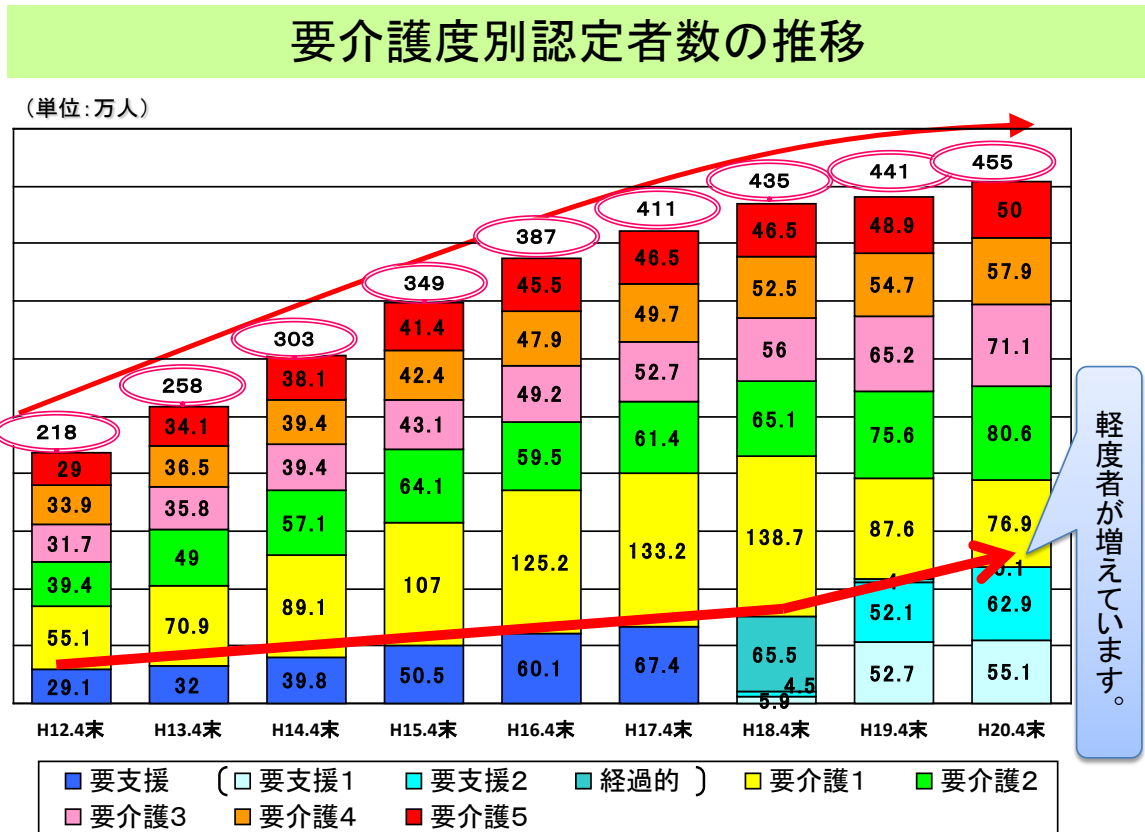


介護予防とは

1. 介護予防の取組の重要性

我が国では、高齢化が進み、介護が必要な高齢者の方々が増加しています。そのうち、特に、要介護度が軽度の方(要支援1, 2)が増加しています。軽度(要支援1, 2)とは、「要介護状態までにはいかないものの、家事や身の回りの支度などの日常生活に支援を必要とする状態」をいいます。

図1 認定者の推移



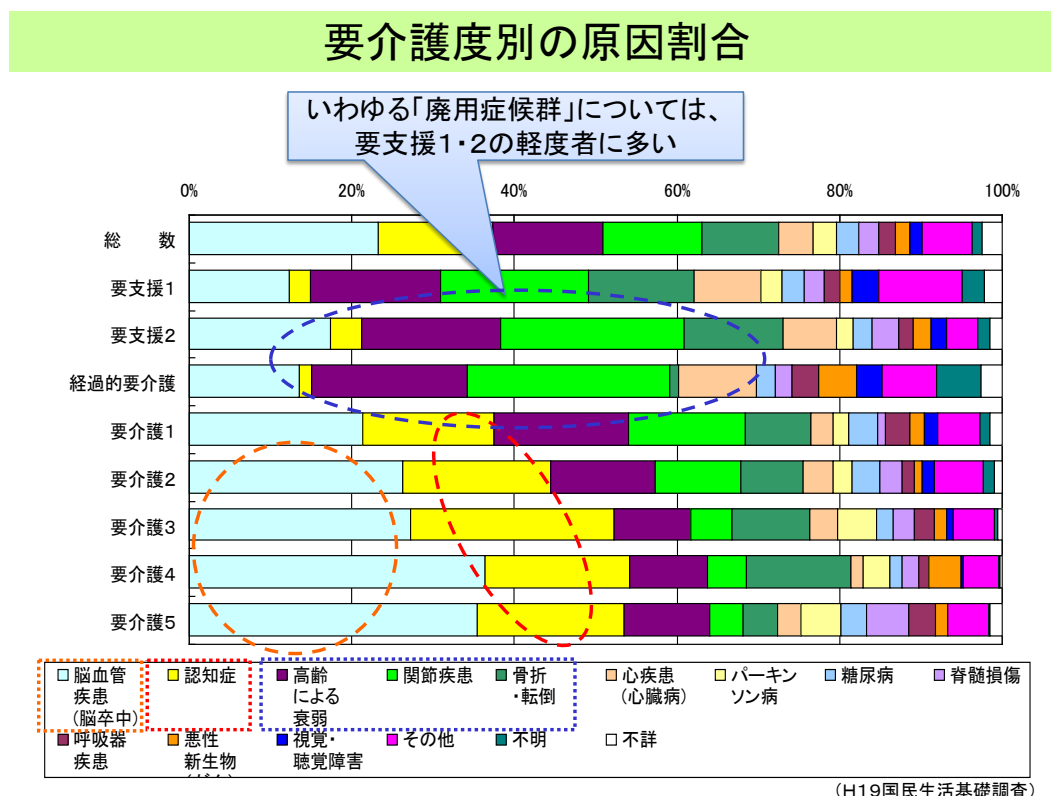
要支援1・2のような軽度の方々が要介護状態になる原因としては、「高齢による衰弱」「関節疾患」「骨折・転倒」が約半数を占めていることがわかりました。

「膝痛・腰痛」がある方や、「骨折・転倒」を起こした方は、体を動かす機会が減ってしまうことがあります。それが原因で、筋肉が衰えたり骨がもろくなったりして、体の機能が低下して動けなくなるおそれもあります。このように、「体を動かさない状態が続くことによって、心身の機能が低下して動けなくなること（「廃用症候群」といいます。）を防ぐためには、体を動かすことが重要です。

また、一方で、「廃用症候群」になってしまった方は、骨がもろくなったり転びやすかったりしますので、要支援状態になる危険性が高まります。

ですから、「体を動かす」ということは、要支援状態になることを予防するためには、とても大切なことなのです。

図2 要介護度別の原因割合



2. 介護予防事業とは

高齢者の方々が、介護サービスを受けずにできるだけお元気で過ごしていただくために、「介護予防事業」があります。「介護予防事業」は、お住まいの市町村が実施するもので、大きく2つの対象に分けて行われています。

(1) 介護予防一般高齢者施策

目的は、高齢者の方々に「介護予防」というものを広く知っていただき、できるだけ自立してお元気で過ごしていただくための取り組みが盛んになるような地域社会をつくることです。

65歳以上の高齢者の方々を対象として、お住まいの市町村では、「介護予防」に関する講演会の開催、介護予防手帳の配布、ボランティア等の人材を育成するための研修、介護予防に資する地域活動組織の育成などを行っています。

(2) 介護予防特定高齢者施策

体の機能が少し弱くなっていて、近い将来介護サービスを利用する可能性がある高齢者の方々に対して、その方の弱っている機能を回復するような事業を提供して、要支援・要介護状態にならないようにすることを目的としています。

具体的には、①運動機能の向上、②栄養改善、③口腔機能の向上、④閉じこもり予防・支援、⑤認知症予防・支援、⑥うつ予防・支援 について、通所による集団的な事業を中心に、必要に応じて個人のお宅を訪問するなど、その方の状態に応じて様々なメニューを組み合わせて無理なく参加していただくこととしています。

大切なことは、「早期発見・早期対応」です。つまり、体の機能が弱くなっている高齢者の方々を早く見つけ、介護サービスを利用する前に、上記のような事業に参加していただき、弱っている機能を回復させることです。

この考え方に基づき、厚生労働省は、平成21年度から、「要介護認定の申請を行ったが、認定されなかった(給付の対象にならなかった)方」が、上記の事業に参加しやすいように、市町村等からご案内をする仕組みをつくり、心身の状態を回復していただくことを目指しています。

図3 介護予防事業

