

水巻町 地域指導者のスキルアップ教室

# 介護予防とは

福岡県北九州地区介護予防支援センター

2009/5/13

# 介護予防が求められる背景

2009/5/13

# 2015年の高齢社会像

## □ 高齢者人口の「ピーク前夜」へ

→2015年には「ベビーブーム世代」が前期高齢者(65～74歳)に到達し、その10年後(2025年)には高齢人口がピーク(約3500万)を迎える。

## □ 認知症高齢者が「250万人」へ

→現在150万人が、2025年には250万人になると推計される。

## □ 高齢者の一人暮らし世帯が「570万世帯」へ

→2015年には約1700万世帯に増加。うち一人暮らし世帯は約570万世帯(33%)に達する。

## □ 「高齢者多死時代」へ

→年間死亡者数(現在約100万人)は急増し、2015年には約40%増の約140万人、2025年には約160万人に達する。

## □ 今後急速に高齢化するのは都市部

→「住まい」の問題を含め、高齢化問題は従来と様相が異なってくる。

## 介護保険制度の5年間の課題

- ・ サービス利用者が大幅に増加。特に軽い方の利用が急速な伸びを示している。
- ・ これに伴い、介護保険の費用も5年間で約2倍に増加。(2000年3.6兆円→2005年6.8兆円)
- ・ 施設サービスの利用者(1/4)が介護保険の費用の約1/2を使っており、公平性の確保が急務。
- ・ 要介護の人の半数には認知症の症状があり、認知症対策が急務。

# 介護予防が求められる背景

□介護保険制度施行後の状況をみると、

- ◆要支援や要介護1の軽度者の増加が大きく、
- ◆これらの者の生活機能の低下の原因は、廃用症候群(生活不活発病)が多い。

□これらの者については、適切な対応により状態が改善することが期待されるが、これまでのサービスは改善に十分つながっていない。

□軽度者に対するサービスを、廃用症候群の予防、改善を図る観点から見直すこととした。

# 老いによってもたらされる 心身の変化

2009/5/13

# 高齢者像(あなたの老人に対するイメージは?)

しわがよる ほくろができる 腰がまがる  
頭ははげる ひげ白くなる  
手はふれる 足はよろつく 歯はぬける  
耳は聞こえず 目うとくなる  
身に添うは 頭巾 襟巻 杖 眼鏡  
たんぽ 温石 しびん 孫の手  
聞きたがる 死にとはながる 淋しがる  
心はまがる 欲深くなる  
くどくなる 気短になる 愚痴になる  
でしゃばりたがる 世話やきたがる  
またしても同じ話に子をほめる  
達者自慢に 人は嫌がる

老人六歌仙

# 高齢者の身体的特徴

## 1. 感覚・知覚機能

- 視機能・・・視力低下(白内障)・視野の低下・明暗順応の低下
- 聴覚機能・・・高音、複数の音の重なり、速度
- 表在・深部感覚機能

## 2. 運動機能

- 骨・・・カルシウム量の減少(骨多孔症・骨粗鬆症)
- 関節・・・関節周囲組織の弾力性低下(変形性関節症)
  - －拘縮:30日間以内では改善するが60日以上では元に戻らない－
- 筋力・・・1週間ごとに10%～15%減少
- 反射・平衡保持機能
- 心肺機能・・・肺活量の低下、換気能力の低下
- 体温調節機能
- 排泄機能・・・腎臓,膀胱機能の低下(頻尿・残尿・失禁)



# 高齢者の心理特性

## 1. 知能

一般知識や理解、単語能力の低下は少ないが個人差があり、人間関係や職歴、学歴など環境要因によって左右される

## 2. 記憶・学習能力

特に記名力の低下(古い記憶は保たれている)

## 3. 感情・情緒

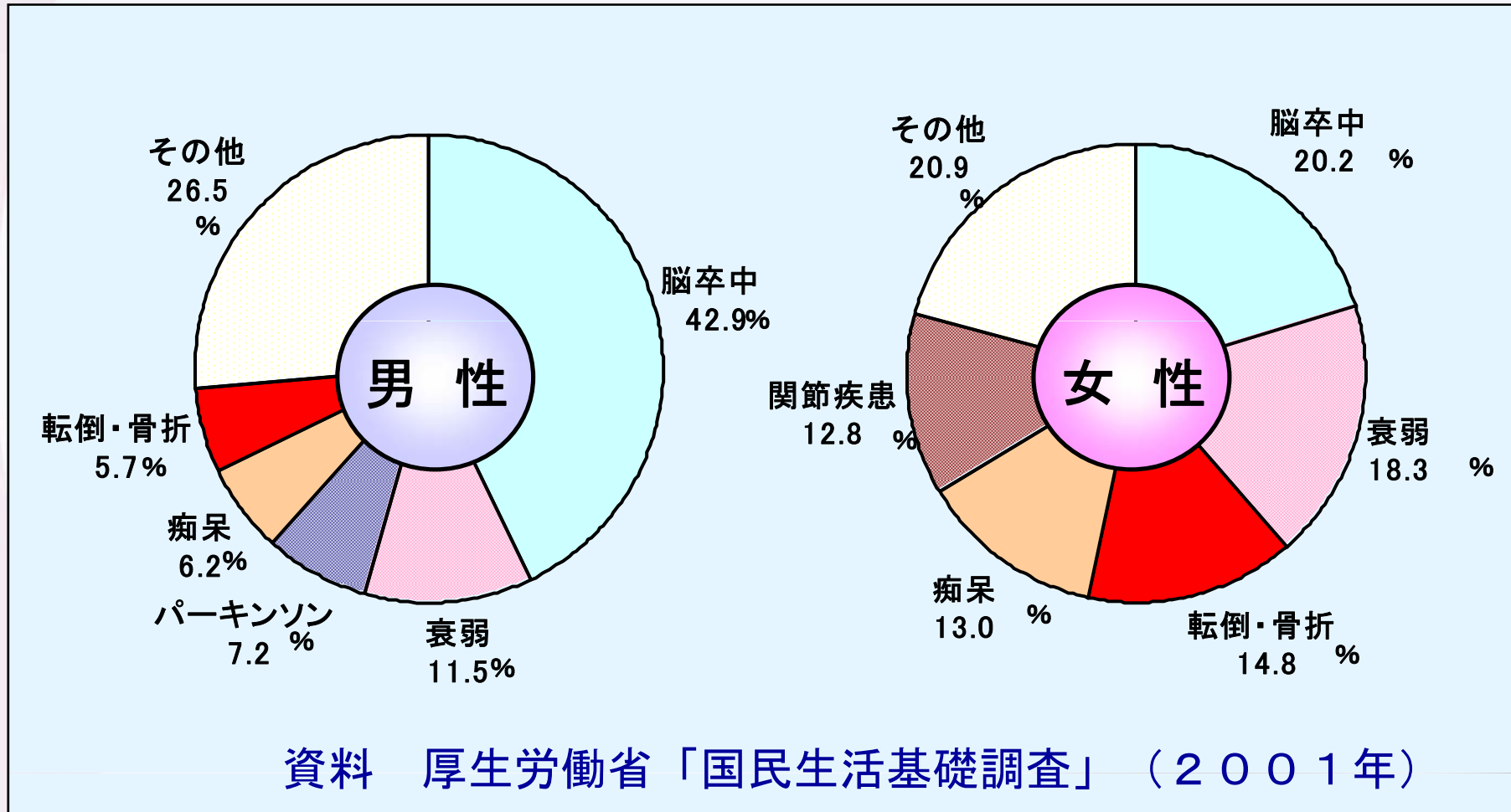
特に不安感情が強い

喪失感(①身体・精神の健康 ②経済的自立 ③家庭や社会との関係 ④生きる目的)と死

## 4. 人格

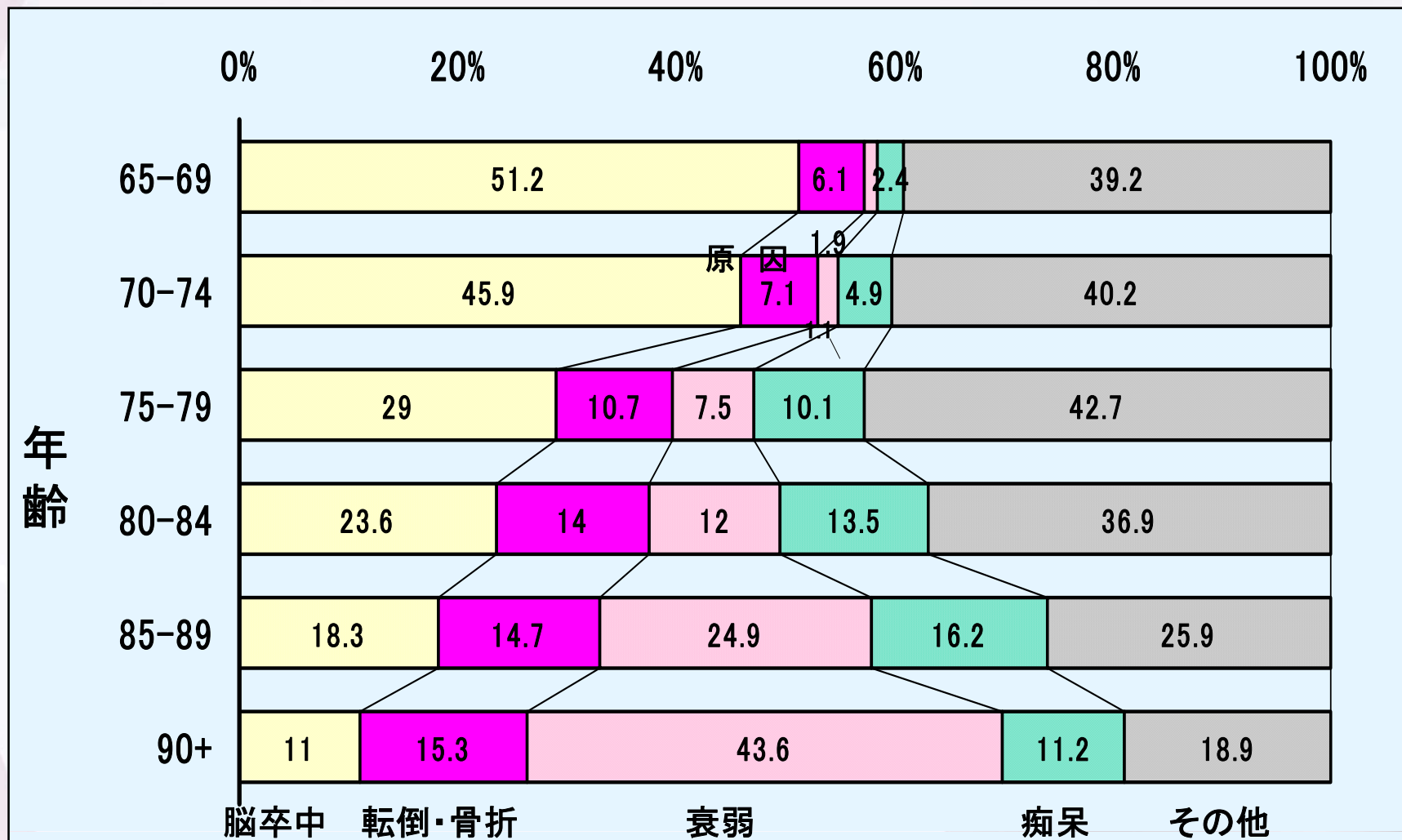
マイナスの特徴・・・融通性・柔軟性の低下 固執性 適応能力の低下 依存的  
プラスの特徴・・・流行をおわない 物事の本質を追う 思慮深い

# 介護が必要となった原因(男女別)



資料 厚生労働省「国民生活基礎調査」(2001年)

# 介護が必要となった主な原因(年齢別)



資料 厚生労働省「国民生活基礎調査」(2001年)

# 老年期全般の広義の体力

## ● 身体活動面での行動力

行動を起こす力(筋力、パワー)

行動を持続する力(筋持久力、全身持久力)

行動を調整する力(俊敏性、平衡性、協調性、柔軟性)

## ● 環境に対する抵抗力

(寒冷、暑熱、細菌、ウイルス、疲労、時差など)

## ● 精神・心理面での活動能力

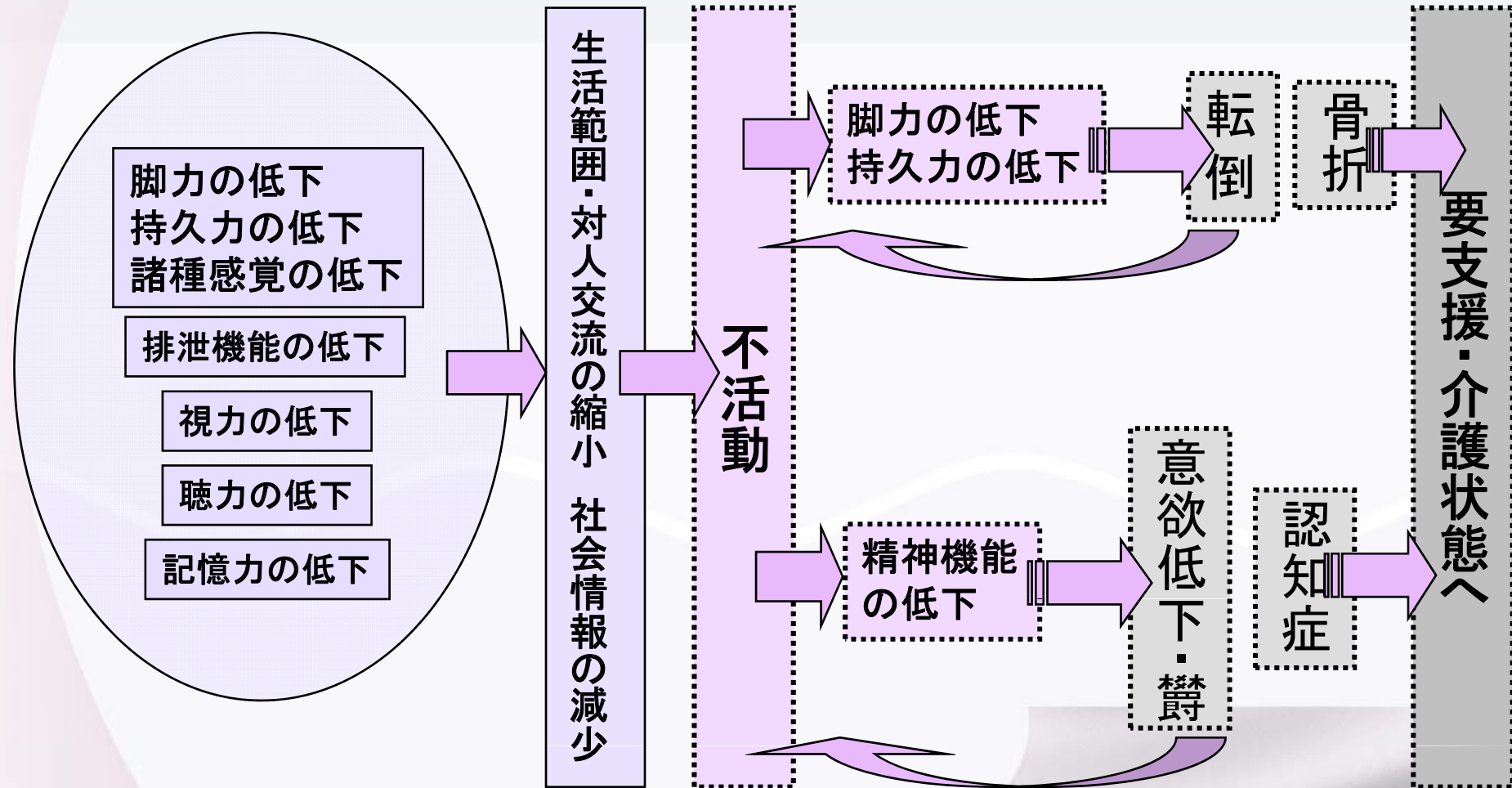
チャレンジ精神(好奇心、意欲)

周囲の環境への働きかけ、積極性

新たな役割の創造、受け入れ

価値観の創造、受け入れ

# 要支援・要介護状態への過程



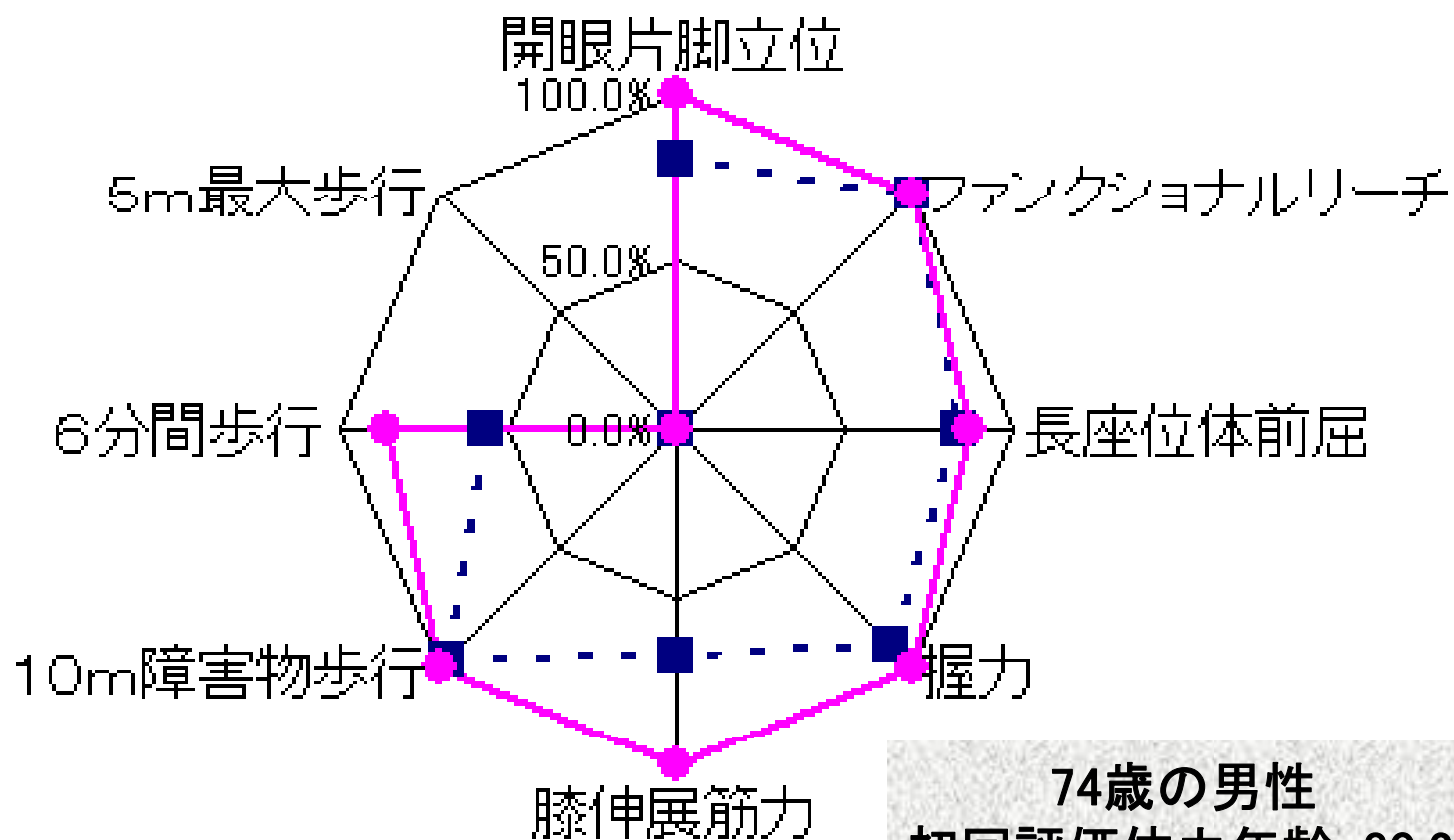
# 介護予防事業には

1. 運動器の機能向上
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

# 介護予防事業の実際

2009/5/13

## 性・年齢別の標準に照らしたあなたの運動機能

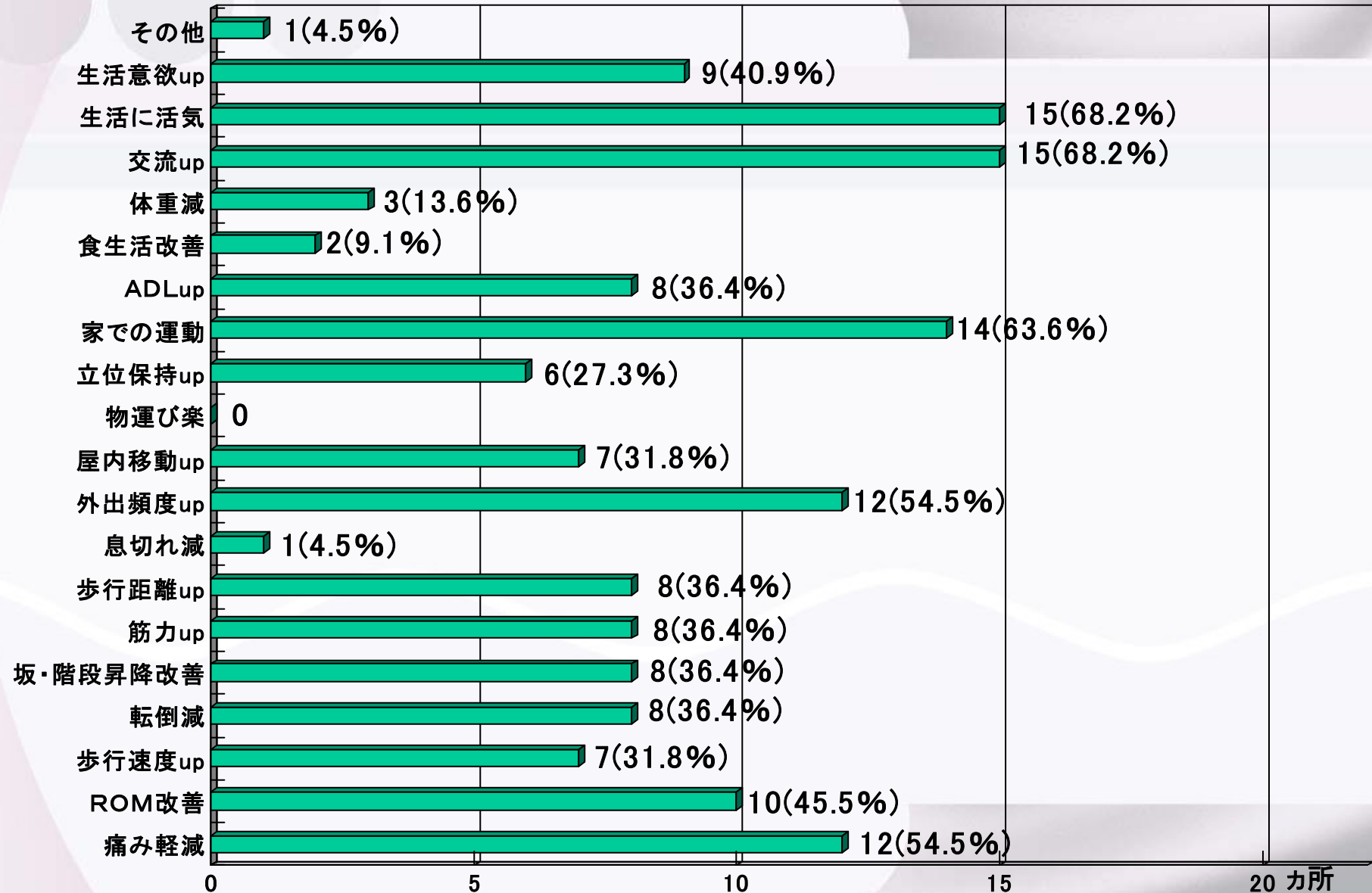


74歳の男性  
初回評価体力年齢; 80.2歳  
最終評価体力年齢; 69.1歳

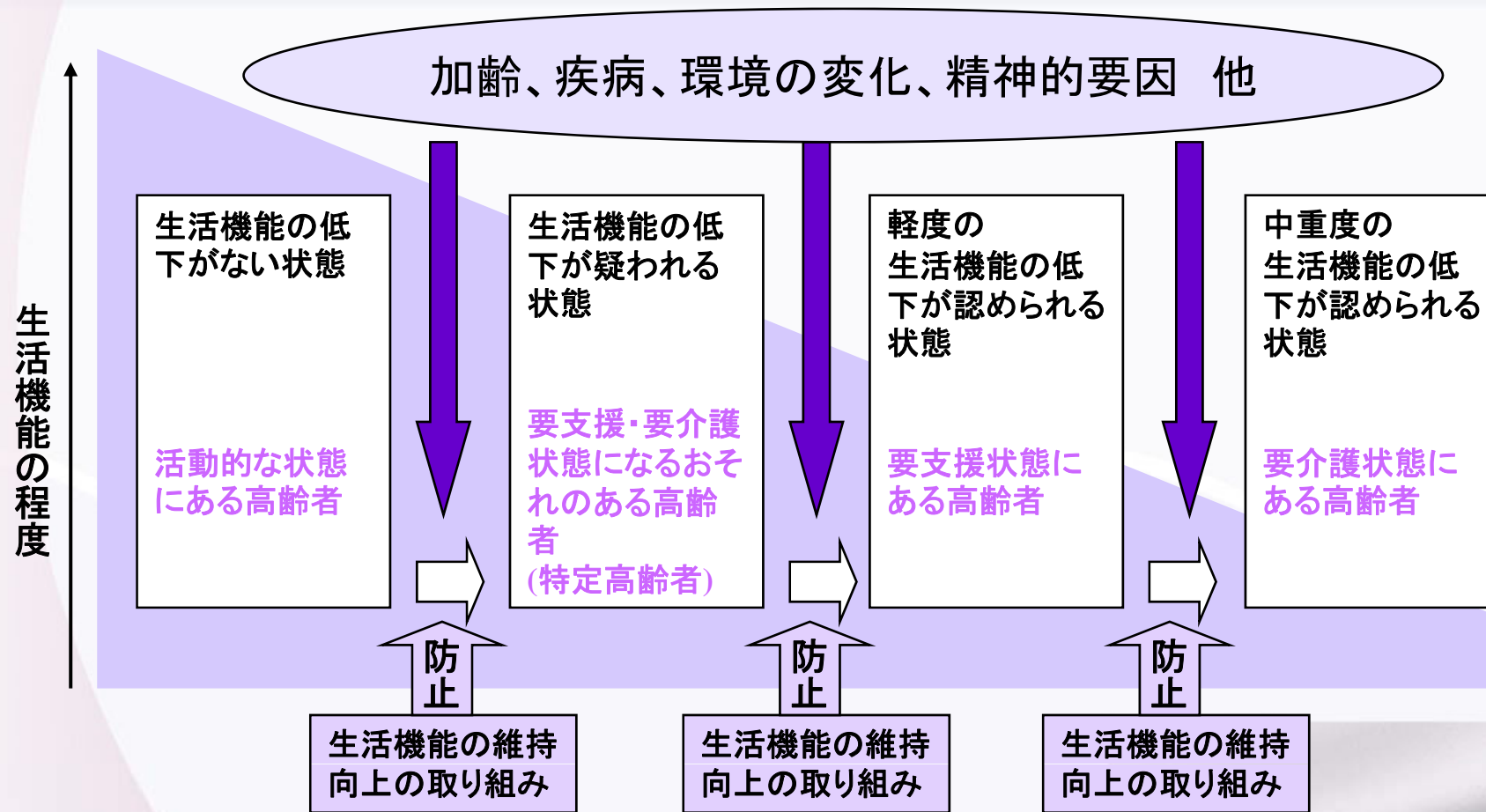
- - ■ - 事前    ● - 事後



# 利用者状況より見た具体的効果 (N=22)



# 生活機能の程度と高齢者の状態



# 介護予防の流れ

