽度の方々は、下肢機能や基礎的な体力の低下をきっかけに、生活機能が低下し、要介護状態になっている方が多いという特徴があります。
- このため、軽度の方々には、「立ち上がり」や「歩行」などの下肢機能やこれを支える「基礎的な体力」の維持向上などにターゲットを絞り、利用者の「個別性」を重視したメニューを用意することが重要です。
- 現在のデイサービスは、外出支援や家族支援などの面では重要な役割を担っていますが、実際に提供されているサービスの内容を見ると、集団的で画一的なサービスが多い、あるいは、「座りきり」になっている時間が多い、との指摘があります。

新しいデイサービスでは、メニューの選択肢が広がります。サービスの質も向上させます。

- 利用者の「したい」「できるようにになりたい」という「意欲」を重視し、利用者一人一人の「自己実現」を意識したメニューを用意します。
- 利用者の希望や選択が基本です。「自分は（お風呂は入らなくていいので）機能訓練だけをやりたい」という方でも、自由に利用することができます。
- 改善が見られるかどうかを評価し、サービスの質を向上させます。
- 利用者の「意欲」が高まるような工夫をします（利用者の個別性を意識した「期間」や「目標」を設定するなど）。

6. 要支援・要介護1はホームヘルパーが使いなくなるのではない。
生活援助（家事援助）は利用者の自立支援に役立っており、生活援助
をなくしたら自立した生活ができなくなるのではないか。

要支援・要介護1の方々がホームヘルプサービスを使いなくなるのではありません。サービス内容の見直しをすることです。

- 軽度の方々は、適切な生活援助サービスを利用することで、自立できる可能性が多く残っています。
- 今回の制度見直しにおいては、より介護予防に資するよう、サービス内容を見直すことを目指します。

安易な「家事代行」サービスの利用は、利用者の要介護度を悪化させてしまうおそれがあります。

- 軽度の方々については、本人の「できること（自立している行為）」をできるだけ見つけ、できないことを支えつつ、本人の「意欲」を引き出し、少しずつ「できること」を増やしていくことが大切です。
- 本人が「できる」にもかかわらず「していない」からといって、ホームヘルパーが代わりに洗濯や掃除、調理を漫然と行ってしまう「家事代行」サービスでは、本人の「できること」を見つけるプロセスが失われ、本人の「潜在的な能力」までも次第に低下させてしまうおそれがあります。

本人の「可能性」を見つけ、できる限り能力を引き出すサービスを提供します。

- 利用者の「可能性」を見つけ、できる限り能力を引き出すサービスを提供します。
(例)・利用者の安全確認等をしつつ、一緒に手助けしながら調理する。
 - ・洗濯物を一緒に干したりたたんだりすることにより自立支援を促すとともに、転倒予防等のための見守り・声かけを行う。
 - ・痴呆性の高齢者と一緒に冷蔵庫の中の整理等を行うことにより生活歴の喚起を促す。
- 利用者の「意欲」が高まるような工夫をします（利用者の個別性を意識した「期間」や「目標」の設定するなど）。
- 「できること」が増えることで自信が出て、「自分で買い物に出てみる」「友人に会ってみる」「町内会の行事に参加する」といった、新しいことに「挑戦」する「意欲」も生まれます。

介護予防で目指すホームヘルプサービス

～その人らしい生活の継続のために～

○ ホームヘルプサービスは、在宅生活を支える「要」です。
「介護予防」でもサービスがなくなるわけではありません。

○ 要介護度が悪化しないよう、本人の「意欲」を引き出す、
「自立支援」に資するサービスを目指します。

➡ 「できること」を増やし「している」を実現するサービスへ

《配偶者に先立たれた一人暮らしの高齢者》

- ・家事をしたことがない。
- ・配偶者がいないと身の周りのことが何もできない。
- ・「年だから無理」「もう年なので元気になっても仕方がない」とあきらめる。

《安易な「家事代行」のホームヘルプサービス》

- ・調理、洗濯、掃除をヘルパーがやる。
- ・本人は隣で見ているか指示するだけ。
- ・本人の「できること」を見つけない。
- ・ヘルパーは「頼まれたことは何でもやる」。

- ・自分で「していること」や「できること」もなくなる。
- ・ますますヘルパーに依存する。頼みごとが増えていく。

- ・「立ち上がり」や「歩行」の機能がますます落ちて、歩けなくなる。
- ・生活の機能がますます低下する。

- ・「閉じこもり」になる。
- ・「寝たきり」や「痴呆」が進む。
- ・精神的にも身体的にも自立が失われる。
- ・その人らしい尊厳のある生き方が失われる。

《「できること」を増やし「している」を実現するサービス》

- ・軽度の利用者は、できる機能（自立している行為）が多く残っており、自立できる可能性も高い。
- ・ヘルパーは、本人の「できること(自立している行為)」を見つける。
- ・「年だから無理」とあきらめない。

- ・本人の「意欲」を引き出すような「工夫」をする（「目標」や「期間」を設定する）。
- ・一人一人の「個別性」を重視する。
- ・できることは本人が行い、できないところをヘルパーが支える。
 - －利用者の安全確認をしつつ、一緒に手助けしながら調理をする。
 - －洗濯物を一緒にたたんだりすることで、自立支援を促す。
- ・少しずつ「できること」を増やしていく。

- ・自分で「できること」が増える。
- ・自分で実際に「していること」で自信がつき、生活に「充実感」も生まれる。
- ・新しいことに「挑戦」する「意欲」も生まれる（外出する、自分で買い物に出る、友人に会う、町内会や老人クラブの行事に参加するなど）。

- ・サービスに頼らなくても自立した生活が送れるようになる。
- ・その人らしい尊厳のある生き方が実現される。

7. 介護予防の効果は疑わしいのではないか。

新たに導入する介護予防サービスは、介護予防の効果に関する科学的な根拠があることが前提です。

介護予防サービスは、既存のサービスを生活機能の維持・向上の観点から再編したものと、新しいサービスとで構成されますが、このうち、新しいサービスについては介護予防の効果に関する科学的な根拠が前提となります。

新たな介護予防サービスとして、運動器の機能向上（筋力向上、転倒予防）、口腔機能向上、栄養改善等を予定していますが、いずれも、科学的な効果が証明されています。

☆運動器の機能向上

- 簡単な用具やマシンを用いたトレーニングが、高齢者の筋力向上、歩行安定性の改善などの身体機能の向上に有効であることが報告されています。
- 筋力向上プログラムやバランストレーニングが、高齢者の転倒予防に効果のあることが報告されています。

☆口腔機能向上

- 専門的な口腔ケアが、高齢者のADL（日常生活動作）の改善、栄養状態、コミュニケーション機能の向上に寄与することが報告されています。

☆栄養改善

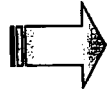
- 低栄養状態の高齢者の栄養改善を積極的に図ることによって、低栄養状態の改善、身体機能・生活機能の向上等につながったという結果が報告されています。

既存サービスの見直し・再評価

生活機能の維持・向上を積極的に目指す観点から、現行のサービスの内容や提供方法を見直し。

軽度者に多く利用される3大サービス

訪問介護

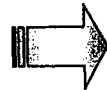


予防訪問介護（仮称）

本人の生活機能の維持・向上の観点から現行のサービスを再編。単に生活機能を低下させるような「家事代行」については、期間、必要性、提供方法等を見直し。

通所介護

通所リハビリテーション



予防通所介護（仮称）

予防通所リハビリテーション（仮称）

新たに運動器の機能向上に関するサービスの導入も含め、個別プログラム（筋力向上プログラムなど）を重視したサービスに再編。筋力向上等の単体での利用も可能。

福祉用具貸与等

現行のガイドラインを徹底し、本人の生活機能の維持・向上の観点から現行のサービスを活用。

医療系サービス

訪問看護

訪問リハビリテーション

居宅療養管理指導

生活機能の維持・向上を目的としたサービス提供。

居宅療養管理指導の中で栄養改善・口腔機能向上。

その他のサービス（短期入所・居住系サービス等）

ショートステイ

グループホーム 等

生活機能の維持・向上を目的としたサービス提供。

新しい介護予防サービスの効果について

1. 運動器の機能向上

筋力向上

- セラバンド(弾力性のあるチューブ)などを用いたトレーニングにより、筋力や歩行安定性の向上などの身体機能の向上が報告されています。
- マシントを用いた筋肉トレーニングにより、高齢者の転倒予防や医療費の削減につながったとの報告があります。

【出典：“Exercise—it's never too late: the strong-for-life program” (Jette AM他)
(Am J Public Health 1999 ; 89(1) : 66-72) 等】

転倒予防

- 多数の転倒予防研究により、以下のような有力な結果が出ています。

プログラムの種類	研究対象者数	改善率
(1) 筋力増強・バランス訓練	約550名	約20%
(2) 総合評価・個別指導(※)	約2,000名	約30%
(3) 太極拳の集団実施	約200名	約50%

※各個人のリスク要因を総合評価した上で改善策を個別指導すること。

【出典：“Interventions for preventing falls in elderly people”
(Gillespie LD他) (Cochrane Library4, 2001.)】

2. 口腔機能向上

- 約500名を対象とした肺炎の発症率に関する研究において、口腔ケアを行わない群では発症率が16%であったのに対し、口腔ケアを行った群では11%と、明らかな減少が認められました。

【出典：“Oral Care and Pneumonia” (Yoneyama T他) (Lancet 1999 ; 354: 51)】

- その他、専門的な口腔ケアにより、ADL(日常生活動作)の改善、栄養状態、コミュニケーション機能の向上などが証明されています。

【出典：“【実践 介護予防プログラムの進め方】口腔ケア” (平野浩彦他)

(GPnet 51(5), p.53-58, 2004.7)】

3. 栄養改善

- 約4,000名を対象とした低栄養状態への集中的な栄養管理に関する研究において、低栄養状態の改善、身体機能・生活機能の向上等につながったという結果が出ています。

【出典：“食事・栄養指導の実態と効果分析に関する研究” (松田朗他)

(平成15年度厚生労働省科研費政策科学推進研究事業—p99-107)】

新しい介護予防サービスの効果について (その他の研究例)

1. 運動器の機能向上

① “介護予防に対する老年学の役割” (辻一郎) (日老医誌 2004;1:281-283)

② “介護予防の基本的な考え方” (辻一郎) (介護保険旬報 2004;11:52-57)

【概要】

市町村事業として行われている介護予防・地域支え合い事業の実施状況を概括した上で、その有効性に関する科学的根拠を検証している。さらに、科学的根拠に基づく事業展開、環境整備、財政効果等を提言している。

③ “The effects of exercise on falls in elderly patients: A preplanned meta-analysis of the FICSIT trials.” (Province MA 他) (JAMA 1995; 273: 1341-1347)

【概要】

筋力強化やバランス練習等の運動と服薬調整等を併せて行うことにより、転倒予防効果がより認められると報告している。

④ “The effect of strength and endurance training on gait, balance, fall risk, and health services use in community-living older adults” (Buchner DM 他) (J Gerontol A Biol Sci Med Sci.1997 ; 52 (4):218-224)

【概要】

トレーニング（筋トレ、有酸素運動）は高齢者の転倒や医療費の抑制につながることを検証している。

⑤ “Reducing frailty and falls in older persons: An investigation of Tai Chi and computerized balance training” (Wolf SL 他) (J Am Geriatr Soc 1996; 44: 489-497)

【概要】

高齢者の転倒予防のための運動として太極拳の有効性を明らかにした論文であり、4か月弱で強い効果が認められたと報告している。

⑥ “介護予防としての高負荷筋力増強訓練の応用に関する調査事業” (大淵修一他) (平成12年度老人保健健康増進等事業)

【概要】

老人保健施設入所者やデイケア利用者といった虚弱な高齢者においても筋力トレーニングやバランストレーニングが身体機能改善に有効な手段であることが示された。

2. 口腔機能向上

- ① “介護老人福祉施設における口腔ケアによる介護予防効果”（菊谷武他）（平成 17 年度科研費「高齢者に対する口腔ケアの方法と気道感染予防効果等に関する総合的研究」報告書）
- ② “口腔ケアによる気道感染予防教室の実施方法と有効性の評価に関する研究事業”（佐々木英忠他）（平成 15 年度老人保健健康増進等事業）

【概要】

口腔ケアにより要介護度の維持・改善が認められ、口腔ケアは介護予防における十分な効果があることを報告している。

- ③ “介護老人福祉施設における利用者の口腔機能が栄養改善に与える影響”（菊谷武他）（日本老年医学会雑誌,41,396-401.2004）

【概要】

嚥下機能に問題のある要介護高齢者について、適切な食事によって栄養状態の改善が認められることが示された。

3. 栄養改善

- ① “Evidence base for oral nutritional support. Disease-related malnutrition: an evidence-based approach to treatment”（CABI Publishing, 2003, pp276-287）

【概要】

高齢者において経口栄養補助食品等の摂取が身体機能の改善に有効であることを検証している。

- ② “Treatment of protein-energy malnutrition in chronic nonmalignant disorders.”（Akner G 他）（Am J Clin Nutr, 2001 ; 74 (1): 6-24）

【概要】

低栄養状態への取組に関する 90 論文のうち、5 研究(6%)で死亡率改善、38 研究(42%)で身体機能改善、64 研究(71%)で生化学検査値等の改善がみられたことを報告している。

- ③ “アメリカ合衆国の高齢者栄養管理システムー栄養スクリーニング推進財団ー ”（細谷憲政、松田朗 監修、小山秀夫、杉山みち子 編集）（これからの高齢者の栄養管理サービス 栄養ケアとマネジメント 2000 第一出版：231-257）

【概要】

米国から諸外国に広がりつつある栄養管理システムの総説である。低栄養のリスク要因を評価するためのチェック表、血清アルブミン、身体計測値等によるアセスメント、さらに標準的な栄養介入プログラム基準を提示している。