

介護予防 プランを考える

東京都老人総合研究所

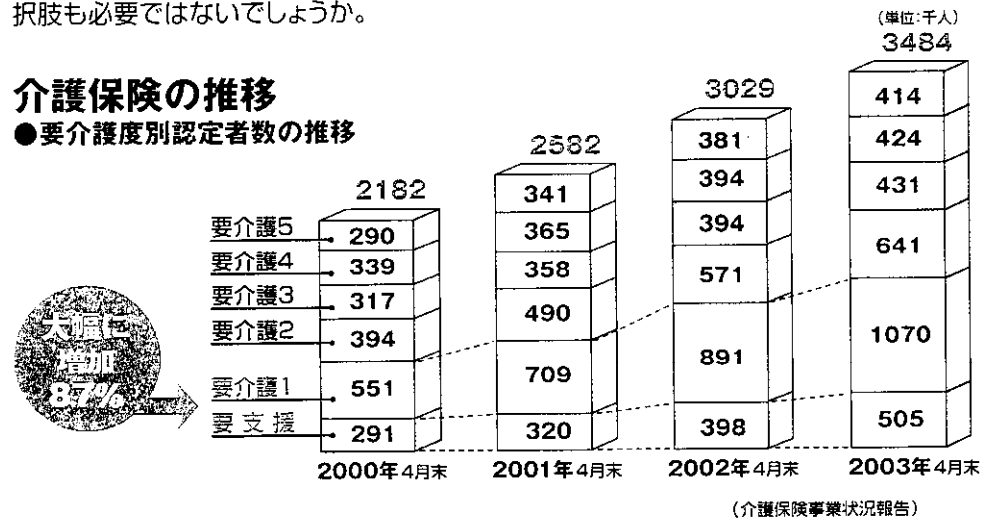
軽度の支援を必要とする高齢者に「自立支援」の選択肢を。

介護保険を利用する方は年々増え、要介護認定を受けた方は、この3年間で約130万人(60%)増加しています。特に「要支援」「要介護1」と呼ばれる軽度の支援を必要とする高齢者は1.9倍も増加しています。

軽度の支援を必要とする方に対しては、生活のお世話をするという支援だけでなく、人の助けがなくても生活できる「自立支援」という選択肢も必要ではないでしょうか。

介護保険の推移

●要介護度別認定者数の推移



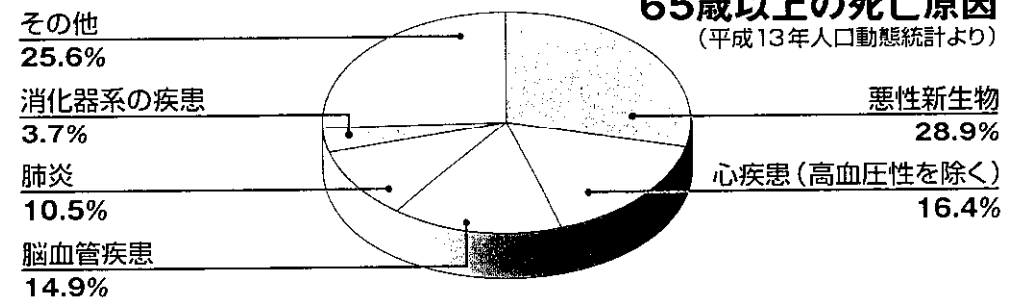
生活習慣病予防だけでは、介護予防とはいえません。

生活習慣病予防を徹底すれば、介護予防につながるという誤解があります。もちろん生活習慣病の予防は大切ですが、介護予防のためには違った観点が必要です。たとえば、65歳以上の死亡の原因は悪性新生物(ガン)、心疾患、脳血管疾患です。

しかし、要介護の原因は、脳血管疾患は残るものの高齢による衰弱や転倒骨折、痴呆(これらを老年症候群と呼ぶ)といったほかの原因があります。こうした老年症候群の予防が介護予防の特質といえます。生活習慣病だけでなく老年症候群の予防まで広く含めたものが介護予防です。

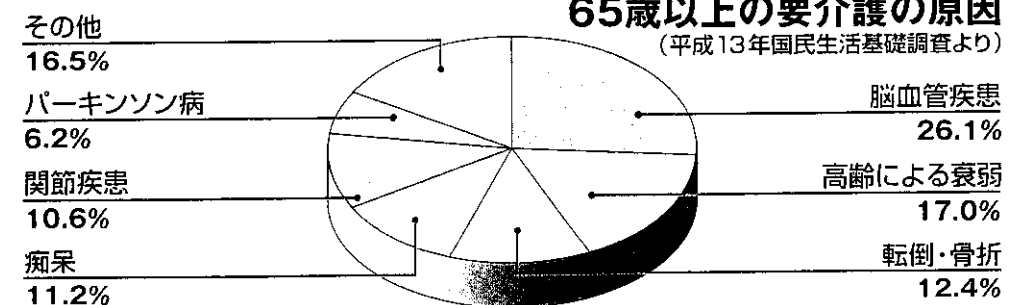
65歳以上の死亡原因

(平成13年人口動態統計より)



65歳以上の要介護の原因

(平成13年国民生活基礎調査より)



わが国の平均寿命は平均80歳(男性77歳・女性84歳)を超え、現在、65歳以上の高齢者は全人口の約18%。数年後には5人に1人が高齢者になると予測されています。しかし、これは必ずしも介護が必要な人が増えるというわけではありません。

近年の研究では「老化」をいち早く発見して適切な手当を講じれば、いつまでも元気で生き生きとした、そして自分らしい生活を送ることができるかわかってきました。

支援を必要とする状態であったとしても、元気を取り戻すことができるという報告もあります。これが介護予防です。

誰に対して何をすべきなのか具体的に考えてみましょう。

介護予防の対象

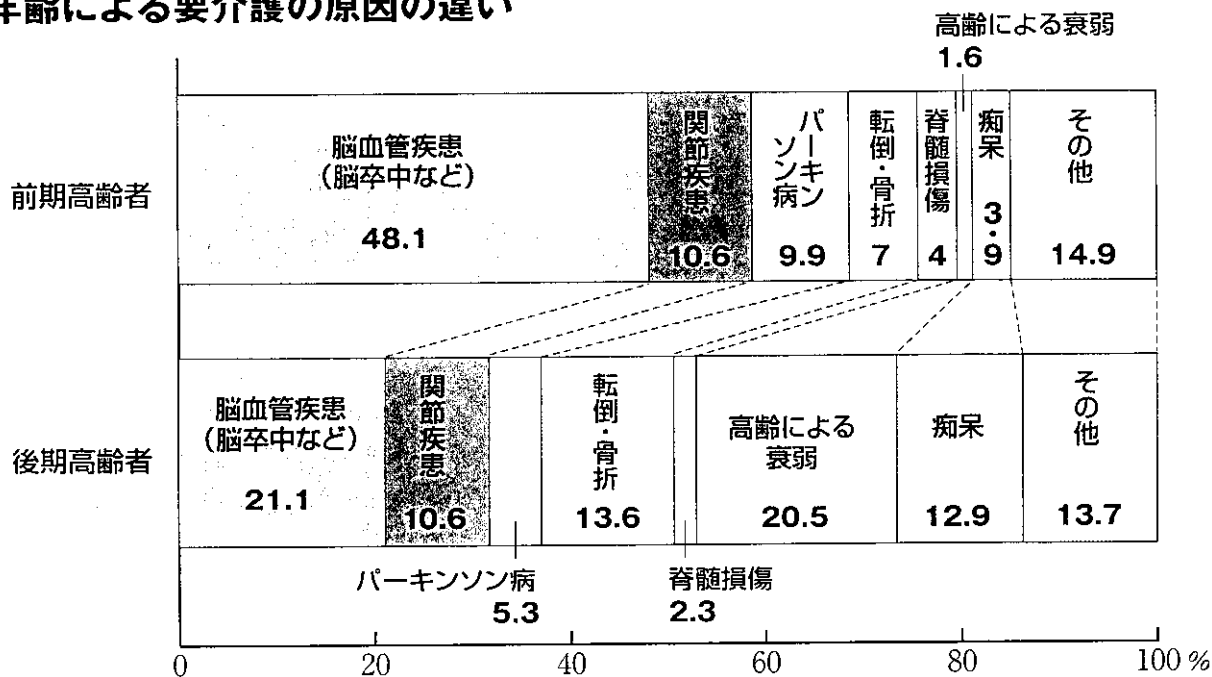
ライフステージを捉えた介護予防を。

要介護の原因を65歳から74歳までの前期高齢者と、75歳以上の後期高齢者で比較すると、介護予防における老年症候群への対処の重要性が際立ちます。前期高齢者では脳血管疾患の割合が多いのですが、年を重ねれば重ねるほどこの割合は減少し、代わって高齢による衰弱などの老年症候群の割合が増えてきます。

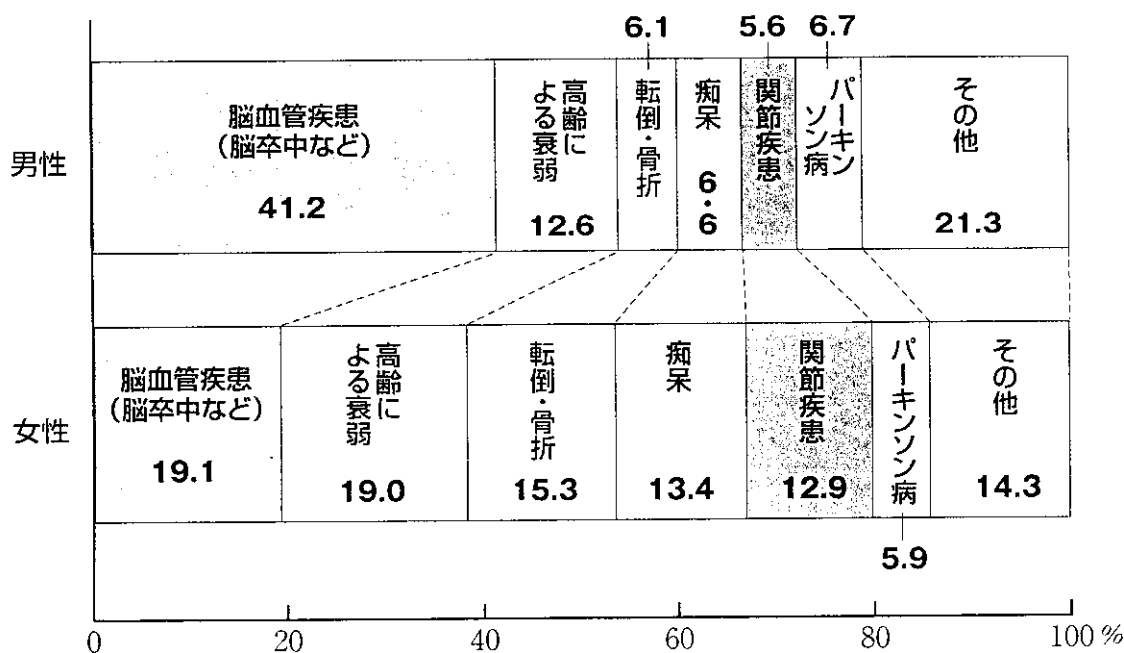
さらに要介護の原因を男女で比較すると、女性では老年症候群が寝たきりの原因になっていることがわかります。

つまり、効果的な介護予防を実現するためには、高齢者をひとまとめにして捉えるのではなく、年齢層はどのくらいか、男女の比率はどのくらいなのかといった考慮が必要です。

年齢による要介護の原因の違い



性別による要介護の原因の違い



(平成13年国民生活基礎調査より)