

介護保険改正と福井県リハビリテーション支援センターの取り組み

—介護予防研修会に参加して—

堀 秀昭¹⁾ 小林 康孝^{1), 2)} 林 正岳³⁾

1. 日本の高齢者施策

日本の平均年齢の増加は男女とも世界に類をみない早さで増加しており、高齢化と少子化のスピードは予測をはるかに超え、老人医療費を増大させた。そのため、超高齢化社会を見据て様々な法律が制定されてきた。1982年の老人保健法は、第一次予防として、市町村単位での健康診査、第2次予防として医療費の支出、第3次予防として機能訓練事業と訪問指導を位置づけて、高齢化社会に対応し、特に第3次予防として、機能訓練事業と訪問指導が保障されたことは画期的なことであった。

しかし、老人保健法と老人福祉法で高齢化社会に対応することが困難となり、2000年に介護保険制度が制定され、基本理念として、①リハビリテーションの重視、②医療と福祉の連携、③自己決定権の尊重、④民間活力の活用、⑤総合的・効率的サービスの提供、⑥在宅ケアの推進、とされた。

介護保険制度は、施設サービスと在宅サービスの融合を行うことで、地域リハビリテーションの定義である、「障害のある人々や高齢者およびその家族が住み慣れたところで、そこに住む人々とともに、一生安全に、いきいきとした生活が送れるよう、医療や保健、福祉および生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合って行う活動（2001年 日本リハビリテーション病院・施設協会）」を実践しており、また高齢者介護に対して社会保険制度を導入することで、社会保障全体の総額の支出を抑制することを目的とした。

2. 2005年介護保険法案の改正

介護保険制度は、5年毎の制度見直しが法令で定められており、2004年度より介護保険制度改正に向けた制度見直しが行われた。その見直しで考えられた基本理念は、

1. 明るく活力ある超高齢社会の構築、2. 制度の持続可能性、3. 社会保障の総合化の、3本柱で構成されている（図1）¹⁾。その基本理念を基に問題点が5項目に整理され、それぞれの対策が法制化された。

特に今回の改正で注目された問題点は、1. 介護予防に関連する制度・事業は一貫性にかけ、内容が不十分。2. 要支援、要介護1が増加し全体の5割近くに達しており、これら軽度者に対するサービスが、利用者の状態の改善につながっていない。ことであり、予防重視型システムへの転換と総合的な介護予防システムの確立のための制度見直しが行われた。

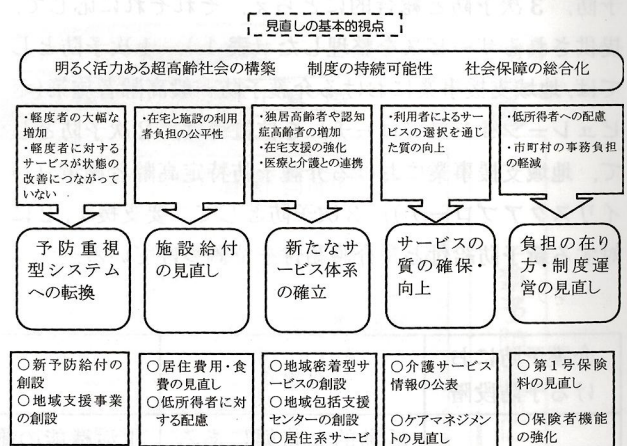


図1. 介護保険制度の見直し（2005年）厚生労働省

3. 介護予防システムの概要

厚生労働省は平成18年度より、図2に示すような予防重視型システム¹⁾の具体的な介護予防給付の導入を考えている。介護予防事業の中心的役割を担う地域包括支援センターが介護予防ケアマネジメントを実施し、要支援・要介護になる恐れのある者に対しては、地域支援

¹⁾ 福井医療短期大学

²⁾ 福井総合病院 リハビリテーション科

³⁾ 福井県リハビリテーション支援センター長

（受付日 2006年3月）

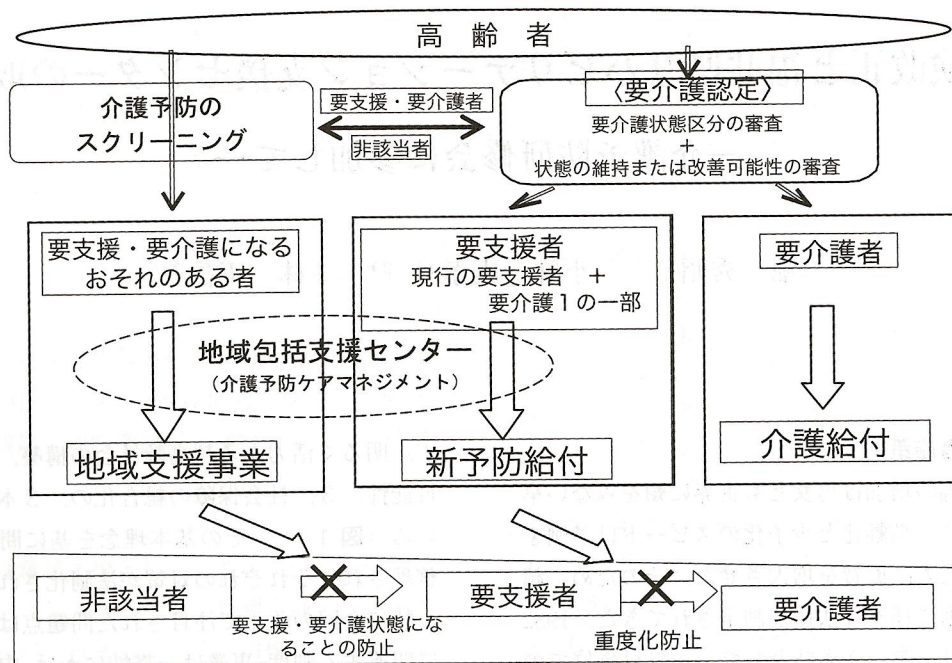


図2. 予防重視型システムの全体像（厚生労働省）

事業で対応し、従来の介護保険の要支援者に対しては、新予防給付で対応するとしている。

また、介護予防における予防段階を、1次予防、2次予防、3次予防と総合的にとらえ、それぞれに応じて、提供されるサービスを整理した（表1）。1次予防としては、地域支援事業における介護予防一般高齢者施策（ポピュレーションアプローチ）を位置づけ、2次予防として、地域支援事業における介護予防特定高齢者施策（ハイリスクアプローチ）、3次予防として、要支援1、2に対する新予防給付と、介護給付を位置づけている。

これによると、地域支援事業における介護予防一般高齢者施策（ポピュレーションアプローチ）は、活動的な状態にある高齢者を含む全ての高齢者に対して、生活機能の維持・向上（特に高齢者の精神・身体・社会の各相における活動性の維持・向上）を図ることを目的としており、介護予防特定高齢者施策（ハイリスクアプローチ）は、要支援・要介護状態となるおそれがある高齢者（特定高齢者）に対して、生活機能低下の早期発見・早期対応を行うことを目的としている。また新予防給付に関してもその対象者、目的が明示されている。

介護予防における予防段階	対象者	内 容	施策等
一次予防	活動的な状態にある高齢者を含む全ての高齢者	生活機能の維持・向上（特に高齢者の精神・身体・社会の各相における活動性の維持・向上）を図る。	地域支援事業 介護予防一般高齢者施策 ポピュレーションアプローチ
二次予防	要支援・要介護状態となるおそれがある高齢者（特定高齢者）	生活機能低下の早期発見・早期対応を行う。	地域支援事業 介護予防特定高齢者施策 ハイリスクアプローチ
三次予防	要支援・要介護状態にある高齢者	要支援・要介護状態の改善や重度化予防を行う。	新予防給付 （要支援1、2の者が対象） 介護給付 （要介護1～5の者が対象）

表1. 介護予防の考え方 厚生労働省¹⁾

4. 地域支援事業の捉え方 (図3¹⁾)

今回の介護保険の大きな改正点は、介護予防を重点的に行うことで、要支援、要介護者を作らないことである。つまりこの改正の成否は、地域支援事業を効果的な実施にある。図3は地域支援事業の概念を示してある。ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチを融合し連携し、その情報を共有することが大切である。それぞれの施策が単独に行われるのではなく、それぞれの施策で行われる対象者を共有し、65歳以上の高齢者が、介護予防に関するサービスを、平等に受けられるようなシステム作りが必要となってくる。

5. 介護予防事業と福井県リハビリテーション支援センターとの関連性

福井県リハビリテーション支援センターは、平成15年度より地域支援事業における介護予防の効果について調査研究を行ってきた。その具体的効果について示す。

①介護予防一般高齢者施策（ポピュレーションアプローチ）の検討^{2,3)}

福井市転倒予防体操（ずんどこ体操）の効果について、

年齢層及び転倒リスクの観点から比較検討した。対象者は、2ヶ月間の転倒予防体操を継続的に実施できた67名とし、平均年齢は76.8歳であった。結果として、75歳以上の高齢者で継ぎ足歩行が有意 ($P<0.05$) に改善した。また、転倒リスクチェック5点以上の転倒リスクが高い者では、継ぎ足歩行が有意 ($P<0.05$) に改善した。10m最大歩行速度80m/分以下の虚弱老人において、10m最大歩行速度が58.9m/分から72.3m/分と有意 ($P<0.05$) に改善し、21名中5名において速度が80m/分以上に改善した。

<まとめ>

すべての対象者において、体操実施前後での身体機能評価で改善する項目は見られなかった。しかし、75歳以上の高齢者や転倒リスクチェック5点以上の者で継ぎ足歩行が有意に改善した。原因として、体操の内容が全員で手をつなぎ、立位が不安定な高齢者も立位で行えるように工夫されており、75歳以上の高齢者や転倒リスクの高い高齢者にも取り組みやすい内容であったため、その改善につながったと考える。また、10m最大歩行速度80m/分以下の虚弱老人において、10m最大歩行速度が

【介護予防事業の流れ②】

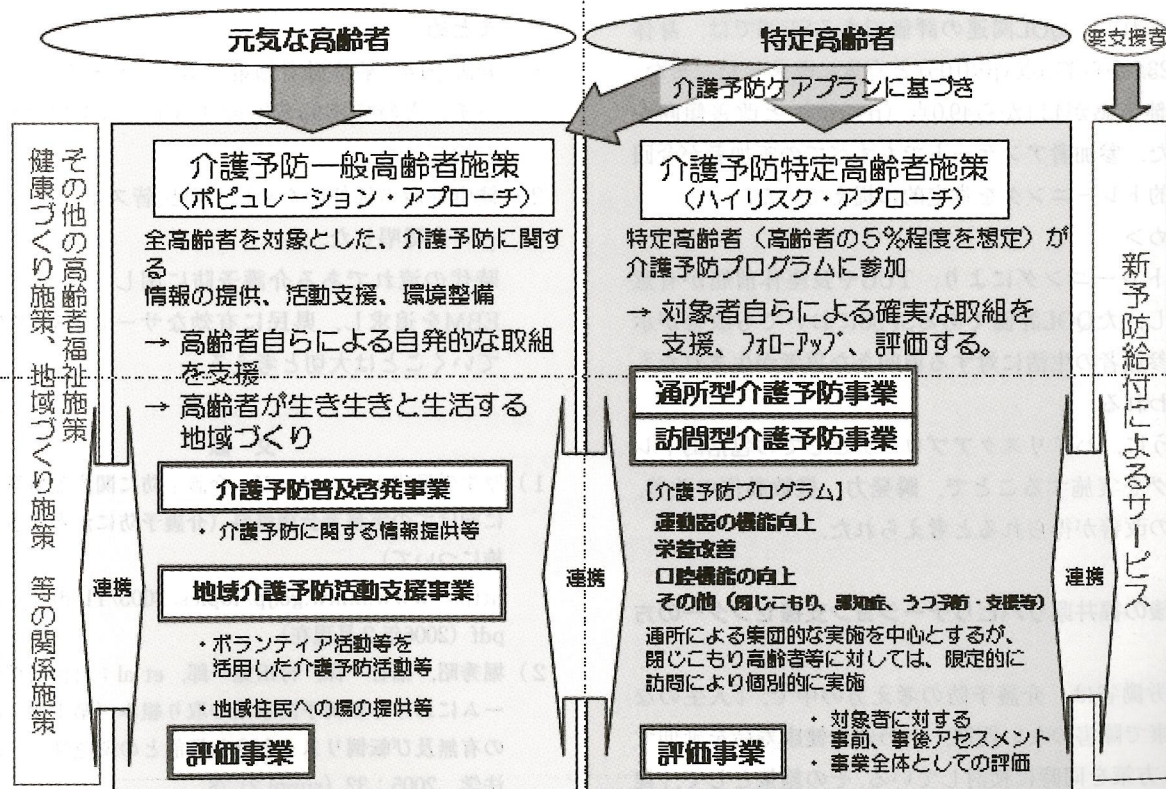


図3. 地域支援事業の捉え方 (厚生労働省)

有意に改善しており、これも歩行能力に必要な立位バランスの改善が認められたものと思われる。

このように、ポピュレーションアプローチとしての転倒予防体操を実施することで、転倒の危険性が高い高齢者や虚弱老人に効果があると考えられた。

②介護予防特定高齢者施策（ハイリスクアプローチ）の検討⁴⁾

厚生労働省老健局において、全国市町村における介護予防モデル事業の実施が計画され、平成16年10月に、福井県丸岡町において介護予防モデル事業が実施され、福井県リハビリテーション支援センターは、包括的介護予防トレーニングを作成しその効果を検討した。介護予防包括トレーニングは3ヶ月とし、1ヶ月半の運動導入プログラム（上下肢体幹の柔軟性向上、関節トレーニング(DYJOC)理論）と、1ヵ月半の筋力向上を目的に筋力トレーニングマシンプログラムとした。また、全身持久力向上を目的に、自転車エルゴメータを導入した。

対象は、10名（男3名、女7名）平均年齢79.3歳±7.1歳、すべて要支援の対象者で、結果として、TUGは、17.7秒から13.4秒 ($p<0.05$)、長座体前屈は、20.8cmから25.1 cm ($p<0.05$)と有意に改善し、10m全力歩行(S)は、14.9 秒/10mから11.8 秒/10mと ($p<0.06$)と改善傾向が見られた。QOL関連の評価であるSF36では、身体機能が23.5から37.5点 ($p<0.05$)と有意に改善した。また、全身的健康感が43.1から49.0点 ($p<0.06$)と改善傾向が見られた。参加者アンケートでもすべての参加者が今回の包括的トレーニングを肯定的に捉えていた。

<まとめ>

包括的トレーニングにより、TUGや長座体前屈が有意に改善し、たQOL評価であるSF36においても改善が示され、参加者の生活に対する前向きな思考が生まれたものと思われる。

このように、ハイリスクアプローチとしての包括的トレーニングを実施することで、瞬発力、機敏動作の改善、柔軟性の改善が得られると考えられた。

6. 今後の福井県リハビリテーション支援センターの方向性

厚生労働省は、介護予防の考え方の中で、「人生のなかで健康で障害のない期間、いわゆる健康寿命を延伸する」する方策を同時に検討している。その施策として、「健康日本21」を提唱しており、「基本的な方向」、「目標」、「地域における運動の推進」などの目標設定が必要と考えて

いる。今回、福井県リハビリテーション支援センターは、介護予におけるこのポピュレーションアプローチとしての転倒予防体操、ハイリスクアプローチとしての包括的トレーニングの効果を検証した。今後は、健康寿命の延伸のために、「健康日本21」の考え方を踏まえ、地域における運動の推進を考えている。

福井県リハビリテーション支援センターは、センター長の発案で、「県民皆スポーツキャンペーン」事業を提唱し、県民一人ひとりに、その人にあったスポーツを提供し、スポーツの大切さ、その有用性を認識していただき、スポーツを通して健康寿命の延伸を図ることを考えている。この事業は、福井県を上げての事業展開を図ろうとしている。

具体的な展開としては、現在、「国民一人ひとりのスポーツ・レクリエーション活動への参加意欲を喚起し、もって国民の生涯を通じたスポーツ・レクリエーション活動を行うために開催」されている、「全国スポーツレクリエーション祭」での競技の運動強度を測定し、地域支援事業対象者に、自分にあった生涯スポーツを提示することを考えている。具体的な競技としては、グラウンドゴルフ、ゲートボール、マレットゴルフ、ベタンクなどを検討している。

7. まとめ

- 1) 介護予防一般高齢者施策（ポピュレーションアプローチ）と特定高齢者施策（ハイリスクアプローチ）を検証した。
- 2) 健康寿命の延伸のために、県民皆スポーツキャンペーンを提唱した。

時代の流れである介護予防に関して、その事業のEBMを追求し、県民に有効なサービス提供を考えていくことは大切と考える。

文 献

- 1) 厚生労働省ホームページ：介護予防に関する事業の実施に向けての実務者会議資料（介護予防にかかる事業の実施について）。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2005/11/dl/tp1101-2a.pdf> (2006年2月現在)
- 2) 堀秀昭, 福谷 保, 村田寛一郎, et al: 自治会型デイホームにおける転倒予防事業の取り組み（第1報）－転倒の有無及び転倒リスクと身体機能との関連性－, 理学療法 2005; 32 (suppl 2) 78
- 3) 竹内 美帆, 堀 秀昭, 福谷 保, et al: 自治会型デイホームにおける転倒予防事業の取り組み（第2報）－転

倒予防体操実施2ヵ月後の変化－, 理学療法学 2005 ;
32 (suppl 2) 79

介護予防市町村モデル事業報告書(筋力向上), 1版,
1巻, 福井県丸岡町発行, 2005, p 6-16

4) 堀 秀昭: 介護予防市町村モデル事業報告書平成16年度