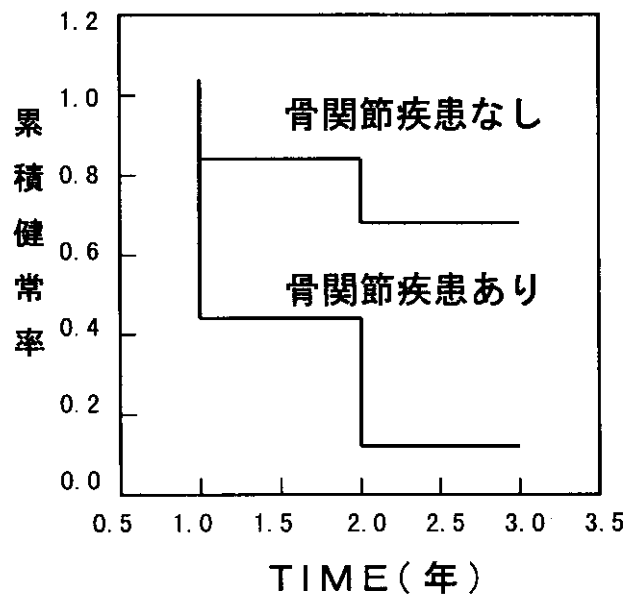


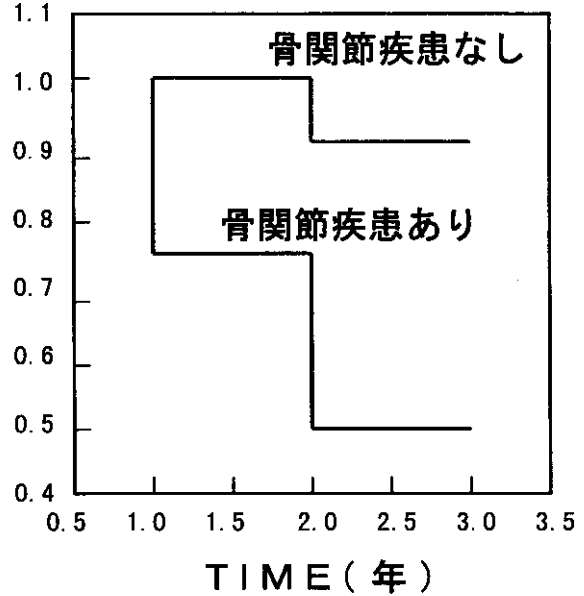
# 要介護老人の自立度の経時的分析結果

○ 骨関節系疾患がある者は、こうした疾患を持たない高齢者と比較して、移動能力、排泄、精神機能の低下が早いことが分かった。

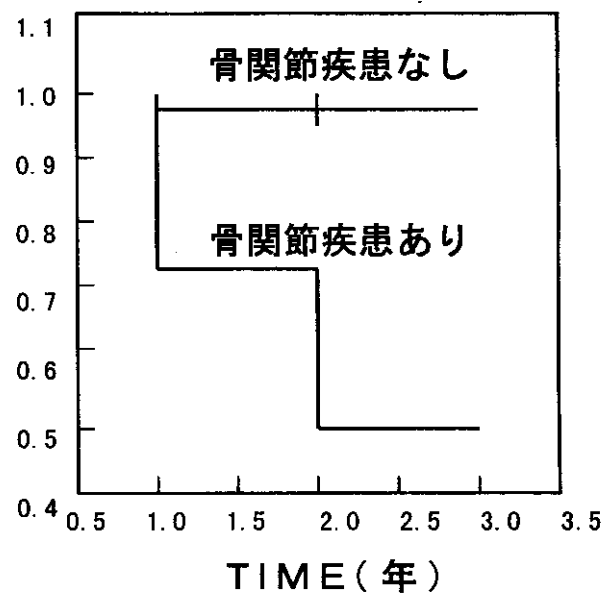
移動の自立度の変化



排泄の自立度の変化



精神の自立度の変化



(注) 虚弱高齢者の自立度を3年間追跡調査したもの。骨関節疾患があって歩行障害がある人は、無い人に比べて移動、排泄、精神の自立度が低下しやすい。いずれも統計学的にも有意の低下を認めた。

出典：「介護予防事業のための調査票の開発と効果判定に関する研究」産業医科大学松田晋也教授

# 介護予防プログラムの具体例

いつまでも元気で長生きするために

## 要注意高齢者の早期発見

生活機能低下

転倒危険者

軽度のボケ

低栄養状態

口腔ケア

## 対処法

### 筋力向上トレーニング

ウエイト・トレーニングマシンを用いた高負荷筋力増強トレーニングを主体としたプログラム。医療関連職種と体育関連職種のスタッフが連携して、筋力だけでなく、体力の諸要素を包括的にトレーニングすることで要介護状態におちいることを防ぐ。

### 転倒予防教室

転倒予防に必要とされる筋力、バランス、歩行能力を総合的に向上させ、転倒を予防するプログラム。

### 地域型痴呆予防プログラム

元気な高齢者とやや認知機能に問題を持ち始めた高齢者が手を取り合って痴呆を予防する。パソコン・園芸・旅行・料理など、高齢者の関心の高い余暇活動を通じて知的面を刺激する。

### 低栄養予防教室

高齢になると食が細くなりがちなので、肉と魚を1対1の割合で摂取する、油脂類の摂取を促すなど、食品摂取のガイドラインを用いて、地域保健活動を通じた普及啓発を行う。

### 歯みがき励行と義歯調整

出典：東京都老人総合研究所の例

# 介護予防の実施例

## 筋力つけて 介護予防

### 2自治体の現場をみる

介護保険制度が始まって4年。予想よりも利用が多く、費用が増えています。要支援や要介護度の軽い人たちに、転倒防止や筋力トレーニングの指導をすれば、自分で自分のことが出来る喜びを取り戻し、サービスの提供も抑えられるのではないかと。こんな検討が来年の制度改革に向け進められています。トレーニング事業に力を入れる自治体を訪ねました。

(相関写真：山田邦博)

## 保険料の10円を事業に

### 川崎市

川崎市川崎区駅前本町の、川崎市保健衛生事業団が運営する健康・検診センター内のトレーニングルーム。6台のトレーニングマシンは、高齢者ももの筋肉を鍛える運動を終えて一息ついてく



川の筋肉を鍛える佐藤政三さん。川崎市の健康・検診センターで

もの筋肉を鍛える運動を終えて一息ついてく

た佐藤政三さん(右)が、1年前の写真を見せてくれた。硬い表情で写っている。今、笑顔絶やさない佐藤さんと別人のようだ。

7年前にパーキンソン病を発病。顔も体もこわばり、手足を思い通りに動かせなくなった。介護保険の認定は要介護度2。「自分のことはできるだけ自分でしたい」と、市が募集したパワートレーニングの3カ月のコー

スに参加。続けると体が柔らかくなり、服も以前より楽に着替えられるようになった。コースを終えてから、認定は要介護度1に改善した。今も通い続けている。

川崎市は、01年度から試行的にパワートレーニング事業を始めた。介護予防を目的に、要支援、要介護以上の人が納める同市の介護保険料の標準額3213円のうち10円が、リハビリ事業にあてられる。05年度まで、機器を整備した拠点を市内全域で6カ所にする方針だ。



## 健康への意欲も高まる

### 茨城・大洋村

人口1万2千人の茨城県大洋村は96年から高齢者の筋力トレーニング事業に取り組んできた。

薬に取組んできた。同村の施設「エム・エム」さんで大洋では、太平洋を眺めながらエクスサイズや筋力トレーニング

ルでの運動ができる。東京から越してきた前田うめ子さん(右)は、左足にマヒがあるが、ほぼ毎日通い続けている。プールでは、浮力で左足が動きやすい。クロールや背泳ぎが得意だ。筋力トレーニングをする時は、腕、足、体全体を鍛えるように通っている。エアロバイクも長く使っている姿勢を取れないので、家では横にならないうつむきで「あれこれも使った方がいい

なっちゃう」介護保険の申請をすれば、要支援に認定されるとみられるが、前田さんは利用を考えたことがない。台所仕事も掃除は自分でしたい、と思っている。

化率は右肩上がった。90年に16%だったのが、現在は27%まで増えた。最も近い民間のジムは水戸市しかなく、1時間はかかる。このため村は様々な事業を用意している。地区の集落センター10カ所での出前の筋力教室を開く。家での運動の内容や回数やマシンを村に送信してもらい、住民の運動状況を1ヶ月管理している。

同村健康増進課は「村には運動する設備が用意され、健康なようになり空気が広がっている。前田さんが、今の力を築きたいと考える気持ちを支えているから、介護保険の利用につながる「できる」と語る。

同村は温泉もあって自然が豊かなため、移住してくる高齢者が多い「別荘地」。65歳以上の高齢

石津政雄村長は「国は介護予防を重視している。今からは運動が大切だ。要介護者が増えるにつれ、口を聞いてほしい。高齢者が、心も健康になる。」「と語り、

(朝日新聞：平成16年1月28日付朝刊18面抜粋)

# 介護予防に関する意見等

## 介護保険部会における意見

- 要支援と要介護1が大変伸びており、これをどう考えるかが大きな課題。
- 要支援、要介護1・2の改善率が低いのは大きな問題である。
- 正しい方法論に立ってリハビリテーションを行うシステムを作れば改善するはずであり、介護給付も軽減できる。
- 介護保険のサービスは、要介護状態の改善を目的とするものであり、要支援状態なのに車いすや移動リフトを提供することは、あってはならない。
- 介護予防は重要だが、本人の自助努力という視点も忘れてはならない。

## 新聞記事から

- 比較的軽度の要支援、要介護1の認定者であっても、自立支援につながるサービスの給付は必要だ。しかし、現状は必要以上の炊事や洗濯の代行サービスをしたり、寝起きに支障がないのに、電動ベッドなど福祉用具を貸与するケースがあると指摘されているのも事実だ。利用者が望む場合も、事業者が営利目的に過度なサービスを提供しているケースもあるが、かえって自立を阻害しかねない。軽度認定者であっても、自立支援につながるサービスを提供して、状態が改善すれば、結果的に保険財政からの支出が抑えられ、安定的な運営が期待できる。

(毎日新聞：平成16年1月9日付朝刊25面抜粋)

- 日常の家事は機能訓練の一つだが、自分でもできる掃除や調理までヘルパーに頼めば、体の機能は衰え、寝たきりの原因にもなりかねない。車イスや電動ベッドなどの福祉用具の利用も、必要のない人が使えば、寝起きしたり、歩いたりする能力を奪うことになる。介護の必要度の低い高齢者は、身体機能の衰えを防ぐリハビリなどを徹底することが必要だ。不適切な介護サービスの利用は厳しく制限すべきである。介護計画を作るケアマネジャーの力量も問われている。

(読売新聞：平成16年1月26日付朝刊「社説」抜粋)

# 介護制度改革本部の設置について

平成16年1月8日設置

## 1. 設置

介護保険法附則第2条に基づき平成17年に予定されている介護制度改革について、福祉、医療、年金など制度横断的な関連諸施策の総合的な調整を行うため、厚生労働省に介護制度改革本部（以下「改革本部」という。）を置く。

## 2. 本部の構成員

改革本部の構成員は、次のとおりとする。

本部長	厚生労働事務次官	本部長代理	厚生労働審議官
副本部長	老健局長		
本部員	大臣官房長、総括審議官、技術総括審議官、 医政局長、健康局長、社会・援護局長、保険局長、年金局長 政策統括官（社会保障担当） 高齢・障害者雇用対策部長、障害保健福祉部長、 大臣官房審議官（老健・健康担当）、社会保険庁運営部長 社会・援護局総務課長、障害保健福祉部企画課長、 老健局総務課長、参事官（社会保障担当） その他本部長が指名する者（関係課長：別紙）		

## 3. 幹事会の設置

改革本部内に、介護保険制度と障害保健福祉施策との関係に関する課題等を検討するために、幹事会を置く。

＜幹事会メンバー＞

老健局長、社会・援護局長、障害保健福祉部長、  
社会・援護局総務課長、障害保健福祉部企画課長、  
老健局総務課長、参事官（社会保障担当）

## 4. 事務局

事務局長	老健局総務課長
事務局次長	大臣官房総務課企画官（老健局併任）、 社会・援護局福祉基盤課福祉人材確保対策官 障害保健福祉部精神保健福祉課精神保健企画官

○事務局の庶務は、社会・援護局総務課及び障害保健福祉部企画課の協力を得て老健局総務課において行う。

大臣官房総務課長  
    会計課長  
    厚生科学課長  
医政局 総務課長  
    看護課長  
健康局 総務課長  
保険局 総務課長  
    医療課長  
年金局 総務課長  
高齢・障害者雇用対策部企画課長  
障害保健福祉部障害福祉課長  
    精神保健福祉課長  
社会保険庁運営部企画課長  
老健局 介護保険課長  
    計画課長  
    振興課長  
    老人保健課長  
    介護保険指導室長