



標茶町における介護予防サービスの実態調査

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 北海道教育大学釧路校 公開日: 2010-03-29 キーワード: 作成者: 菅原, 恵, 北澤, 一利 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.32150/00008330

標茶町における介護予防サービスの実態調査

菅原 恵¹・北澤 一利²

¹北海道教育大学大学院

²北海道教育大学釧路校保健体育研究室

Research on health care services for elder person on Shibecha Town

Megumi SUGAWARA¹, Kazutoshi KITAZAWA²,

¹Hokkaido University of Education

²Department of Health and Physical Education, Kushiro Campus, Hokkaido University of Education

要 旨

平成17年5月10日、介護保険法改正案が衆議院本会議で可決された。改正案の柱となったのは、要介護度が低い要支援・要介護1の人を対象に「新予防給付」を導入し、介護予防中心の筋力トレーニングや栄養指導を充実させることであった。そのねらいとして厚生労働省は、毎年10%ずつ増えている介護給付費の抑制と要支援・要介護1の認定者の増加を食い止めることを挙げている。これらの介護保険事業は、各市町村が地域の実情に応じた計画を立て、実施することとなっている。

北海道教育大学釧路校保健体育科では、平成15年度より標茶町と協働して、同町で実施されている既存事業への参加や住民の健康・体力データを保存管理し分析するシステムを開発するなど住民の健康管理のための合同事業を進めてきた。本稿では、標茶町で実施されている介護予防事業の実態について調査した結果を報告する。

標茶町が実施した介護予防事業のうち、対象者の身体機能にはっきりと効果があったのは「転倒予防教室」であった。平成16年度に実施した転倒予防教室では、「レッグパワー測定」、「健脚度チェック」において、すべての参加者に15~20%筋力向上効果が現れている。しかし、転倒予防教室以外の取り組みについては、はっきりした効果は得られなかった。

今後もさらに重要視されていくであろう介護予防事業をよりいっそう効果的に展開していくためには、対象者へのフィードバックといった個人への対応も重要であるが、事業自体を評価していくシステムの必要性も高まっていくと考えられる。

1. はじめに

平成17年5月10日、介護保険法改正案が衆議院本会議で可決された。改正案の柱となったのは、要介護度が低い要支援・要介護1の人を対象に「新予防給付」を導入し、介護予防中心の筋力トレーニングや栄養指導を充実させることであった。そのねらいとして厚生労働省は、毎年10%ずつ増えている介護給付費の抑制と要支援・要介護1の認定者の増加を食い止めることを挙げている。これらの介護保険事業は、各市町村が地域の実情に応じた計画を立て、実施することとなっている。昨年からは全国69市町村においてモデル事業が展開されている。しかし、高齢者の生活機能を向上させることには全国いずれの市町村も困難をきた

している。北海道東部に位置する標茶町も例外ではない。

北海道教育大学釧路校保健体育科では、平成15年度より標茶町と協働して、同町で実施されている既存事業への参加や住民の健康・体力データを保存管理し分析するシステムを開発するなど住民の健康管理のための合同事業を進めてきた。本稿では、標茶町で実施されている介護予防事業の実態について調査した結果を報告する。

2. 「介護予防」とは

「介護保険制度が始まってから4年が経過し、認定組織もサービス体制もまったくなかった制度が順調に稼働し、住民の間に定着してきたことが確認された。しかしその一

表1 平成14年度実施 介護予防生活支援事業(全国)

事業名・実施市町村数	数	%
配色サービス	2516	77.6
外出支援サービス	1815	56
寝具類洗濯乾燥サービス	1622	50
軽度生活支援事業	2273	70.1
住宅改修支援事業	2485	76.7
住宅改修理由書作成の委託助成	2508	77.4
訪問理美容サービス事業	844	26
高齢者共同生活支援事業	41	1.3

表2 平成14年度実施 介護予防生きがい支援事業(全国)

事業名・実施市町村数	数	%
介護予防事業	1171	54.6
転倒骨折予防教室	1532	47.3
痴呆予防・介護事業	912	28.1
IADL訓練事業	537	16.1
地域住民グループ支援事業	464	14.3
その他の事業	108	3.3
高齢者食生活改善事業	860	26.5
運動指導事業	372	11.5
生きがい活動支援通所事業	2811	86.7
生活管理指導事業	1821	56.2
生活管理指導員派遣事業	1261	38.9
生活管理指導短期宿泊事業	1634	50.4
食の自立支援事業	115	3.5

方で、要支援、要介護1とよばれる比較的軽度な支援を必要とする人々の増加が著しく、こうした人々に対する介護を必要としないための取り組み、つまり介護予防の重要性が明らかになった」と大淵¹⁾はいう。

厚生労働省の老人福祉計画によると、介護予防とは「高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きとした生活を送れるように支援すること」と説明されている。高齢者の生活の質を高め、介護を必要としないための手だてを提供するということである。しかし、介護予防はこれまでも「介護予防・地域支えあい事業」として、介護保険とはほぼ同時に施策の中に盛り込まれていた。それにもかかわらず、要支援・要介護1の軽度な支援を必要とする人々が急増したことには、何か理由があるはずである。何が不十分であったのか吟味し、介護予防とは何かもう一度明確にする必要がある。

前述の介護予防・地域支えあい事業は、大きく介護予防生活支援事業(表1)と介護予防生きがい支援事業(表2)、家族介護支援事業からなる、高齢者と介護家族のための包

括的な事業である。平成14年度の実施状況²⁾を見ると、配食サービスなど介護保険以前から行われている福祉施策で、新たに介護保険に含まれたものの実施率は7割を超えている。一方、介護を予防するための転倒予防教室などの事業の実施率は非常に少ないことがわかる。この背景には介護予防の定義の問題も関係していると指摘する者もいる。大淵¹⁾によると「高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく」という定義では「現在元気な高齢者であっても対象となるし、逆に介護を必要としなくても、何らかの支援を必要とする虚弱な高齢者までを広く含む」ということを意味しているという。従来の介護予防事業は、対象者が明確ではなく、実施している事業の内容も特異的ではなかったことが推察される。

では、誰を対象にどのような事業を展開していけばよいのだろうか。大淵によると「高齢者が日常生活を制限する原因には大きく分けて疾病と加齢²⁾の二つがあるという。これまでの保健活動では疾病の予防に重点が置かれてきた。介護予防では加齢による身体機能の低下に焦点を当てていかなければならない。この加齢の要因の重要性は、死亡の原因と要介護の原因を比較することによって明らかとなる。死亡の原因は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患といずれも疾病が主な原因となっている。一方、要介護の原因を見ると高齢による衰弱、転倒による骨折、認知症、関節疾患といった加齢の要因が大半を占めている。つまり、要介護状態に陥ることを予防するためには、疾病の予防よりも加齢の予防に重点を置いた対策が重要であるといえる。

介護予防事業を進めていくにあたっては、まず要介護になる原因をしっかりと押さえ、介護保険の見直しの結果も踏まえた事業計画の作成を行わなければならない。効果的な介護予防の実現を目指すためには、対象に合わせた特異的な事業が実施されるよう、それぞれの自治体の実情に合わせて、どのような事業を展開すべきか慎重に考えていく必要がある。

3. 標茶町での取り組み

標茶町は北海道の東部に位置し、第1次産業の割合が全体の約3割を占める酪農地帯である。人口9,268人に対して65歳以上人口が2,232人を占めている。高齢化率は24.1%(平成16年3月31日現在)にも上り、全国・北海道の平均に比べ極めて高齢化が進んでいるといえる。(図1)また、介護保険法の施行以来、要介護認定者の増加に加え、特に要支援・要介護1の認定者の増加は深刻な問題となっている。(図2)

標茶町ではこうした状況に対応して、平成5年には「高齢者保健福祉計画」の策定、平成12年には介護保険事業計画を含めた「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を策定し、住民が住み慣れた家庭・地域で、健康で安心して暮らせるまちづくりをめざしてきた。この計画の基本的な

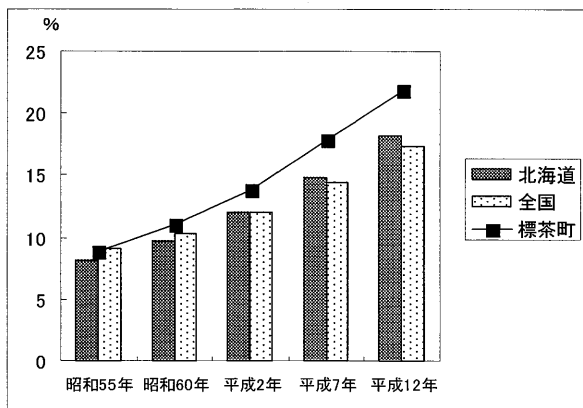


図1 総人口に対する65歳以上人口の割合

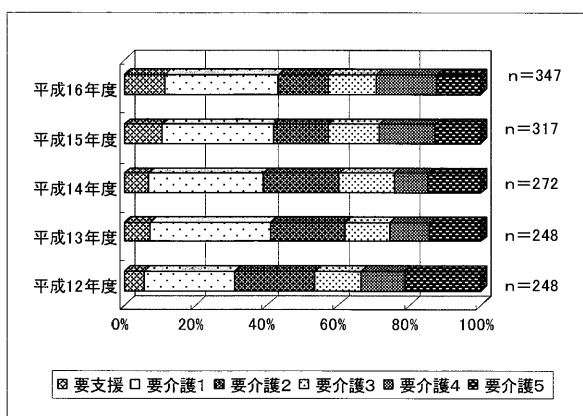


図2 認定者の要介護度別割合 (標茶町)

考え方は表3に示す通りである。

a) リハビリ教室 (機能訓練事業)

〈実施状況〉

リハビリ教室は老人保健法・機能訓練事業のひとつとして行われている。外出することで社会参加の機会を設けることや参加者同士の交流を通し、心身機能の維持と日常生活の自立支援を行うことを目標として実施されている。4月から毎月2回、1回2時間の教室が、主に標茶町ふれあい交流センターで行われている。対象者は①老化などにより心身の機能が低下している、②介護保険の要支援・要介護状態でデイサービスが待機状態、またはサービスの利用を希望しない人となっている。参加者の中には杖をついたり車椅子を使用したり、酸素呼吸器をつけている人もおり、身体機能の状態が良好でない人が多い。中には痴呆が進行している人も含まれている。平成15年度の教室開催数は24回であり、参加延べ人数は320人、スタッフ延べ人数は227人(町保健師・栄養士・保健所保健師・理学療法士・ボランティア・保健福祉課職員等)であった。対象地区は標茶町全域であり、交通手段がない参加者には、保健師や健康

表3 標茶町「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」
基本的な考え方

1. 住民の住民による住民のための計画づくり
計画の主体は住民であり、住民の総意を代表し町長が決定する計画づくり
2. 住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり
高齢者が尊敬され、いつまでも健やかに生きがいを持ちながら、社会の一員として暮らせるまちづくり
3. 介護を地域社会全体で支えるまちづくり
高齢者や家族にとって不安材料である介護を、地域社会全体で支える仕組みづくり、ともに支えあう新たな地域づくり
4. 利用者の立場に立ったサービス供給の仕組みづくり
利用者の選択により、多様なサービス供給主体から福祉サービス・医療サービスを総合的に受けられる仕組みづくり
5. 行政と住民の責任を明確にしたまちづくり
全て行政のサービスに委ねられるのではなく、行政が出来ること、住民が出来ることの役割分担を明確にしたまちづくり
6. 住民意識の高揚につながる計画づくり
「計画をともにつくることから、実行段階の連携が生まれる」という視点で、住民主体の計画づくり
7. 既存の社会資源の見直しと有効活用によるまちづくり
既存の農地や山林、公園、学校の空き教室、地域の公民館や集会所、児童館、図書館や体育館、商店街や農協や老人クラブや趣味のグループ、地域で活動する企業、全て、見方を変えれば介護予防や生きがいづくりに活用できる社会資源です。この資源の有効活用によるまちづくり

推進課職員が公用車を使用して送迎を行ったり、ハイヤー会社との委託契約も行っている。

〈内容〉

教室の内容は、健康チェックを受けた後、体操をして、テーマに沿ったリハビリ訓練を行う。リハビリ訓練はリハバレー(1チーム4人で座った状態で、ボールを転がして3回以内で相手コートに返し点数を競う)や輪投げといったレクリエーション要素を含んだゲームなどを中心に行われる。教室の最後にはお茶を飲みながらの懇談が設けられ、次の説明を受けたあと解散となる。

〈評価〉

参加者の6割が80歳以上で高齢化が目立つが、移動は介助を要さない人が圧倒的である。個別介助については移動介助よりも、痴呆による誘導・見守りなどに介助が必要である。痴呆が進行し、介護保険サービスに移行していく参加者もいるため、痴呆予防のプログラムで少しでも脳活性化を図っていくことが必須である。

b) 転倒予防教室

〈実施状況〉

介護保険法・介護予防事業のひとつとして転倒予防のための知識や運動の実施を普及することを目的に平成15年10月から1回2時間の教室が実施されている。対象は65歳以上で運動のできる人である。平成15年度の参加延べ人数は55人であった。

スタッフは町立病院理学療法士・教育委員会保健体育係・生涯学習アドバイザー・栄養士・保健師等が担当している。

昨年の参加者が運動を継続させることや仲間との交流を目的に「いきいきクラブ」という自主学習グループを立ち上げ、月2回程度、ふれあい交流センターで運動を行っている。

〈内容〉

来場した人から順に血圧を測定する。プログラムには、タオルを使ったストレッチや「いきいき体操」と称される筋力アップの体操、ラダーウォーキング、eボールダンス、ペタンクなどがあり、軽負荷の筋力トレーニングやレクリエーションゲームを中心に行われている。また、健脚度チェックやレッグパワー測定、日常生活アンケートなどによる健康評価を実施している。

〈評価〉

参加者の多くに筋力の低下が見られる。家庭でも体操をするよう勧めているが、実施している人はごく少数であった。事業の実施時期を見直し、回数を増やしていく必要がある。また、体幹筋等の低下が考えられるので、腹筋力や体前後屈のテストを取り入れたり、体操に加えることも検討する。

c) ふれあい元気会（痴呆予防教室）

〈実施状況〉

第2期高齢者福祉計画・介護保険事業計画の必要な施策のひとつとして痴呆予防事業がある。「ふれあい元気会」はその事業のひとつであり、軽度の痴呆の早期発見と他人とふれあう活動を通して脳を活性化し、痴呆の予防を図ることでいきいきとした生活が送れるよう支援する事を目的として平成15年度から実施されている。平成16年度は介護予防・いきがい活動支援事業として実施された。対象は主に市街地区・御久沼地区に在住する65歳以上の人で、①付き添いなしで行動できる人、②社会生活がそれなりにこなせている人、③趣味や仲間との交流を通して健康づくりに役立たい人である。1回2時間半～3時間の教室で月2回、主にふれあい交流センターで実施している。平成15年度は7月から18回開催され、参加延べ人数は122人であった。

スタッフは、元気スタッフ（ボランティア）、健康推進係、在宅支援センター職員など延べ39人であった。

〈内容〉

事業内容は、軽スポーツ、学習会、調理実習などを行い、昼食を全員でとった後解散という流れになっている。軽スポーツとしては、ペタンクやeボールを使った筋力トレーニング、「いきいき体操」などを行っている。学習会では痴呆や食事についての指導を受けたり、町内のサークルから講師を招き、絵手紙の作成を行ったりしている。

平成16年度からは、平成15年度に終了した参加者と元気スタッフが、引き続き痴呆予防のために定期的に活動する自主グループを発足させ、活動している。

〈評価〉

痴呆予防の取り組みとして、教室を企画したのは平成15年度が初めての事業であり、運営方法については手探りでの実施であった。教室以外でも運動を継続させるための働きかけや効果があらわれるプログラムの提供、自主活動グループへの支援が今後の課題となっている。

d) 生活習慣病予防教室

〈実施状況〉

介護予防地域支え合い事業・運動指導事業のひとつとして、生活習慣病についての理解を深め、自ら生活習慣を見直すことができるようにすることを目標として行われている。目的は①健診結果から自分の健康状態と生活習慣のつながりを理解できる、②食事や運動から生じる代謝の仕組みを理解できる、③自分の生活を振り返り、食生活、運動面から見直すことができる、④それぞれが生活習慣病予防のための具体的方法を見つけることができる、⑤参加者同士の体験、感想を通して生活改善の継続意欲を高めることの5つである。対象者は基本健康診査受診者のうち肥満、脂質、糖代謝が要指導以上の人、受講を希望する人である。平成15年度の参加延べ人数は55人、スタッフ延べ人数は14人であり、虹別酪農センターで10、11、2月に計5回開催された。自主的運動グループは、1～3月にかけて計4回の活動を実施し、延べ22人の参加があった。

表4 標茶町 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（年度別）

	平成15年度(実績)		平成16年度(実績)		平成17年度(計画)	
	事業量(回)	事業費(円)	事業量(回)	事業費(円)	事業量(回)	事業費(円)
リハビリ教室(機能訓練)	24	749000	24	727000	24	747000
転倒予防教室	16	36000	22	384000	13	292000
痴呆予防教室	5	90000	13	22000	22	29000
生活習慣病予防教室	8	他事業に含む				

〈内容〉

教室の内容は、食生活に関する講話、調理実習、運動、指導箋などである。講話は高脂血症やコレステロールについての基礎知識、効果的な運動の方法など実習や実技を交えて行われた。運動に関しては、リズム体操としてエアロビクスやeボールを使った体操が実施された。また、ライフコーダーによる指導箋の発行や生活状況調査を行い、検査数値改善のための目標設定を行った。

〈評価〉

教室の参加者には70代の人もおり、腰痛、膝痛を持ち、運動が難しいという情報もあったが、リズム体操やeボールを使った体操は楽しめ、腰痛や膝痛、肩こりが軽減したという意見があった。ライフコーダーを使用した結果は、酪農が職業の参加者は目標歩数の倍、市街の参加者は目標の50%と生活スタイルによって結果に大きな違いが生じた。職業が酪農の人や関節に痛みがある人では、運動により検査数値を下げるという目的を果たすことは困難であったが、できるだけ運動をしたり、食生活について留意した結果効果が出たものと考えられる。また、教室終了後の冬期間限定ではあるが、自主的にグループを組んで運動続けた参加者に検査数値の改善が見られた。このことから生活改善により検査数値を改善するためには、運動を継続することが重要である。

これらの結果から、食生活の調査やライフコーダーによる運動調査を実施したことで、自己の生活を見直すきっかけができ、食生活改善への動機付けにつながることができた。また、取り組みやすい運動を実施したことも、意欲的に運動を継続することができた要因といえる。

4. まとめ

介護予防事業についての評価、問題点はさまざまあり、現在行っている事業だけで介護予防の成果が計られるとはいえない。介護予防とは、専門職や行政だけでなく、住民自身がどのように生きていくのかを自らが問い直し、行動に移すという生産性の高い活動でなければならない。

標茶町が実施した介護予防事業のうち、対象者の身体機能にはっきりと効果があったのは「転倒予防教室」であった。平成16年度に実施した転倒予防教室では、「レッグパワー測定」、「健脚度チェック」において、すべての参加者に15～20%筋力向上効果が現れている⁹⁾。しかし、転倒予防教室以外の取り組みについては、はっきりした効果は得られなかった。

介護保険事業は、高齢者福祉計画に内包されるものであり、整合性を図る観点から、一体的な見直しを行っていく必要がある。標茶町においては「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に関して、平成14年度を初年度として平成19年度までの5年間を計画期間としている。なお、介護

保険計画については、「保険料が概ね3年を通じて財政の均衡を保つものでなければならぬとされているため、両計画は3年ごとに見直しを行う³⁾」こととなっている。今年度が見直しの年に当たり、同町では「前回策定の計画の理念や基本目標、各施策の進行状況を分析・評価し、アンケート調査による住民の意向等を勘案し、見直しが行われる。

今後もさらに重要視されていくであろう介護予防事業をよりいっそう効果的に展開していくためには、対象者へのフィードバックといった個人への対応も重要であるが、事業自体を評価していくシステムの必要性も高まっていくと考えられる。

引用・参考文献

- 1) 大淵修一
「科学的有効性が確認された介護予防プログラムの実施を」 GPnet p19～24 2004.8
- 2) 大淵修一 「科学手法に基づく介護予防」
クリニカルプラクティス p2～6 2004.10
- 3) 標茶町 2003.3
「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」
- 4) 標茶町役場保健福祉課健康推進係
「平成15年度保健事業実績 平成16年度保健事業計画」
- 5) 厚生労働省介護制度改革本部
「介護保険制度の見直しについて」
- 6) 朝日新聞 2005.4.9 朝刊
「(社説) 介護保険 筋トレもいいけれど」
- 7) 朝日新聞 2005.5.11 朝刊
「介護保険法の改正案、衆院を通過」
- 8) 標茶町
「標茶町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画 年度別実施計画書」 2005.5.17
- 9) 長岡由里子
「平成16年度筑波大学修士論文」2005