

## 既存サービスの見直し・再評価

生活機能の維持・向上を積極的に目指す観点から、現行のサービスの内容や提供方法を見直し。

### 軽度者に多く利用される3大サービス

訪問介護

予防訪問介護（仮称）

本人の生活機能の維持・向上の観点から現行のサービスを再編。単に生活機能を低下させるような「家事代行」については、期間、必要性、提供方法等を見直し。

通所介護

通所リハビリテーション

予防通所介護（仮称）

予防通所リハビリテーション（仮称）

新たに運動器の機能向上に関するサービスの導入も含め、個別プログラム（筋力向上プログラムなど）を重視したサービスに再編。筋力向上等の単体での利用も可能。

### 福祉用具貸与等

現行のガイドラインを徹底し、本人の生活機能の維持・向上の観点から現行のサービスを活用。

### 医療系サービス

訪問看護

訪問リハビリテーション

居宅療養管理指導

生活機能の維持・向上を目的としたサービス提供。

居宅療養管理指導の中で栄養改善・口腔機能向上。

### その他のサービス（短期入所・居住系サービス等）

ショートステイ

グループホーム 等

生活機能の維持・向上を目的としたサービス提供。

# 新しい介護予防サービスの効果について

## 1. 運動器の機能向上

### 筋力向上

- セラバンド(弾力性のあるチューブ)などを用いたトレーニングにより、筋力や歩行安定性の向上などの身体機能の向上が報告されています。
- マシンを用いた筋肉トレーニングにより、高齢者の転倒予防や医療費の削減につながったとの報告があります。

【出典：“Exercise—it’s never too late: the strong-for-life program” (Jette AM 他)  
(Am J Public Health 1999 ; 89(1) : 66-72) 等】

### 転倒予防

- 多数の転倒予防研究により、以下のような有力な結果が出ています。

プログラムの種類	研究対象者数	改善率
(1) 筋力増強・バランス訓練	約550名	約20%
(2) 総合評価・個別指導(※)	約2,000名	約30%
(3) 太極拳の集団実施	約200名	約50%

※各個人のリスク要因を総合評価した上で改善策を個別指導すること。

【出典：“Interventions for preventing falls in elderly people”  
(Gillespie LD他) (Cochrane Library4, 2001.)】

## 2. 口腔機能向上

- 約500名を対象とした肺炎の発症率に関する研究において、口腔ケアを行わない群では発症率が16%であったのに対し、口腔ケアを行った群では11%と、明らかな減少が認められました。

【出典：“Oral Care and Pneumonia” (Yoneyama T 他) (Lancet 1999 ; 354: 51)】

- その他、専門的な口腔ケアにより、ADL(日常生活動作)の改善、栄養状態、コミュニケーション機能の向上などが証明されています。

【出典：“【実践 介護予防プログラムの進め方】口腔ケア” (平野浩彦他)

(GPnet51(5), p.53-58, 2004.7)】

## 3. 栄養改善

- 約4,000名を対象とした低栄養状態への集中的な栄養管理に関する研究において、低栄養状態の改善、身体機能・生活機能の向上等につながったという結果が出ています。

【出典：“食事・栄養指導の実態と効果分析に関する研究” (松田朗他)

(平成15年度厚生労働省科研費政策科学推進研究事業-p99-107)】



# 新しい介護予防サービスの効果について (その他の研究例)

## 1. 運動器の機能向上

- ① “介護予防に対する老年学の役割” (辻一郎) (日老医誌 2004;1:281-283)  
② “介護予防の基本的な考え方” (辻一郎) (介護保険旬報 2004;11:52-57)

### 【概要】

市町村事業として行われている介護予防・地域支え合い事業の実施状況を概括した上で、その有効性に関する科学的根拠を検証している。さらに、科学的根拠に基づく事業展開、環境整備、財政効果等を提言している。

- ③ “The effects of exercise on falls in elderly patients: A preplanned meta-analysis of the FICSIT trials.” (Province MA 他) (JAMA 1995; 273: 1341-1347)

### 【概要】

筋力強化やバランス練習等の運動と服薬調整等を併せて行うことにより、転倒予防効果がより認められると報告している。

- ④ “The effect of strength and endurance training on gait, balance, fall risk, and health services use in community-living older adults” (Buchner DM 他) (J Gerontol A Biol Sci Med Sci.1997; 52 (4):218-224)

### 【概要】

トレーニング（筋トレ、有酸素運動）は高齢者の転倒や医療費の抑制につながることを検証している。

- ⑤ “Reducing frailty and falls in older persons: An investigation of Tai Chi and computerized balance training” (Wolf SL 他) (J Am Geriatr Soc 1996; 44: 489-497)

### 【概要】

高齢者の転倒予防のための運動として太極拳の有効性を明らかにした論文であり、4か月弱で強い効果が認められたと報告している。

- ⑥ “介護予防としての高負荷筋力増強訓練の応用に関する調査事業” (大淵修一他) (平成12年度老人保健健康増進等事業)

### 【概要】

老人保健施設入所者やデイケア利用者といった虚弱な高齢者においても筋力トレーニングやバランストレーニングが身体機能改善に有効な手段であることが示された。

## 2. 口腔機能向上

- ① “介護老人福祉施設における口腔ケアによる介護予防効果”（菊谷武他）（平成 17 年度科研費「高齢者に対する口腔ケアの方法と気道感染予防効果等に関する総合的研究」報告書）
- ② “口腔ケアによる気道感染予防教室の実施方法と有効性の評価に関する研究事業”（佐々木英忠他）（平成 15 年度老人保健健康増進等事業）

### 【概要】

口腔ケアにより要介護度の維持・改善が認められ、口腔ケアは介護予防における十分な効果があることを報告している。

- ③ “介護老人福祉施設における利用者の口腔機能が栄養改善に与える影響”（菊谷武他）（日本老年医学会雑誌,41,396-401,2004）

### 【概要】

嚥下機能に問題のある要介護高齢者について、適切な食事によって栄養状態の改善が認められることが示された。

## 3. 栄養改善

- ① “Evidence base for oral nutritional support. Disease-related malnutrition: an evidence-based approach to treatment”（CABI Publishing, 2003, pp276-287）

### 【概要】

高齢者において経口栄養補助食品等の摂取が身体機能の改善に有効であることを検証している。

- ② “Treatment of protein-energy malnutrition in chronic nonmalignant disorders.”（Akner G 他）（Am J Clin Nutr, 2001 ; 74 (1): 6-24）

### 【概要】

低栄養状態への取組に関する 90 論文のうち、5 研究(6%)で死亡率改善、38 研究(42%)で身体機能改善、64 研究(71%)で生化学検査値等の改善がみられたことを報告している。

- ③ “アメリカ合衆国の高齢者栄養管理システムー栄養スクリーニング推進財団ー ”（細谷憲政、松田朗 監修、小山秀夫、杉山みち子 編集）（これからの高齢者の栄養管理サービス 栄養ケアとマネジメント 2000 第一出版：231-257）

### 【概要】

米国から諸外国に広がりつつある栄養管理システムの総説である。低栄養のリスク要因を評価するためのチェック表、血清アルブミン、身体計測値等によるアセスメント、さらに標準的な栄養介入プログラム基準を提示している。



## 8. 利用者本人が嫌がる筋トレを強制することは問題ではないか。

**軽度の方々の要介護度の進行の特性として「下肢機能が低下→日常生活の行為ができなくなる」に始まることが指摘されています。**

要支援・要介護1の方々の要介護度の進行の特性としては、「立ち上がり」や「歩行」などの下肢機能の低下に始まることにあります。こうした下肢機能の低下が基礎的な体力の低下につながり、要介護状態の原因となっていると考えられます。

**筋トレはこのような軽度の方々の特性を踏まえた介護予防サービスメニューの一つです。**

軽度の方々は、できる機能（自立している行為）も残っており、また、元気になる可能性が多く残されています。このため、下肢機能やこれを支える基礎的な体力の維持向上を図り、これを日常生活に活用することを目的としたサービスが必要です。筋トレはこうしたサービスメニューの一つです。

**筋トレの効果は科学的に証明されており、また、筋トレを行った高齢者からはもっと続けたいといった声も多く聞かれます。**

筋トレの介護予防に関する効果は科学的に証明されており、筋トレによって身体機能の向上が報告されていますし、市町村において既に行われている筋トレの事業においてもこうした効果が報告されています。また、実際に筋トレを行った高齢者からは、もっと続けたいといった声も多く聞かれます。

**介護保険のサービスは本人の選択が基本です。特に筋トレについては、本人が意欲を持って継続的に行うことで初めて効果が見込まれるものであり、嫌がる方に無理に筋トレが強制されることはありません。**

- 介護保険のサービスは本人の選択が基本であり、特に、筋トレは本人が意欲を持って継続的に行うことで初めて効果が見込まれるものであり、嫌がる方に無理に筋トレが強制されることはありません。
- 生活機能の維持・向上の観点から、筋トレが有効な方には「本人に可能性を提示し、可能性に向けて取り組む意欲をいかに持ってもらうか」が重要であり、そのための積極的な働きかけが大切となります。