

介護予防から始まる地域づくり

～からだところとお付き合い～

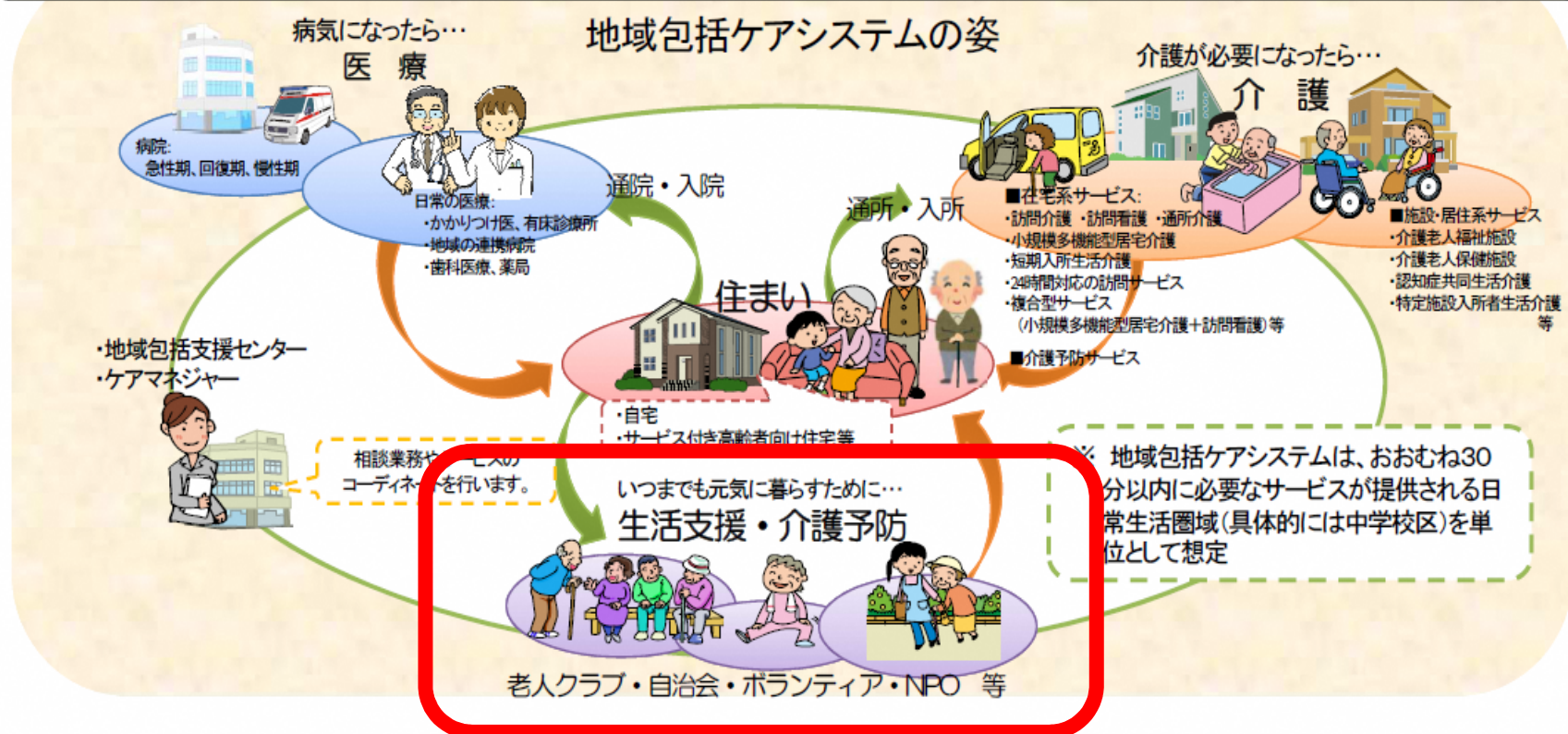
暮らし、
ほんもの。



岡山県津山市役所健康増進課
作業療法士 安本 勝博

地域包括ケアシステムの構築について

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現。**
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差。**
- 地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要。**



介護予防の推進

介護予防の理念

- 介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うものである。
- 生活機能(※)の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることが重要であり、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、QOLの向上を目指すものである。

※「生活機能」…ICFでは、人が生きていくための機能全体を「生活機能」としてとらえ、①体の働きや精神の働きである「心身機能」、②ADL・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般である「活動」、③家庭や社会生活で役割を果たすことである「参加」の3つの要素から構成される

これまでの介護予防の問題点

- 介護予防の手法が、心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちであった。
- 介護予防終了後の活動的な状態を維持するための多様な通いの場を創出することが必ずしも十分でなかった。
- 介護予防の利用者の多くは、機能回復を中心とした訓練の継続こそが有効だと理解し、また、介護予防の提供者も、「活動」や「参加」に焦点をあててこなかったのではないかな。

これからの介護予防の考え方

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、生活環境の調整や、地域の中に生きがい・役割をもって生活できるような居場所と出番づくり等、高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチが重要であり、地域においてリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても、生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指す。
- 高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする高齢者の多様な生活支援ニーズに応えるとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を有することにより、結果として介護予防にもつながるという相乗効果をもたらす。
- 住民自身が運営する体操の集いなどの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- このような介護予防を推進するためには、地域の実情をよく把握し、かつ、地域づくりの中心である市町村が主体的に取り組むことが不可欠である。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業

●目的

生活機能の低下した高齢者に対して、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよくアプローチするために、元気高齢者と二次予防事業対象者を分け隔てることなく、体操などを行う住民運営の通いの場を充実する。

●事業内容

国（アドバイザー組織）と都道府県が連携し、モデル市町村が住民運営の通いの場を充実していく各段階において、研修及び個別相談等の技術的支援を行う。

●市町村支援における役割分担

[都道府県]

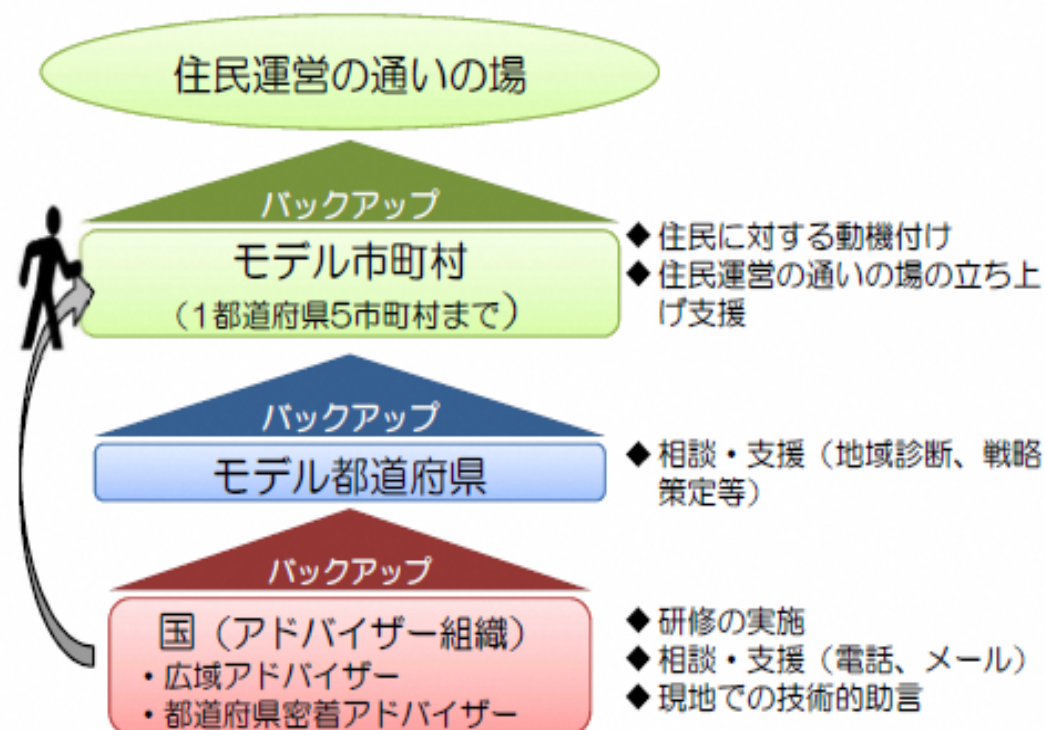
- ・モデル市町村のとりまとめ
- ・研修会の開催
- ・アドバイザーと市町村担当者をつなぐ

[広域アドバイザー]

- ・2～3県を広域的に担当
- ・地域づくりによる介護予防の実践経験を活かした、具体的な技術支援

[都道府県密着アドバイザー]

- ・所在の1県を担当
- ・市町村担当者が地域づくりを実践する中で抱える課題等に対する日常的な相談・支援

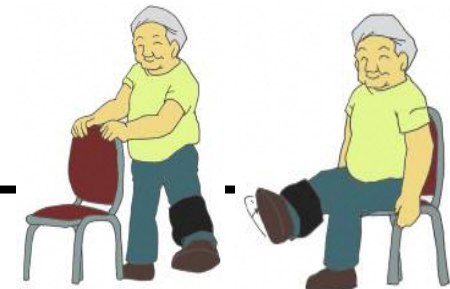


地域づくりによる介護予防とは

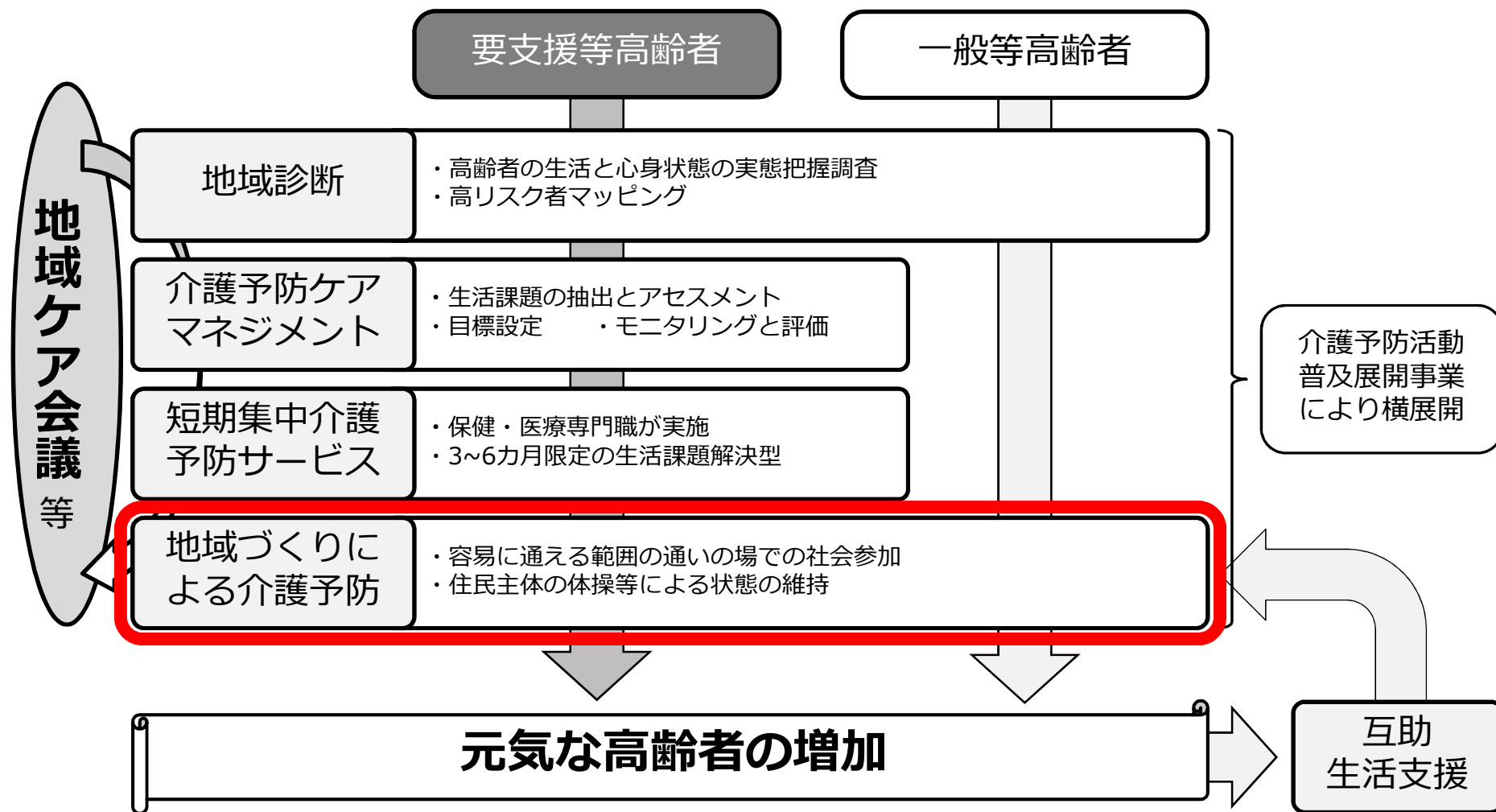
住民運営の通いの場の充実プログラム

<コンセプト>

- ◆市町村の全域で、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を**住民主体**で展開
- ◆前期高齢者のみならず、後期高齢者や閉じこもり等何らかの支援を要する者の参加を促す
- ◆住民自身の積極的な参加と運営による**自律的な拡大**を目指す
- ◆後期高齢者・要支援者でも行えるレベルの体操などを実施
- ◆体操などは**週1回以上**の実施を原則



Ⅲ－４ 一億総活躍社会実現に向けた健康寿命の延伸 ～ 効果的な介護予防の取組と戦略的な組合せ ～



岡山県津山市では

- 平成16年度より、住民主体による地域づくりを核とした通いの場の立ち上げを支援
- 現在では201拠点、約4,000人の高齢者が参加
- 拠点の地域カバー率75%、高齢者参加率13%
- 立ち上げた地域では、ほとんどの地域で継続
- 地区大会やリーダー研修会を開催
- 半年から1年に1回はすべての地区を訪問

1



2



3



4



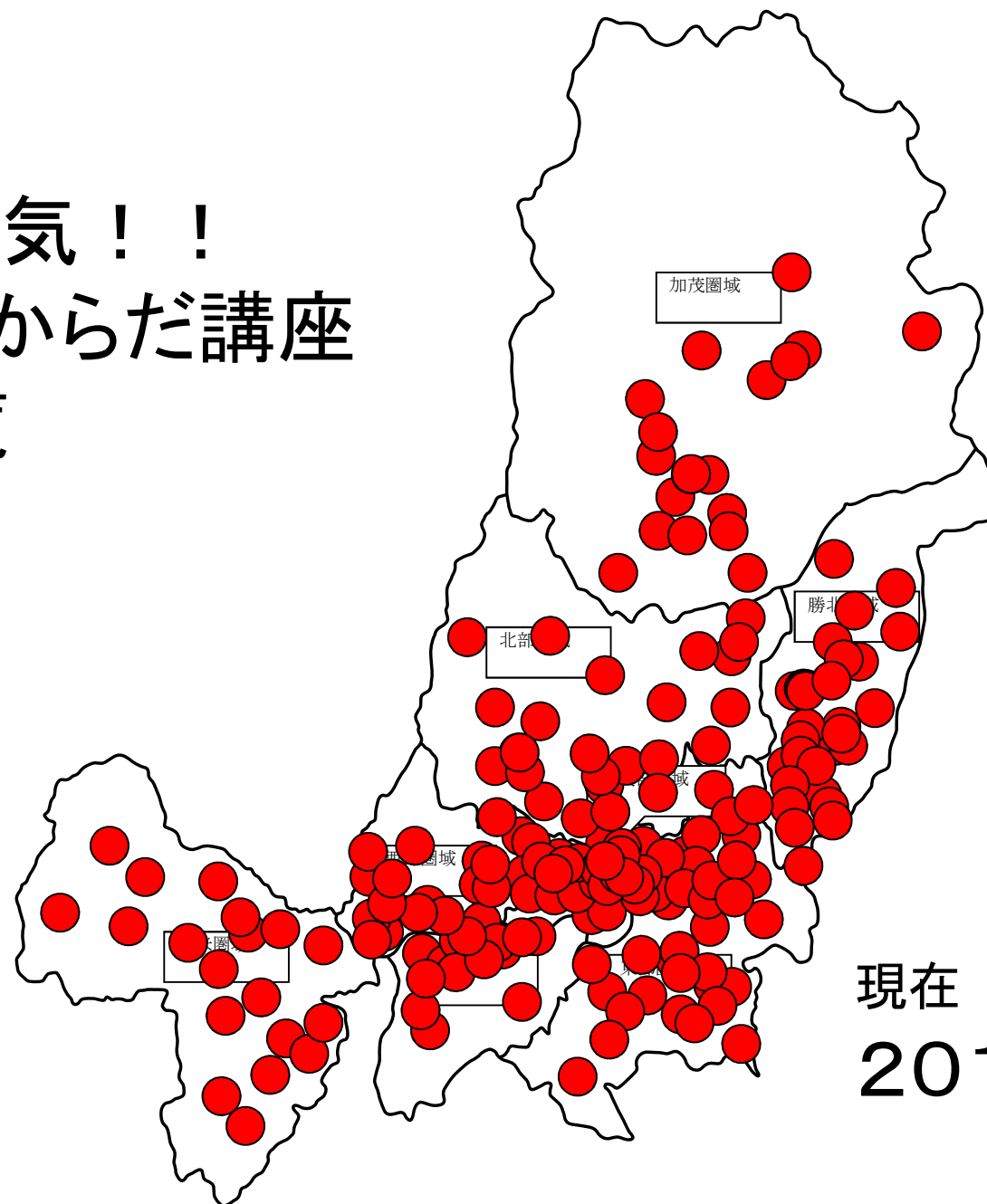
5



6



めざせ元気！！
こけないからだ講座
市内一覧



現在
201 地域

今、振り返ってみると

介護予防という手段を活用し、
「住民が」「住民と」「住民で」健康
になる支援のあり方を探し続け
てきた

健康とは

WHO(世界保健機関) 1946年

健康とは、単に疾患がない、虚弱でないということではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態

➡健康とは、からだと、こころと、周りの人との関わりがよい状態のこと

関係スタッフと話し合いを重ねる中で

望む生活を実現する手段として、この事業があり、体操があることを、全員が理解すること

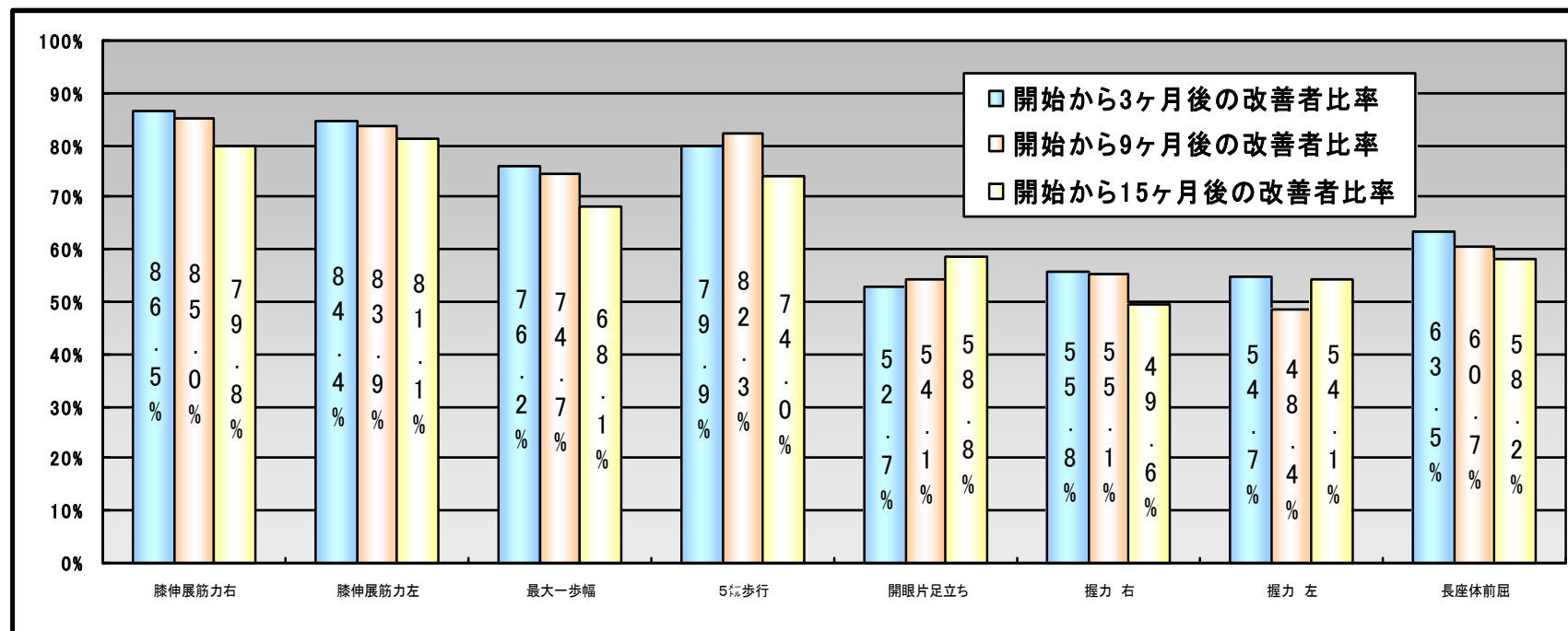
関係スタッフと話し合いを重ねる中で

したい！を支える仕組みづくり

（効果を共有する二人組 サポーター養成）

参加者全体の各測定項目ごと測定済人数および改善者比率

【図3 こけないからだ講座 測定項目ごとの改善者比率】



【表3 こけないからだ講座 測定項目ごとの測定済人数と改善者比率】

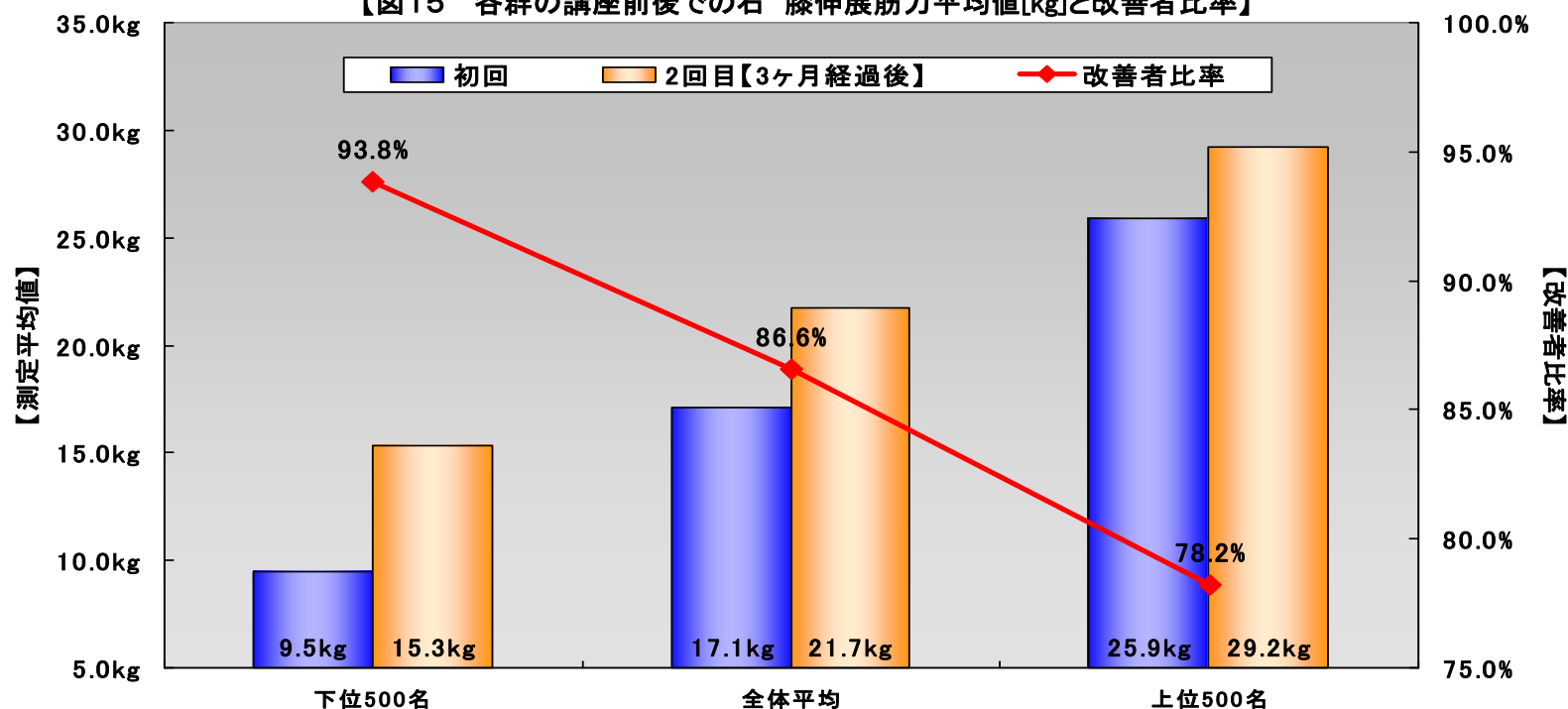
		膝伸展筋力(kg)		最大一歩幅(cm)	5m歩行(秒)	開眼片足立ち(秒)	握力(kg)		長座体前屈(cm)	タイムアップアンドゴー(秒)
		右	左				右	左		
3ヶ月後	測定済人数	1,692人	1,690人	1,642人	1,562人	1,498人	1,702人	1,704人	1,667人	123人
	うち改善者数	1,464人	1,427人	1,251人	1,248人	790人	950人	932人	1,059人	98人
	改善者比率	86.5%	84.4%	76.2%	79.9%	52.7%	55.8%	54.7%	63.5%	79.7%
9ヵ月後	測定済人数	1,235人	1,239人	1,172人	1,129人	1,085人	1,240人	1,238人	1,217人	17人
	うち改善者数	1,050人	1,039人	876人	929人	587人	683人	599人	739人	15人
	改善者比率	85.0%	83.9%	74.7%	82.3%	54.1%	55.1%	48.4%	60.7%	88.2%
15ヵ月後	測定済人数	366人	370人	342人	346人	311人	369人	366人	342人	60人
	うち改善者数	292人	300人	233人	256人	183人	183人	198人	199人	9人
	改善者比率	79.8%	81.1%	68.1%	74.0%	58.8%	49.6%	54.1%	58.2%	15.0%

下肢筋力低下群ほど事業効果が高い

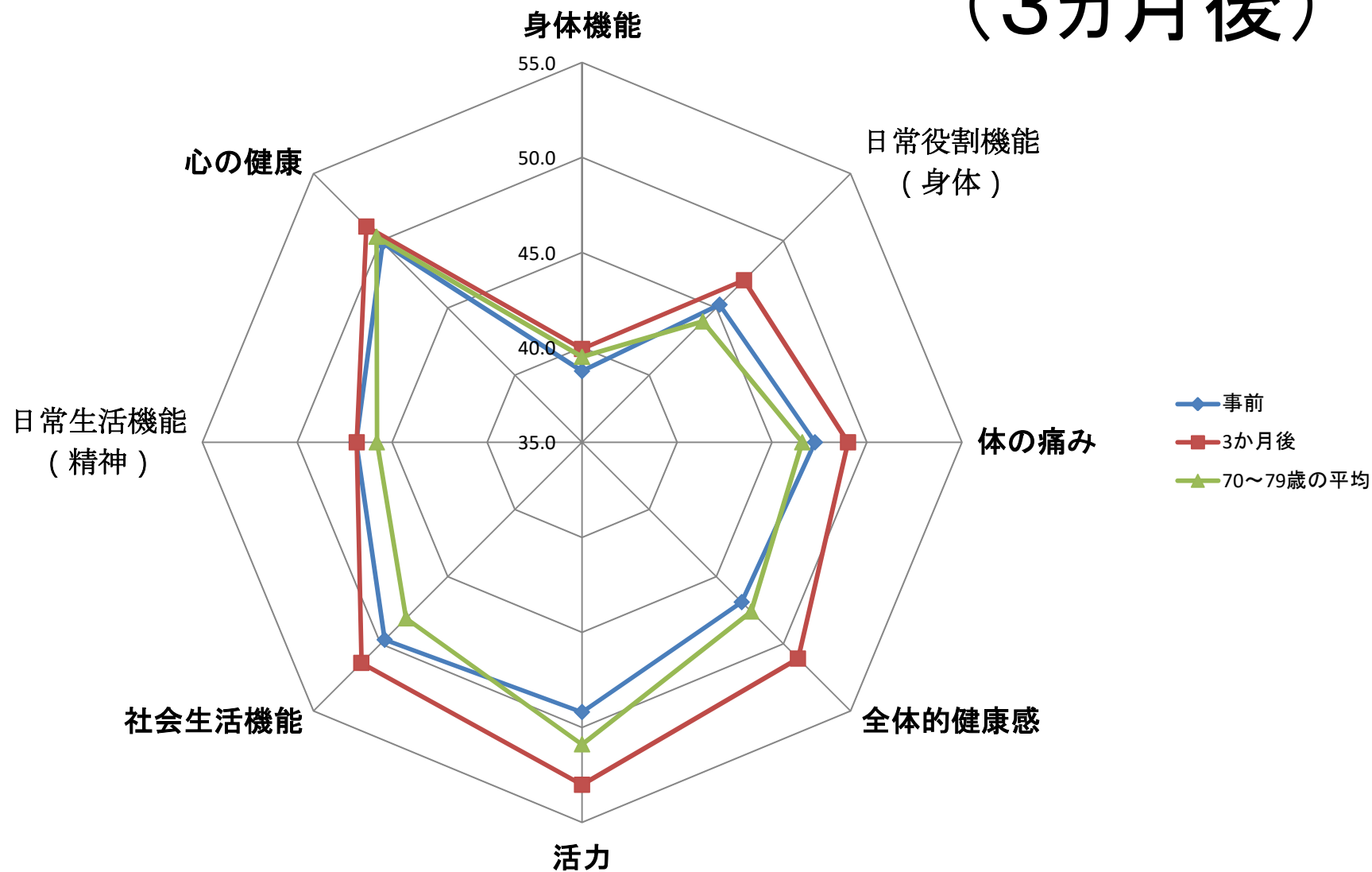
【表15 講座参加者に関する情報】

	n	平均年齢[歳]	事業前 右膝伸展筋力[kg]	3ヶ月後 右膝伸展筋力[kg]	改善者比率
全体 n (1,690名)	1,690	74.3±7.52	17.1±7.13	21.7±7.71	86.6%
筋力低下群 (下位500名)	500	77.0±6.8	9.5±2.41	15.3±4.83	93.8%
上位500名	500	70.8±7.53	25.9±4.87	29.2±6.75	78.2%

【図15 各群の講座前後での右 膝伸展筋力平均値[kg]と改善者比率】



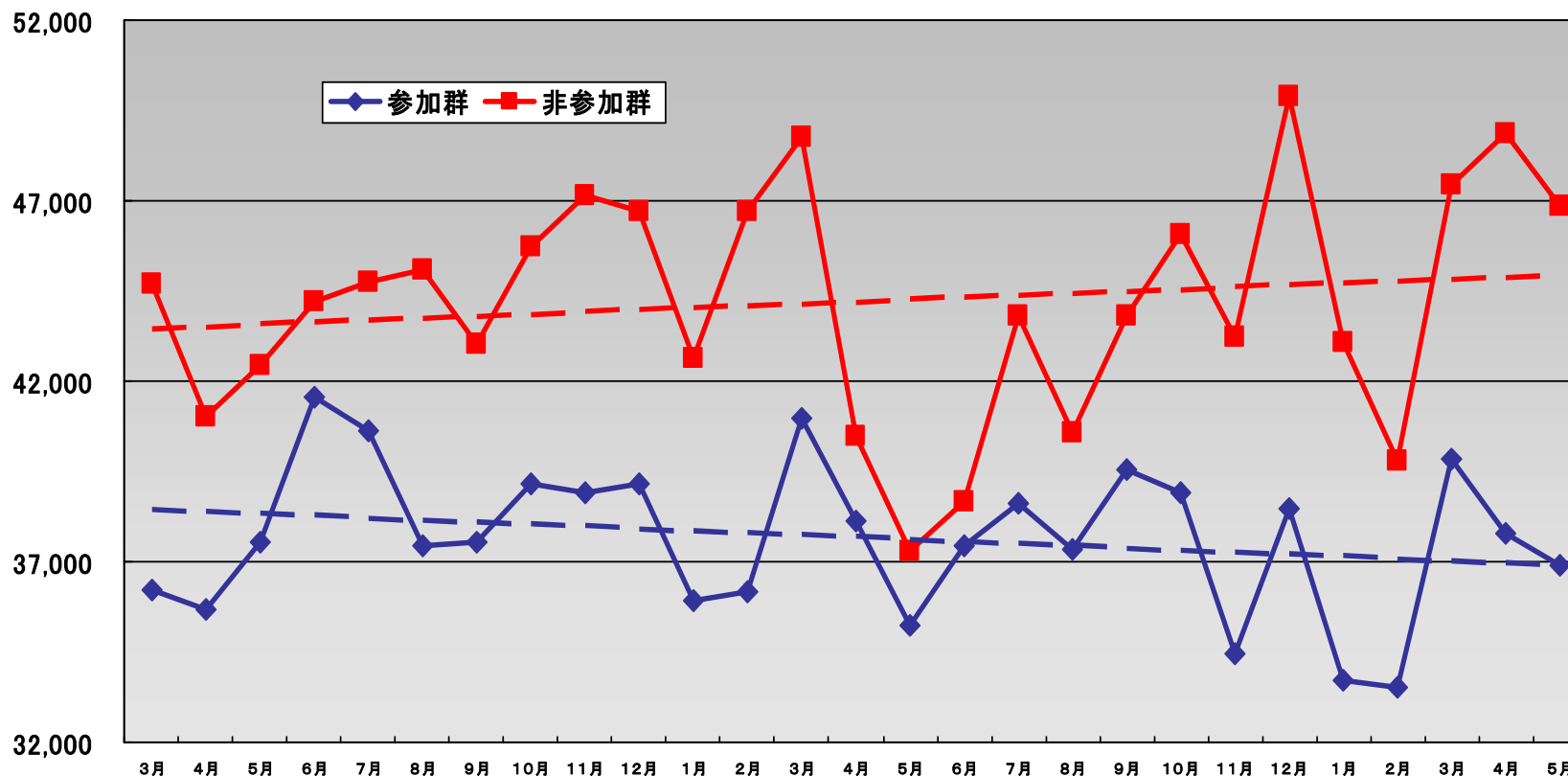
SF-36 (主観的健康観)の結果から (3カ月後)



こけないからだ参加者・非参加者・被保険者（国保・後期高齢者）の医療費の推移【外来分のみ】

〔円〕

【こけないからだ参加者・非参加者の医療費の推移【外来のみ】



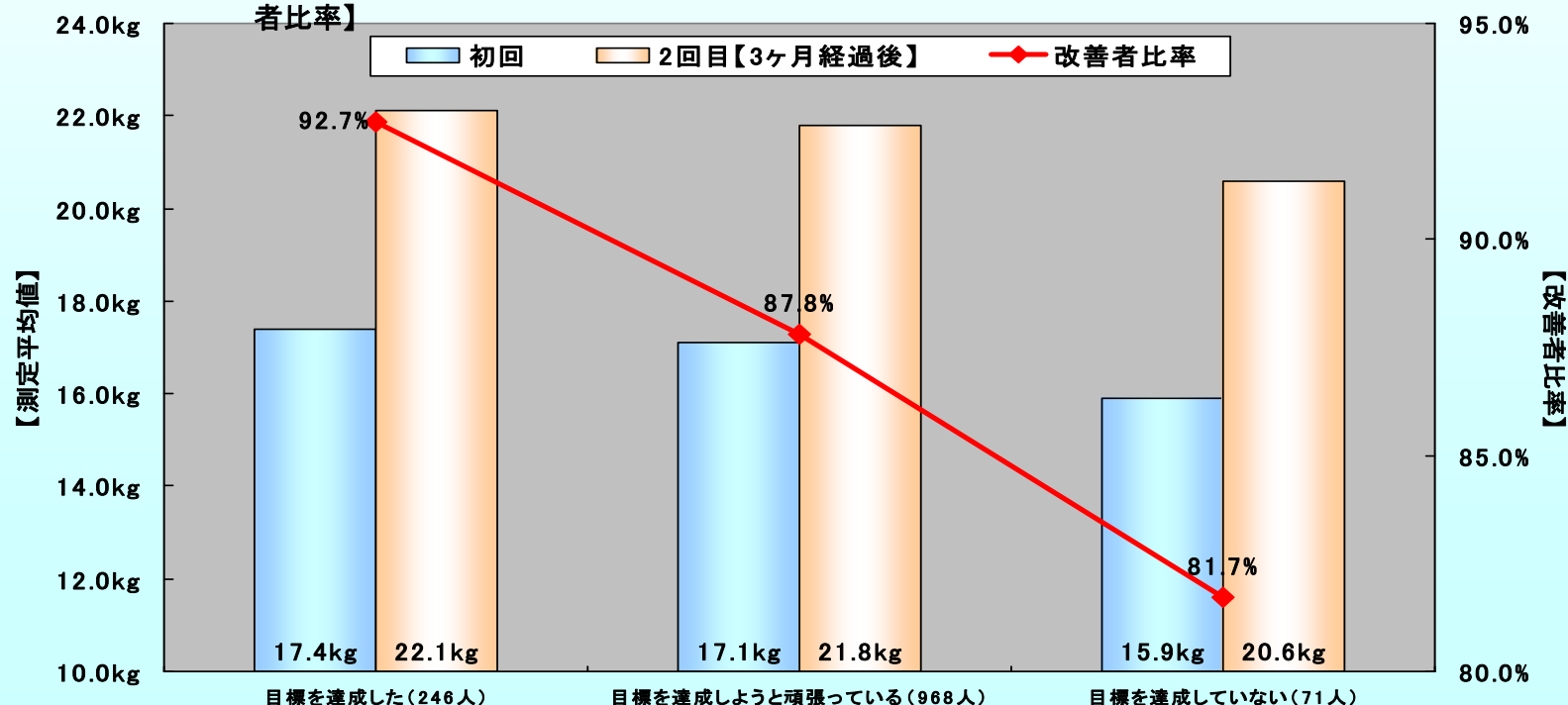
		平成19年												平成20年												平成21年				
		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月		
参加群	平均	36224.6	35695.8	37515.6	41573.9	40635.1	37420.0	37560.9	39141.1	38920.7	39178.0	35936.7	36179.3	40967.5	36126.9	35256.4	37451.3	38632.3	37326.0	39533.0	38904.1	34430.4	38487.3	33733.8	33496.2	39856.8	37793.0	36892.5		
	標準偏差	29336.6	29592.1	32115.9	43724.8	38827.9	38242.7	37811.0	35068.7	33671.6	32561.6	45396.0	30428.6	34483.9	33434.7	27509.5	29310.9	31094.7	28857.5	32895.7	30302.1	27433.1	30617.6	30166.9	24536.6	32867.1	29814.9	29245.6		
	人数	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623		
	実人数	623	611	613	619	611	609	622	615	615	618	599	610	622	611	607	608	615	614	606	608	605	613	604	599	605	603	604		
非参加群	平均	44700.9	41042.4	42428.9	44201.0	44755.3	45076.4	43037.3	45737.9	47162.5	46720.0	42642.6	46702.1	46778.1	40495.5	37270.9	38679.8	43818.3	40566.5	43616.6	46053.3	43216.1	49885.2	43087.7	39613.1	47431.6	46849.6	46650.3		
	標準偏差	48728.3	49745.1	47938.9	49615.7	55749.6	64434.3	61272.5	58183.8	69996.7	74049.1	66894.7	73976.9	76135.3	42281.8	43052.7	44409.9	46328.4	43723.1	51423.7	48800.2	46104.0	52976.6	48302.4	47667.7	52361.7	51441.4	53047.6		
	人数	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623		
	実人数	607	589	589	602	594	596	606	599	597	607	587	586	607	595	590	591	593	591	590	596	589	609	588	578	592	592	593		

「講座が始まるときに決めた生活目標は達成しましたか？」への回答別測定平均値の推移
『膝伸展筋力 右(kg) (初回測定時⇒2回目〔3ヵ月後〕測定時)』

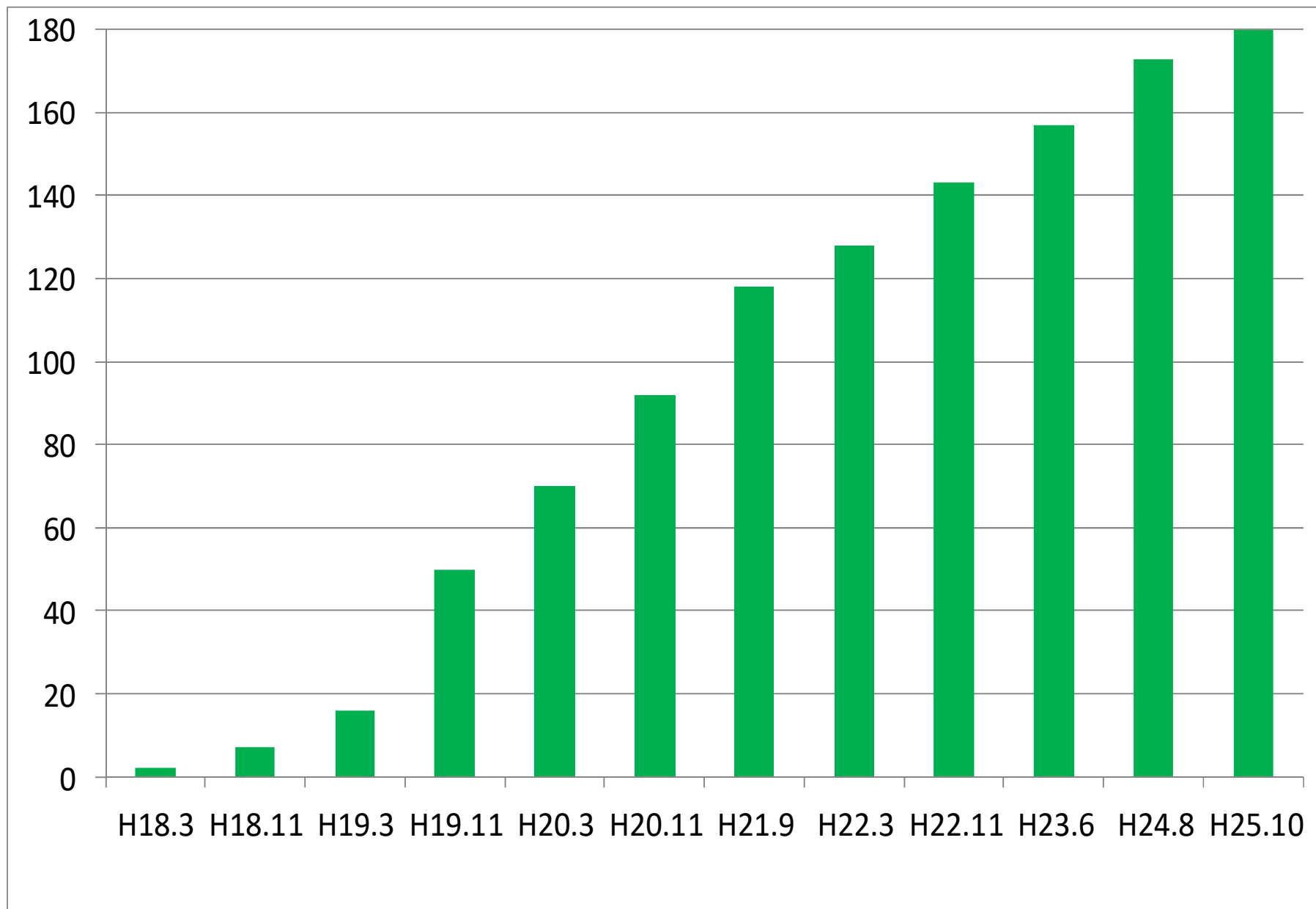
【表13 「講座が始まるときに決めた生活目標は達成しましたか？」の回答内
容】

	改善者比率	初回測定平均値	2回目 (3ヶ月後) 測定平均値	回答数	構成比
目標を達成した	92.7%	17.4 k g	22.1 k g	246人	19.1%
目標を達成しようと頑張っている	87.8%	17.1 k g	21.8 k g	968人	75.3%
目標を達成していない	81.7%	15.9 k g	20.6 k g	71人	5.5%
アンケート回答者全体	86.5%	17.0 k g	21.7 k g	1,285人	100.0%

【図13 「講座が始まるときに決めた生活目標は達成しましたか？」の回答別測定平均値と改善者比率】



実施箇所数



住民説明会では

- 「やる」「やらない」は住民が決める
- やりたくなるようなプレゼンを熱と汗をもって
- 住民が「やる」と決めたら、全力で支援することを約束
- 行政がすること、住民がすることを明確に
- 今後の見通しをはっきり示す
- リスク管理は自己責任で

➡ 自己選択、自己責任、自己決定を共有

支援者にとって大切なことは

住民は自ら動く力・選び取る力を持っている。
その力を信じ、意思を引き出す支援を。

→介護予防の効果・必要性を信じている

→汗と熱を感じてもらう

健康とは

WHO(世界保健機関) 1946年

健康とは、単に疾患がない、虚弱でないということではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態

➡健康とは、からだと、こころと、周りの人との関わりがよい状態のこと

継続支援で重要なこと

- 住民のすぐ近くにいる
- 集団の関係性を深化
- 支える人を支える
- 多様な支援策をともに考える
- 集団の「したい！」を支える

住民のすぐ近くにいる

めざせ元気!!こけないからだ講座スケジュール			
月 日	内 容	スタッフ	介護予防インストラクター・内容
	介護予防体操説明会	市(OT・介護事務)、包括	
1週目	事前評価①(下肢筋力・握力・5m)	市(OT・事務・地区担当保健師)、包括	
2週目	体操1回目	市(OT・介護保健師)	2名
3週目	体操2回目		2名
4週目	体操3回目		2名
5週目	体操4回目		2名
6週目	体操5回目		1名
14週目(3ヵ月後)	事後評価②(下肢筋力・握力・5m)	市(OT・介護事務)、包括	体操継続の意思
中級に!(9ヵ月後)	事後評価③(下肢筋力・5m)	市(OT・介護事務)	中級体操指導(おもり変更1.36kg→2.26kg)・体操インストラクター派遣
1年3ヵ月後	健康教育④(下肢筋力)	市(介護保健師)、包括	尿失禁・尿漏れ予防
1年9ヵ月後	健康教育⑤	市(OT)	腰痛予防講和
2年3ヵ月後	健康教育⑥	市(介護事務・地区担当保健師)	こころの健康づくり・栄養改善指導(「じょうぶな骨づくりのために骨粗鬆症予防」)・お口の体操
2年9ヵ月後	健康教育⑦	市(OT)、包括	上手に体操ができているか・OTと一緒に確認しよう
3年3ヵ月後	健康教育⑧	市(地区担当保健師・介護事務)	認知症について<個として・地域として……住民座談会>(H23.2～)
3年9ヵ月後	健康教育⑨	市(OT・包括)	その人にとって意味のある作業の確認・よりうまく遂行するためのヒント
4年3ヵ月後	健康教育⑩	市(介護事務)	介護保険の適正化・体操上級編の指導
5年3ヵ月後	健康教育⑪	市(OT・包括)	介護保険の適正化(できることは自分で)
6年3ヵ月後	健康教育⑫	市(OT・介護保健師・事務)	介護保険で健康になろう～卒業はなぜ必要?～
7年3ヵ月後	健康教育⑬(下肢筋力・5m)	市(OT・事務・包括)	ノルディックウォーク体験

集団の関係性を深化

		○／×
①	からだの健康には気をつけている。	
②	こころの健康には気をつけている。	
③	家族やご近所とは良いお付き合いができている。	
④	自分のやりたいことをやっている、またはやった。	
⑤	美味しいものを食べている、または食べた。	
⑥	行きたい場所に行っている、または行った。	
⑦	会いたい人に会っている、または会えた。	
⑧	大切な人に「ありがとう」と伝えている。	

①何をしている時が一番幸せですか？

②終活として、取り組んでいることは何ですか？

③家族や大切な人に今、伝えたいことは何ですか？

リーダーの悩み事

- 参加者が減り、人が増えない
- 男性参加者が少ない
- 自宅から会場までの移動の問題
- マンネリ化
- リーダーの交代がうまくいかない

介護予防

言葉の魔力

言葉は人々の意識をつくる

国
政策

介護給付費
削減

財政

狙いは？

理念は
介護予防
地域包括ケア

介護保険サービス
制度に組み込んだ

要介護状態にならない、
遅らせる(重度化予防)
虚弱高齢者への筋トレ体操
支えあいのコミュニティ広場づくり

関わる人々に生じ
る意識や価値観

支援者側

要介護状態
にならない
ほうが良い

地域の人々

要介護状態に
ならないように
頑張らなく
ちゃ！

あんな風には
なりたくない
からなあ！

自分は世話する側

そんなつもりじゃ
なかったのに！

要介護状態を予防す
ることが目的になる

手段の
目的化

橋本真紀氏作成 (安本一部改変)

自立支援のトピックス

- ADL.IADL能力の改善
- 介護がいらないまでの回復
- インセンティブ
- 介護保険からの卒業
- 介護度の改善

高齢者ケアの3原則（デンマーク 1982）

自己決定権の尊重

残存能力の活用

生活の継続性（生活を奪わない）

介護予防

言葉の魔力

健康支援

関わる人々の意識

個人への健康支援？
地域での健康支援？

意識は介護状態か否かの判断に
指向

介護状態になっ
てはならない

最近足腰が弱くなってきた？

栄養状態が不良不良！
食事がとれていないかも？
最近元気もないし？

介護が必要という目
で見られている？

悪くなるのは
当たり前。申
請しなきゃ！

どうすれば健
康に過ごせる
かなあ？？



意識は高齢者の健康に指向

住み続けたい地域とは？？
望む生き方を支援するには？
自己実現を支えたい。
その手段の一つに介護予防を
うまく活用しよう！

上流が見
えてくる

一緒に考えてくれる！

最近、元気が出ない。
相談してみようかな！

高齢者

橋本真紀氏作成（安本一部改変）

人はその気になって考えてやっ
てみれば、もっと健康な自分に
なれる

(That man, through the use of his hands as energized
by mind and will, can influence the state of his own
health)

(1962 Mary Reilly)