

講演資料

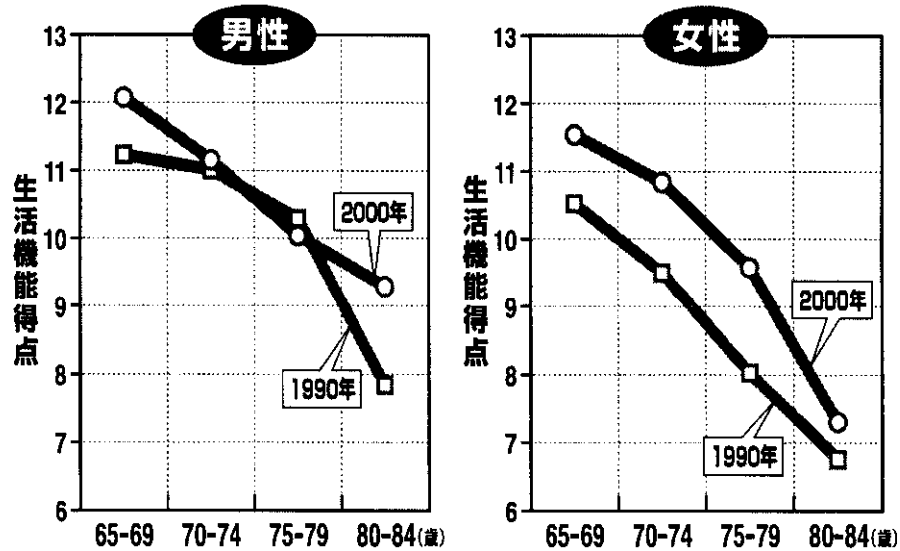
東京都老人総合研究所副所長 鈴木 隆雄 氏

高齢者の健康の目標は、生活機能の自立



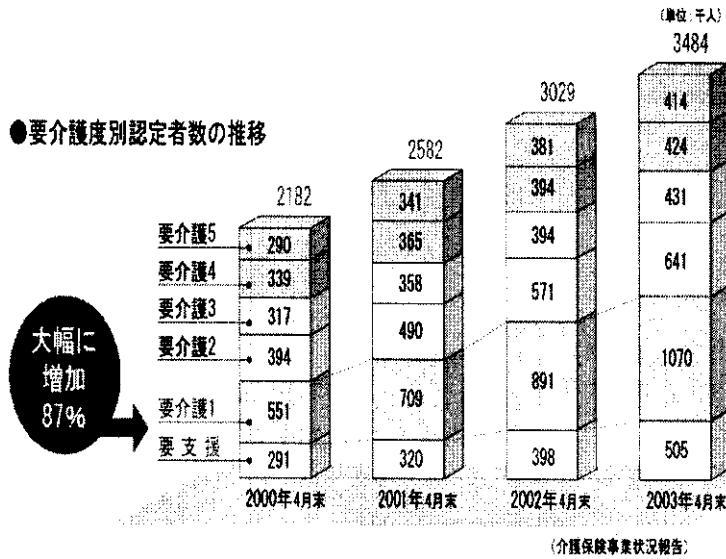
生活機能得点の時代による差

「中年からの老化予防長期追跡プロジェクト」より

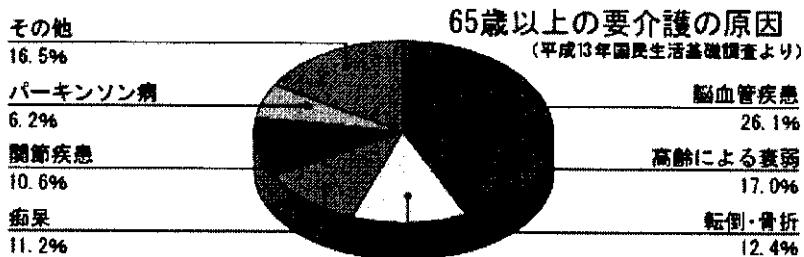
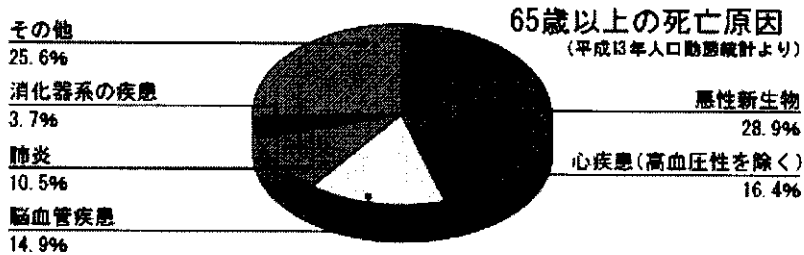


介護保険の推移

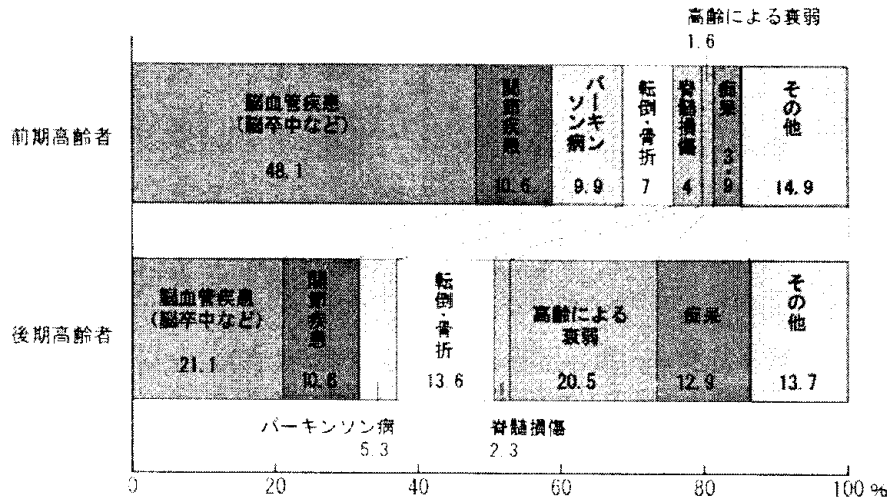
●要介護度別認定者数の推移



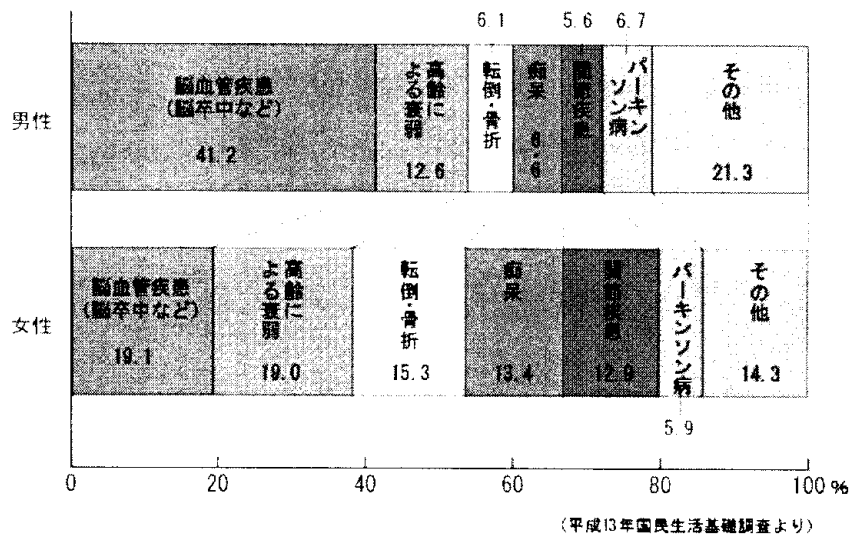
生活習慣病予防と介護予防の違い



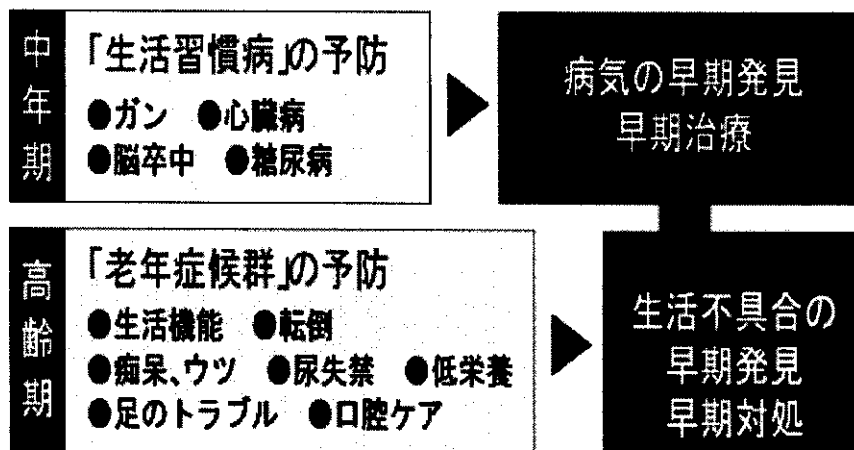
年齢による要介護の原因の違い



性別による要介護の原因の違い



老年症候群の早期発見・早期対処



老年症候群予防の重要性

【必要性】：在宅で普通に生活している

- (1) 明確な疾病ではない
- (2) 症状が致命的ではない
- (3) 日常生活への障害が初期には小さい

【困難性】：病気の治療とは異なっている

- (1) 対象がはっきりしない → 危険因子(リスク)の明確化
- (2) 対象とすべき人(数)が非常に多い → 効果的検診
- (3) 効果がわかりづらい → 対象者自身が実感できる対策

お達者健診

生活機能

日々の生活を
まっとうできる。

体力が
衰えてきた。



転倒

最近、転んだ
経験がある。

歩くのが
遅くなった。



失禁

時々、不意に
尿が漏れる。

トイレまで
我慢できない。



低栄養

食事を作るの
がメンドウ。

三食とも簡単
にすます。

お酒のオツマ
ミだけ。



お達者健診

軽度のボケ

記憶力の低下
目的忘れ
約束忘れ
問題行動 など



足のトラブル

扁平足
外反拇指
タコ
ウオノメ など



口腔ケア

口腔内は
清潔か？

物を
噛む力は？



睡眠障害

毎晩よく眠れ
るか？

朝の目覚めは
スッキリ？



「お達者健診」検査手順



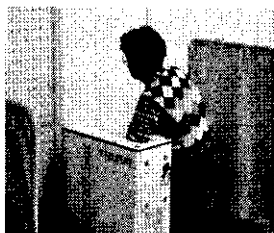
問診, 血圧



心電図, 動脈硬化度測定



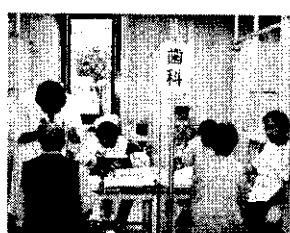
運動機能



骨密度測定



面接調査
(健康度自己評価, 認知能力ほか)



歯科診察

介護予防健診と介護予防プログラム

介護
予防
検診

要注意高齢者の
早期発見

対処法

生活機能低下

⇒筋力向上トレーニング

転倒危険者

⇒転倒予防教室

軽度のボケ

⇒痴呆予防教室

尿失禁経験者

⇒尿失禁予防教室

低栄養状態

⇒低栄養予防教室

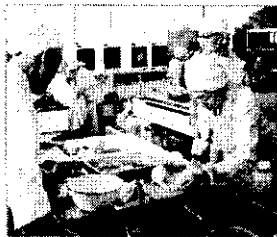
足のトラブル

⇒適切な靴とインソール調整

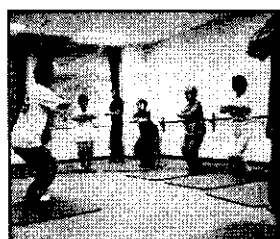
口腔ケア

⇒歯みがき励行と義歯調整

「お達者料理教室」



「転倒予防教室」



介護予防プログラムと対象者

	元気	未申請虚弱	申請自立	要支援	要介護1	要介護2
高齢者筋力向上トレーニング		■				
自己管理型筋力増強プログラム	■					
老研式転倒予防プログラム	■					
地域型痴呆予防プログラム						
痴呆予防教室						
尿失禁予防プログラム						
龍谷式低栄養予防プログラム						

■ 一般対象

■ 重点対象

介護予防事業による 介護費用削減の実際例

- 東京都板橋区赤塚健康福祉センター
- 対象者は平成12年9月以降介護保険サービス申請者のうち「非該当」高齢者122名
- 平成13年10月「お達者健診」実施、その後「転倒予防教室」、「介護予防教室」等の事業実施（3～6ヶ月×繰り返し）14名参加

