

介護予防事業（パワーリハビリ）の取り組みについて

岩国市議会議員 渡 吉弘

1.はじめに

我が国はいまや「人生80年」といわれる長寿国となり、2025年には国民の4人に1人が高齢者という、超高齢社会を迎えると予想されている。こうした超高齢化社会の到来が、各自治体の財政にも、少しずつ影響を与え始めている。

三位一体の改革という、地方財政に大きな波が押し寄せている今、地方自治体は、これまで以上に介護予防に取り組み、介護給付費の高騰にストップをかけ、減少させる努力が必要になってきている。



政府は今年4月から「新予防給付」を創設することを提示し、「施設介護」から「在宅介護」へシフトさせながら、さらに介護予防に力を入れることを示した。

軽度の要介護者は、少しずつ生活機能が低下する廃用症候群が多いため、早期の予防を念頭に置いた政策を打ち出したのである。

これは、機能改善の可能性に着目し、高齢者ができることを伸ばす。すなわち、介護サービスを「してあげるから、できることを伸ばす」という発想の転換を図っているのであろう。

そこでこの度、介護予防事業に「パワーリハビリテーション」（以下パウリハと略す。）という「筋力トレーニング」を導入し、成果を上げている神奈川県の川崎市と東京都の世田谷区を訪れ、事業の内容を視察した。これは、その報告である。

2. パワーリハビリテーションについて

国は、平成15年度より高齢者筋力トレーニング事業を実施する自治体に、トレーニング機器の設置経費などを補助し、介護予防・自立支援の推進を図ってきた。

「パウリハ」は動作の衰えや廃用症候群など、慢性期の要介護者が無理なく行える高齢者向けの新しいリハビリ法で、動作性や体力に問題がない元気な高齢者向けの筋トレとは異なり、虚弱、要支援、要介護1・2の方達を対象にしている。使いやすいよう、特に安全に配慮してあるのが特徴である。

日本医科大教授の竹内先生は、筋肉と神経の両方が、使わないうちに「冬眠」するもので、筋力の問題ではない。パウリハは、眠っている筋肉と神経を呼び覚まして活動させるためのものと説明されている。

3. 川崎市の「パウリハ」による介護予防事業について

(1) 川崎市の事業概要について

川崎市は、介護予防事業としての「パワーリハビリテーション事業」を平成13・14年の2年間モデル事業として行い、平成15年4月から3ヶ年の期限付きで「高齢者パワーリハビリテーション推進事業」を実施した。

事業の目的は、高齢者が要介護状態等となっても、住み慣れた地域で自立して、活動的

な生活を営むことができるよう、医師、保健師、理学療法士、運動指導員等の指導のもとで、パワーリハビリテーション事業及びフォローアップ事業を実施することである。そして、高齢者の日常生活動作の改善及び運動習慣の定着化を図るとともに、事業評価を行い、今後の事業展開の基礎資料を得ることである。

対象者は、要介護認定において「非該当」「要支援」「要介護1」「要介護2」と判定された65歳～75歳の方で、パワリハを行う上で、身体的に支障のない方。また、週2回程度、通所の可能な方やパワリハに意欲があり、家族などの協力が得られる方としている。



平成16年度の事業では、健康管理医や保健師又は看護師・理学療法士によって参加者の健康管理やトレーニング可否の判断を行ない、連絡調整事務やメディカルチェック及び健康相談なども行っている。その他、健康運動指導士による、マシン負荷設定、運動体力テスト指導、マシン技術指導、トレーニング指導、ストレッチ指導なども行っている。

ここでの特色は、健康体操教室の修了者がトレーニング補助者と呼ばれるボランティアとなり、利用者に声かけやお茶入れ、マシンの記録などを行っているところである。

利用料は1コースが11週（22回）で5250円。運動着、運動靴、タオルなどは各自で持参することになっている。

平成16年の9月から2ヶ所増設し、現在4ヶ所（2カ所直営・2カ所委託）で行っているが、1ヶ所で10～20人（2・3コースの所があるので平成16年度は合計で180人）の人がトレーニングマシンを使って「パワリハ」に励んでいる。

川崎市では、市政だよりで利用者の募集を行ない、各区役所保健福祉サービス課にチラシ・申込書配布している。もし、定員オーバーの事態が発生すれば、選定委員会にて選定し、参加者には、参加決定内定の通知書を発送することになっている。

本格的な事業実施の前には、日常生活調査・運動体力テストを行ない、理学療法士、健康運動指導士が個人の体力に応じてマシンの負荷量を設定する。（利用者は、最低2.5kgで2.5kgきざみで、負荷量を増やしながらいトレーニングを行っている。）

事業終了後も、希望者には週1回程度トレーニングを継続してもらい、筋トレの継続を図っている。

（2）介護費用の軽減効果について

平成15年度4回実施分の改善結果によると、男26名女11名・年齢47歳～80歳の利用者（要介護認定者37名と非該当や修了時調査未実施5名の計42名）による成果では、37名中32名が要介護度の改善が見られ、86.5%の改善率であった。その中の22名は自立となったという驚くべき結果が得られた。

（これを、利用限度額まで居宅サービスを利用したと仮定した場合、（要支援 6.3万円・要介護1 17万円・要介護2 20万円・要介護3 27.5万円と設定。）

介護給付限度額上の費用軽減効果としては月額約366万円、年では約4392万円が軽減されたことになる。（1人当たり年額約118万円軽減）

同様な形でパワリハを導入した東京都世田谷区の「介護予防事業」でも、平成15年度第



1期で改善率87.5%、非該当率37.5%であり、費用軽減は1人当たり年額約100万円となり、パワリハ効果は大きいという結果が得られている。

参加者を直接見ることができた世田谷区の特別養護老人ホーム「きたざわ苑」では、たくさんのボランティアの「声かけ」に支えられ、利用者が明るい表情で、トレーニングに励んでいた。このように、地域の高齢者とボランティア参加された住民の交流の場、仲間づ

くりの場としても有効であることがうかがえた。

4. 終わりに

一昨年あたりから、東京都内の自治体で65歳以上の高齢者の自立を手助けする介護予防事業への取り組みが加速しており、その取り組みの波は地方へと押し寄せている。

勿論、事業の柱は「筋力トレーニング教室」の開催である。平成15年度に8区市が始め、平成16年度は14区市が加わった。岩国も遅まきながら平成17年度から県の補助を受けて「筋力トレーニング」を介護予防事業として導入すること決めた。

その「筋力向上トレーニング事業」は、高齢者向けのトレーニング機器4基を整備して、老人福祉センターにおいて実施する（岩国市社会福祉協議会に委託）。

事業実施の初年度の平成17年度は、準備期間を経て9月頃からの実施し、対象者は、介護保険制度の「新予防給付」の対象とならない概ね65歳以上のハイリスク高齢者である。

実施方法は、専門スタッフである理学療法士や作業療法士等による健康状態や体力等の状況を把握し、過度の負担がかからないよう個別プログラムを作成するなど、他市のモデル事業と似ている。

週2回、約3ヶ月間で28回のトレーニングを実施する。（1回あたりの所要時間は90分程度）そして、約3ヶ月間のトレーニング修了後に、改善状況等の評価を行い、効果を検証するということである。

また、トレーニング修了者に対しては、日常生活における自主的活動が実践されるよう保健師等が支援し、身体機能の維持・改善や心理面の充実を図る予定であるという。

「筋力トレーニング」や「パワリハ」は、参加対象人数に限られることや参加者の「意欲」に頼らざるを得ないところに課題は残る。また、利用者に運動の継続性を理解して頂くという課題も残る。

しかし、冒頭で述べたように、「介護予防事業によって、介護が要らない高齢者を増やせば、介護費用が約3分の1に抑えられる」という結果は、高騰し続ける介護給付費に歯止めをかけると共に、自治体の財政状況の改善にも繋がり、元気で明るい高齢者を作り出す実に前向きな施策の展開に繋がるものと確信している。岩国市のみならず、全国の自治体での「介護予防事業」の施策の展開に大きな期待を寄せている。以上