

運動器機能と栄養の改善および活動意欲の向上を目指す 包括的介護予防プログラムの提案

大藏倫博、奥野純子、金美芝、深作貴子
筑波大学大学院人間総合科学研究科

1. はじめに

2006年の介護保険制度改正に際して、生活機能（心身機能・活動能力・社会参加）の悪化防止を意図した「予防重視型社会システムの構築」が重要課題として掲げられた。改正介護保険制度下では新たに地域支援事業が創設され、放置すると要介護状態に移行する恐れのあるハイリスク者を特定高齢者と定義し、「運動器の機能向上」「栄養改善」「閉じこもり予防」等のサービスを提供することで、要介護化状態への悪化を防ぐ方針が示された。しかし、その具体的方法や効果について福祉現場の担当者や研究者らの間で見解が一致しているとは言い難い。本研究の目的は、運動器機能および栄養の改善、活動意欲の向上を目的とした包括的介護予防プログラムを提案し、プログラム実践に伴う効果を検証することである。

2. 方法

【対象】2006年および2007年に茨城県Y町で開催された2度の地域支援事業「介護予防教室（週1回開催、3ヵ月間で全12回×2教室）」に参加した65-90歳の特定高齢者34名（男性10名の平均年齢76.0±1.6歳、女性24名の平均年齢78.9±1.4歳）【プログラム作成の指針】以下の7つの要素を設定した。①目的（運動器機能と栄養の改善、活動意欲の向上）、②目標設定（1ヵ月ごとの達成目標）、③各回のながれ（1回ごとのプログラム）、④指導形態（集団指導と小グループ指導の適切な組合せ）、⑤在宅学習（運動・栄養改善の習慣化）、⑥家族ファイル（家族の理解と情報の共有化）、⑦スタッフの役割（専門職の配置と役割分担）

3. 結果

【運動器機能への効果】ほとんどの体力測定項目で改善傾向がみられた。開眼片足立ち、長座位体前屈、ステップテスト、タイムドアップアンドゴーの4項目において統計学的に有意に改善した。【栄養改善効果】様々な食品をバランスよく摂取することは、自立に必要な生活機能や体力向上と関連があり、介護予防において有意義であることが確認された。特に血中ビタミンD濃度が低下している者は運動の効果が十分に引き出せない可能性が示唆された。【活動意欲の向上】教室終了後3ヵ月経過時点で運動習慣のある者の割合は増加傾向にあり、本プログラムが運動実践・継続方法を学ぶ場として有効であったことがうかがえた。

4. まとめと今後の課題

本プログラムの実践は、量的検討に加えて、参加者や家族、自治体の専門職員の感想（質的検討）からも有意義であると考えられた。一方、介護予防の本質は長きにわたり高齢者本人が生活意欲を保ち、自立した生活を送ることにあることから、より長期間の追跡調査によるプログラムの評価が必要である。