

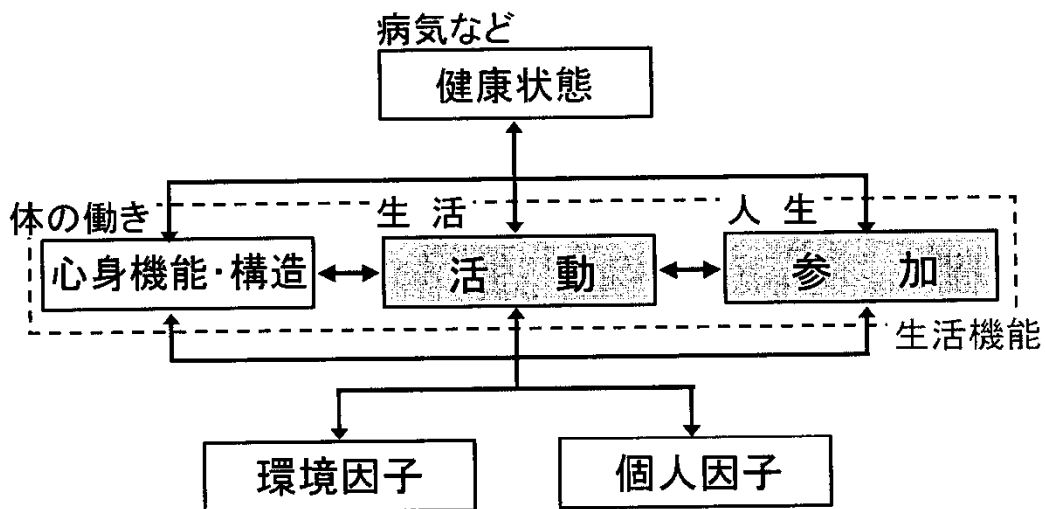
介護予防のあるべき姿

上田 敏

- 介護予防とは、「生活機能（ICF）」の低下を防ぐことであり、健康で生き生きとした生活・人生を創り、保つことである。
単に「介護保険の対象になることを防ぐ」ことではない。
- ターゲットはICF（下図）でいう「活動」。
要介護状態とは「活動」（生活行為）が低下した状態。
「活動」自体の評価に立って、「活動」を直接に改善するのが基本。
心身機能の測定や改善・効果判定は「活動」には直結しない。

ICFの生活機能モデル

— 国際生活機能分類、WHO、2001 —

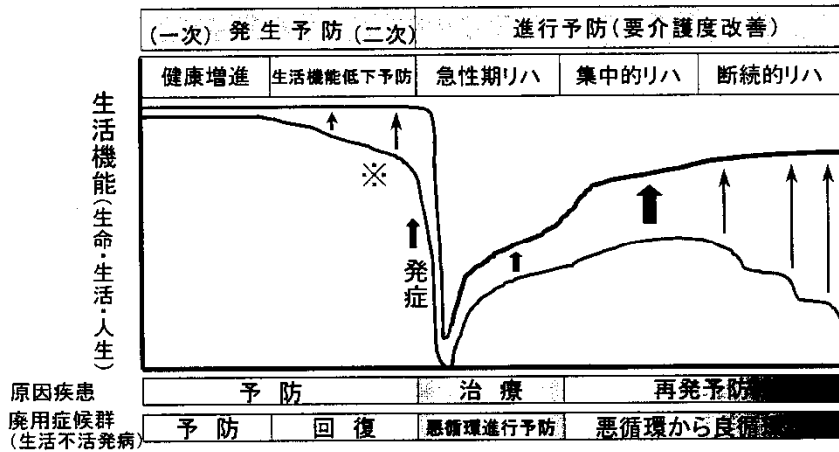


健康状態：病気、ケガ、妊娠、高齢、ストレス 等
心身機能・構造：心と体のはたらき、体の部分 等
活動：歩行、家事、仕事などの生活行為
参加：仕事、家庭内役割、地域社会参加 等
環境因子：建物、福祉用具、介護者、社会制度 等
個人因子：年齢、性別、ライフスタイル、価値観 等
矢印はこれらが互いに影響しあうことを示す

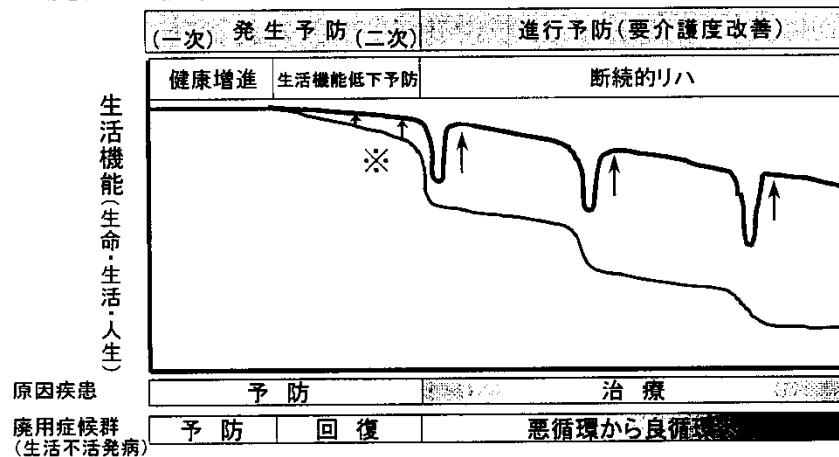
- 介護予防には二つの時期がある。
 - 1) 生活機能の増進と低下予防（一次予防）
 - 2) 生活機能低下の早期発見と早期対処・解決（二次予防）

生活機能低下の2つの経過

脳卒中モデル(脳卒中・骨折など)



廃用症候群モデル(廃用症候群、変形性関節症など)

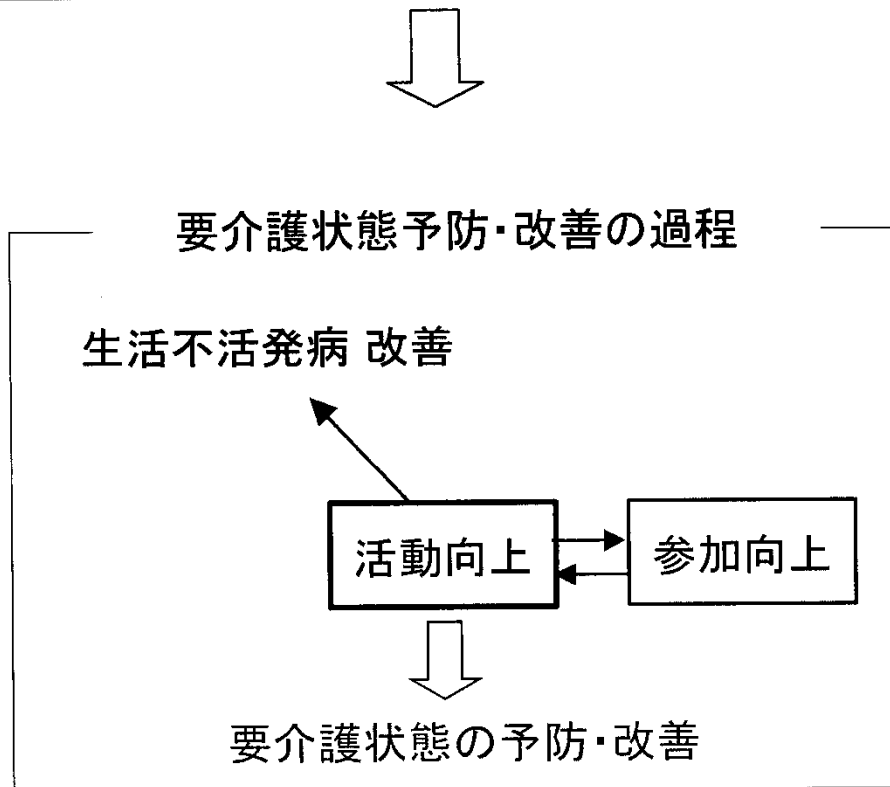
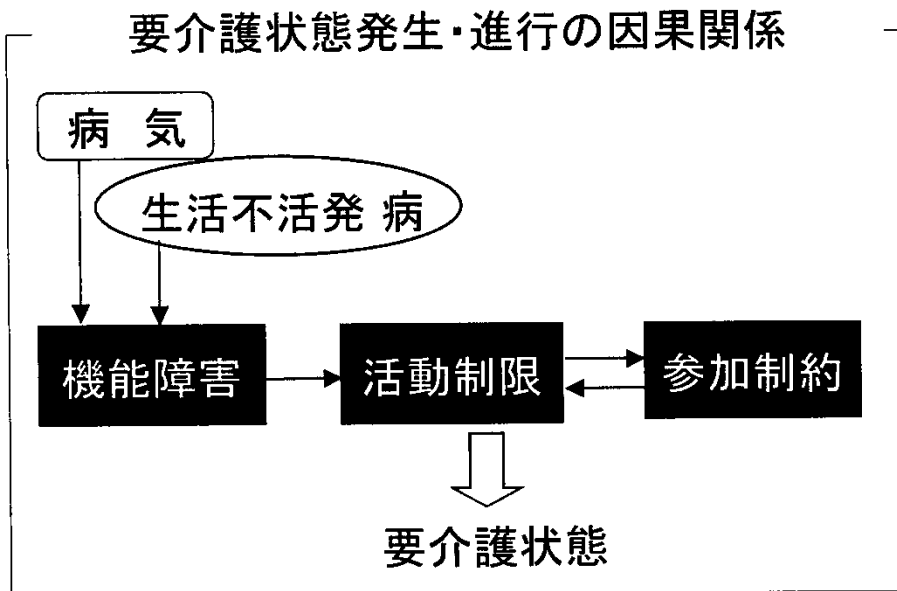


「水際作戦」の重要性

生活機能は徐々に低下していくのではなく、何らかのエピソードにともなうて階段状に低下する。その時に即時・集中的に対応することが大事。

エピソード：病気・外傷（健康状態）、
定年・転居（参加） 等

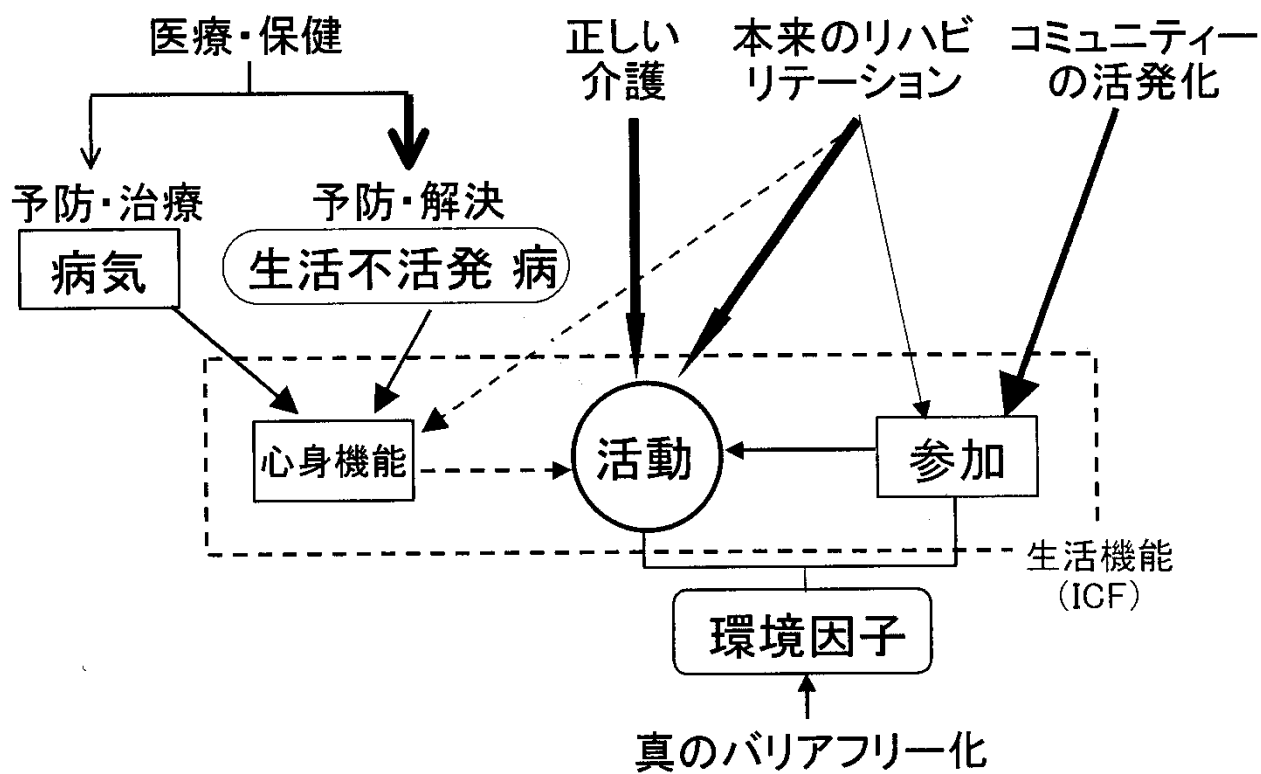
要介護状態発生・進行の因果関係と予防・改善の過程とは別



註. 生活不活発病（廃用症候群）：不使用による心身機能全般の低下で、広い範囲におよぶ。
生活機能低下の原因として生活不活発病を重視すべき。

総合的働きかけによる介護予防（１）

1. ターゲットとしての「生活不活発病」（廃用症候群）の重視
2. 具体的働きかけとしての「活動」（生活行為）の重視



総合的働きかけによる介護予防（2）

1. 個別性重視

画一的なメニュー中心でなく、一人ひとりから出発して、その人の「生活機能向上」にとって最良のものを提供する。

2. 生活機能全体、特に活動（生活）・参加（人生）を重視

一人ひとりの個別性を重視するとは、非常に個別的なものである生活・人生を重視すること。

筋力トレーニングのような心身機能だけへの働きかけでなく、生活全体と社会参加の活発化が重要。

3. 生活不活発病の重視

心身機能だけではなく、「生活機能低下の悪循環」として見るのが大事。この予防が介護予防に大きな意味をもつ。

4. 病気の予防・治療とともに（医療の積極的関与）

- 1) 死因として重要な病気と、生活機能低下を起しやすい病気とは違うので、後者の予防をも重視。
- 2) その場合活動低下を予防・改善する観点での治療・管理も重要。
- 3) 病気をきっかけとして廃用症候群（生活不活発病）が起りやすいので、「活動度」の指導などでそれを防ぐ。

5. リハビリテーションの活用

活動は心身機能が向上しなくても向上させることができる。それが「活動自立訓練」であり、介護予防の中心的技術であるとともに、本来のリハビリテーションの基本技術である。

6. 正しい介護の活用

介護は不自由なことを手伝うだけでなく、生活機能を向上・改善することができる。そういう介護であるべき。

7. 環境

ICF（国際生活機能分類）では生活機能に影響する因子として「環境因子」を重視する。これには物的環境だけでなく人的・制度的環境も含まれる。車いす偏重でない、活動向上に役立つ真のバリアフリー化が必要。

8. コミュニティの活性化

コミュニティの中で活発な社会生活が送れ、生活が活発であることが介護予防にとって非常に重要。

参考：高齢者リハビリテーション研究会報告書から

(老人保健事業・介護予防事業の見直し)

- これまで予防対策は、疾病そのものを予防する観点から、生活習慣病の予防を中心に取り組みられてきたが、今後は、新たに要介護状態や要介護度の重度化を予防する観点から、生活機能低下の予防対策に取り組む必要がある。

- 介護予防事業については、個々の利用者毎に、生活機能を向上させるといった目標を明らかにし、ひとりひとりについて適切なアセスメントを踏まえたサービス内容の検討や、サービス提供の効果の把握・評価を行っていくことが必要である。このため、高齢者の生活機能を個別に評価した上で、介護予防プログラムの作成・管理を行い、これに基づき、提供する介護予防サービスの内容を決定するシステムとすべきである。その際、民間事業者や地域の社会資源の活用に努めるべきである。

- 老人保健事業と介護予防事業については、市町村において生活習慣病予防と生活機能低下予防を効果的に進めていく観点から、総合的なシステム・体制づくりを検討すべきである。

(介護保険の予防給付等の在り方の見直し)

- 介護保険においては、要支援者や軽度の要介護者の生活機能を向上させ、要介護度を積極的に改善させるという観点から軽度の要介護者に対するサービス内容とそのためのマネジメントシステムの在り方について、基本的な見直しを検討すべきである。