

## 5分間研修資料

～ 8・9月 介護予防及び要介護度進行予防 ～

### 1 介護予防の理念

厚生労働省によると、介護予防の理念として次の2つが示されています。

- i 介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うものである。
- ii 生活機能の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることが重要であり、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、QOLの向上を目指すものである。

ここで出てくる「心身機能」「活動」「参加」の要素とは、「ICF(国際生活機能分類)」の考え方です。「ICF」とは、人が生きていくための機能全体を「生活機能」と捉え、

①「心身機能」→体の働きや精神の働き

②「活動」→ADL・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般

③「参加」→家庭や社会生活で役割を果たすこと

…の3つの要素を軸に、健康状態や環境因子、個人因子が相互に影響を与え合っている、という考え方です。(図表参照)



「ICF」登場以前は「ICIDH(国際障害分類)」という考え方が用いられていました。「ICIDH」の考え方は、機能障害が生活に与える影響を見る上でわかりやすいものではありませんでしたが、障害のマイナス面にのみ注目がされている点、環境や本人の性格、体調などが生活に与える影響を考慮されていないことから、2001年5月に「ICF」が採択されました。

つまり、介護予防を適切に実施するには、「できることはしてもらおう」という行動の自立だけでなく、健康管理や環境整備、個人の好みに配慮したアプローチなど、ご利用者の生活をトータルでとらえた「自立」の捉え方をする必要があります。

### 2 自立支援の考え方

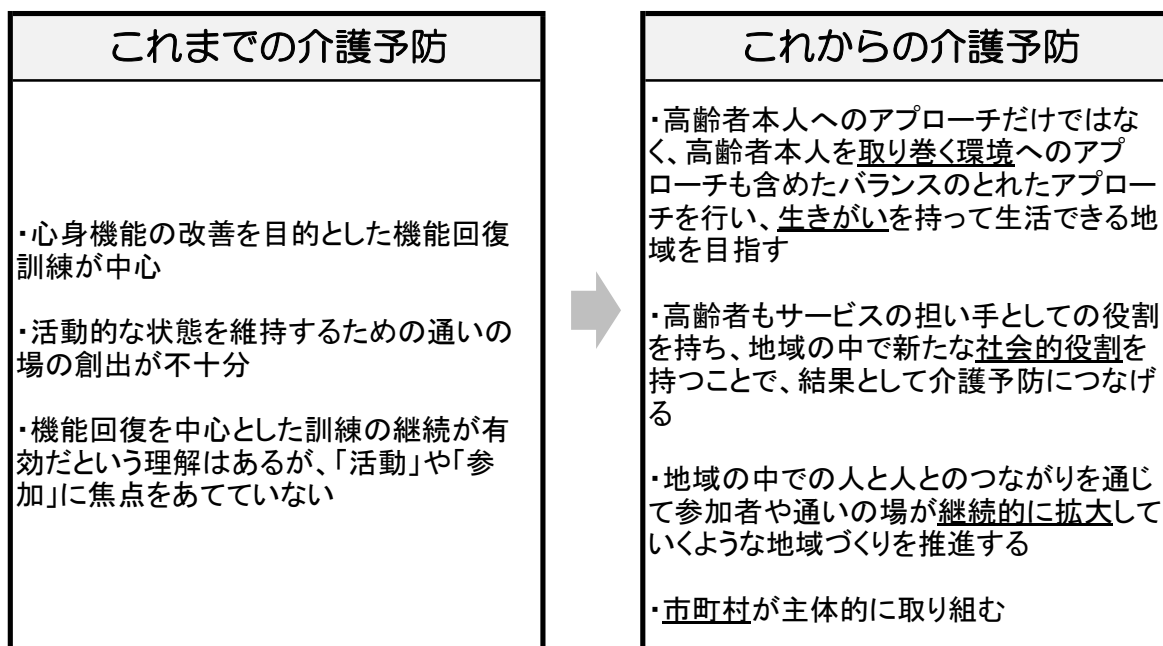
前述の通り、自立支援は行動の自立だけを指すものではありません。

介護における自立支援とは、利用者自身の意志や想いをいかに反映していくのかということです。私たちはふだん、食事や排泄、入浴などの生活行為を特に意識することなく自分で行っています。それは誰かの手を借りることなく、自分のことは自分で行うのが「当たり前」であるからです。そしてその当たり前のことの中には、今日着る洋服を選ぶ、食べる順番を選ぶなど、目に見える行動としては表れない内容も含まれています。

介護が必要な状態になった方でも当たり前のことは当たり前でできる生活をしたいと思うのは当然のことです。

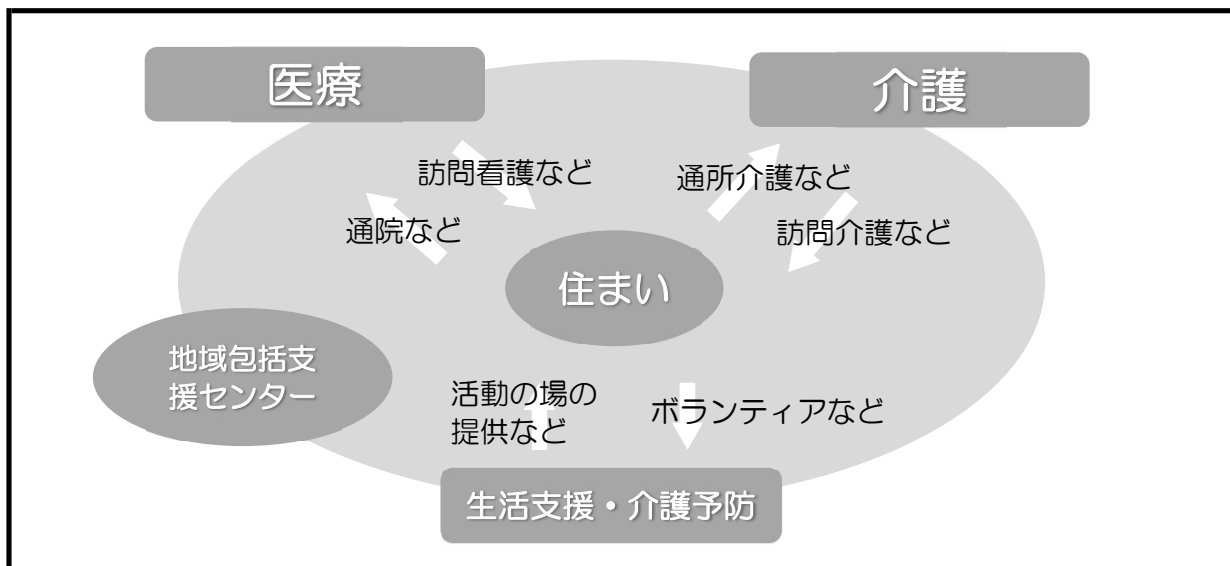
介護に関わる人は、利用者が自らの意志のもと生活をしていると感ずることができるよう接し方を工夫するとともに、介助者が関われば関わるほどに、利用者のできることが増えていくように、常に「自立支援」の視点を持って介護にあたらなければなりません。

### 3 介護予防の考え方



### 4 地域包括ケアシステム

介護予防、要介護度進行予防は地域の中でその環境を整えることも必要です。  
 現在介護保険制度下での在宅における介護は「地域包括ケアシステム」のもと実施されています。  
 地域包括ケアシステムとは、簡単に言えば「住み慣れた地域で暮らし続けるためのサービス体制の整備」ということができます。(図表参照)



ここでいう「地域」とは、「小・中学校区」とされています。  
 その範囲の中に「医療(かかりつけ医や地域連携病院)」、「介護(訪問介護や通所介護)」、「生活支援・介護予防(老人クラブやNPO)」、「住まい(自宅や高齢者住宅)」など自立した生活に必要なサービスを整え、可能な限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるようにするのが地域包括ケアシステムの基本です。そしてそれらのサービスを把握し、コーディネートするのが地域包括支援センターにいるケアマネジャーの役割となります。

地域包括ケアシステムのポイントは、できる限り在宅での生活を継続して行くことで、要介護状態が進行しないようにしていくことにあります。そのため、地域で活動する介護事業所などは、常に介護予防・自立支援の視点を持ち、本人にとって本当に必要なサービスを質・量ともに検討することが重要です。