

介護の法定研修

今回のテーマ

介護予防及び要介護の進行予防に関する研修

中村和人 渋谷区かんなみの社・渋谷

予防はなぜ重要か？

日本の高齢化率(65歳以上の人口割合)は2025年時点で29・4%に達し、実に10人に1人が80歳以上という状況です。2040年には34・8%に達すると予測され、医療・介護の分野でのサービス需要急増による制度維持への懸念など、急速な高齢化がさまざまな社会問題を引き起こしています。

政府は高齢者の就労促進や地域包括ケアシステムの構築などを推進していますが、とりわけ介護の現場では介護予防と要介護の進行予防に取り組むことが重要です。予防の目的

は、介護が不要な状態、あるいは重度化しない状態をつくり、本人が自分らしく生きる時間をできるだけ長く続けられるようにすることにあります(図1)。

機能低下を表す3つの状態

要介護状態へ移行するきっかけになりやすい、心身機能の低下に関して解説します。いずれも状態が進行すると、介護や寝たきり状態になるリスクが高まります。

ここでは混同されがちなフレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアについて解説します(図2)。

③ロコモ25(質問)のうち、1つでも該当すると、ロコモであるといえます*。

サルコペニア

加齢で筋肉量が減少した状態です。筋肉は分解と合成を繰り返して維持されていますが、分解が合成を上回ると減少していきます。分解が進行する原因は、加齢(一次性)のほかに、活動低下による廃用や栄養不良、疾患など(二次性)があります。

判定基準

セルフチェックには指輪つかテスト、開眼片脚立位テスト、5回立ち座りテストの3つがあります。このうち、いすに座ったまま簡単にできる指輪つかテストを試してみましょう。両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎ(一番太い部分)を囲んだときに隙間があると、サルコペニアである可能性が高いといえます。

高齢になると運動機能の低下により活動量が減り、その結果、筋力の低下を招きます。また、生活習慣病

動画の視聴方法は右の二次元コードから中央法規出版の動画配信サイトをご覧ください



ロコモティブシンドローム(ロコモ)

運動器(骨や筋肉・関節など)の衰えにより、移動能力が低下した状態です。加齢による筋力や骨密度の低下、変形性膝関節症などが原因で、転倒や骨折のリスクを高めます。

判定基準……簡易的なチェック方法は、5つの項目(体重減少、筋力低下、疲労感、歩行速度、身体活動)を基準にした「J-CHS基準」です。後ほど紹介する指輪つかテストも有効です。

判定基準……3つのロコモ度テストがあります。①立ち上がりテスト、②2ステップテスト、

図2 フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアの関係図

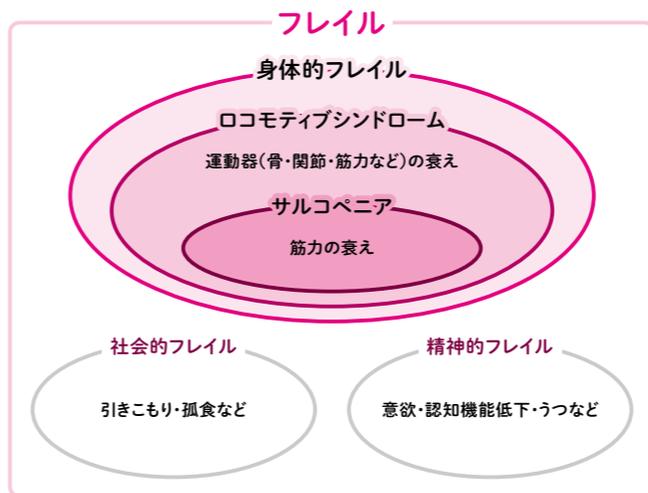


図1 介護予防と要介護の進行予防の目的

介護予防の目的	要介護状態の進行予防の目的
生活機能の維持・向上 →介護が必要にならない身体・心・生活をつくる	有する能力の適切な活用 →できる部分は自分で行う
心身機能の低下を防ぐ →フレイルやサルコペニア、認知機能の予防	廃用症候群の予防 →「動かさない介護」から「動ける介護」へ
社会参加と役割の維持 →人とのつながりを保つ	生活の質(QOL)の維持・向上 →自己決定、できることへの自尊心の保持
医療・介護への依存を減らす →健康寿命をのばす	重度化・寝たきりの予防 →要介護度の進行を緩やかにして、本人や家族の負担を軽減

の影響で運動への意欲も低下すると、動かない生活につながります。さらに、子育てや仕事などが一段落し、同年代との死別も増えるため、喪失感から外部と交流する機会も減少しがちです。メンタル面の低下はさらに活動意欲の低下を招き、介護が必要な状態になっていきます。

現場でできる3つの予防策

フレイル、ロコモ、サルコペニアの予防には共通点が多く、基本は「栄養」「運動」「社会参加」にアプローチすることが重要です。

栄養

食事は元気の源であり、バランスのとれた食事が大切です。特に、骨や筋肉の栄養に欠かせないたんぱく質やカルシウム、ビタミンDを意識してとりましょう。

たんぱく質

たんぱく質は筋肉の材料となります。65歳以上の高齢者は1日に体重1kgあたり1.8g以上(サルコペニアの予防・改善には体重1kgあたり1.2~1.5g)

*日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発の公式サイトでテストが公開されています。

を目安にします。肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などに多く含まれており、魚の缶詰や豆腐を常備しておく手軽に補うことができます。

カルシウム

乳製品や小魚、大豆や緑黄色野菜などに多いカルシウムは骨の材料となり、骨粗鬆症を防ぎます。また、不足すると筋肉の制御がうまくいかず、けいれんや強ばりの原因となります。転倒予防にもつながるため、欠かさず摂取しましょう。

「日本人の食事摂取基準(2025年版) (厚生労働省) では、推奨摂取量は75歳以上の男性で1日に700mg、女性は600mgとされています。食事で摂る大豆製品や小魚に加え、コップ2杯の牛乳(約400ml)で補えますが、特に女性はホルモンの変化によりカルシウムの吸収力が低下します。吸収を促すみかんなどの柑橘類や、梅干しや酢などの酸っぱい食品と一緒に食べるのがおすすめです。

なお、服用している薬によっては、カルシウムの吸収を阻害するものがあるため、医師や薬剤師に相談しましょう。

ビタミンD

魚介類やきのこ類などで摂取できるビタミンDは、免疫力の向上やカルシウムの吸収を助けます。たんぱく質の合成促進や筋肉の減少を防ぐはたらきもあります。また、食事だけでなく、紫外線を浴びることで皮膚からも生成されるため、適度な日光浴を心がけましょう。

運動

筋肉量の減少(サルコペニア)や、骨・関節、神経などの影響により、立つ・歩くなどの移動能力の低下(ロコモ)がみられます。身体機能だけで

なく、活動意欲や社会とのつながりも減少(社会的フレイル)するおそれがあります。

身体的フレイルには、筋力トレーニング、バランス運動、ストレッチや有酸素運動など、さまざまな運動を組み合わせると効果的です。1日20分以上の散歩や、週2回以上の筋力トレーニングを継続しましょう。

サルコペニアには、重力に逆らって姿勢を保つためにはたらく筋肉(抗重力筋)を強化することが重要です。下肢では、太ももの前面(大腿四頭筋)や後面(ハムストリングス)、ふくらはぎ(下腿三頭筋)などを鍛えると効果

図3 サルコペニアに効果的な運動

膝伸ばし運動(大腿四頭筋)

- ①いすに腰掛け、背筋を伸ばす
- ②片方の膝を真っすぐ伸ばし、かかとを前方に突き出す(つま先は天井に向ける)
- ③太ももの前側に力が入っているのを意識して5秒保持した後、ゆっくり下ろす

※左右交互に5~10回程度、1日3セットを目安

太もも裏を鍛える運動(ハムストリングス)

- ①右ひざを直角に曲げて足裏を床に着ける
- ②右足首の前側に、左足首の後ろを合わせる(脚をクロスさせる)
- ③右足は固定したまま、左足をいすの下に入れるイメージで、左ひざを曲げ続ける(10秒間)。このとき、太ももを持ち上げないように注意

※声に出して10秒間数える。左右交互に2回程度行い、1日3セットを目安

ふくらはぎを鍛える運動(下腿三頭筋)

- ①足を肩幅に開き、いすや壁に手をつけて、背筋を真っすぐ伸ばして立つ
- ②親指の付け根に力を入れて、3秒かけて両足のかかとを上げ、5秒間キープ。その後3秒かけてゆっくりかかとを下ろす
- ③一連の動きを5回程度、1日3セットを目安



的です(図3)。

ロコモに対しては、日本整形外科学会が下肢筋力とバランス能力をつける運動として、片脚立ちとスクワットを推奨しています。

社会参加

ボランティアなどの地域貢献活動だけでなく、買い物や通院、散歩、友人や近所の方との交流も社会参加になります。人とのつながりや家庭内での役割をもつ、こまめに外出をするなど、できることから始めましょう。

高齢者が転倒しやすい環境

高齢者は屋内にいる時間が長く、自宅内での転倒がよく見られます。転倒が起こるイメージのある玄関や階段、浴室よりも、実際には庭や居間・リビングで発生しています。白内障による視界悪化や、すり足で歩きがちになると、カーペットや敷居などのわずかな段差でも足を取られます。段差の少ない施設でも、ベッドからトイレまでの動線に手すりが足りないことや、足に合わない

靴を履いていること、声をかけられて振り向いた際のふらつきなどが原因となります。

厚生労働省の国民生活基礎調査(2022年)によると、要介護(要支援)となった主な原因は脳血管疾患(脳卒中)、認知症、骨折・転倒に続き、高齢による衰弱(フレイル)が4番目に位置しています。

こうした日常生活を急激に低下させる転倒や骨折のリスクを防ぐためには、①運動、②視機能への介入(白内障の手術、眼鏡調整など)、③環境調整(手すりや段差の解消、部屋の掃除など)に取り組む必要があります。

デュアルタスクで転倒予防

私たちはふだん、献立を考えながら歩いたり、電話をしながらメモを取るなど、「くしながら▲▲する」という活動をしています。こうした身体を動かしながら認知課題を行うのがデュアルタスク(二重課題)です。しかし、高齢になると動作と思考がつながりにくくなり、足元への注意が散漫になり転倒することがあります。「身体を動かす」と「頭を使

う」を同時に意識的に行うことで転倒予防の効果が期待できます。難しくなると転倒のリスクが高まるので、まずは無理のない範囲で、行いやすい「運動」と「思考」を組み合わせて、楽しみながら取り組みましょう。

- 歌いながら掃除をする
- 歩きながら100から3を引き続けた数を言う
- 座って足踏みしながらしりとり
- 踵上げをしながら野菜の名前を挙げる

終わりに

介護予防と要介護の進行予防において、フレイル予防と転倒予防は密接に関連します。運動だけでなく、食事や人とのつながりなど、生活全般に対して早期に取り組むことで、健康な状態に戻れる可能性があります。要介護の状態であっても、転倒や骨折のリスクを減らすことは、尊厳ある生活を継続し、本人や家族の介護負担の軽減につながります。自分らしく生きる時間を延ばすために、心身機能の低下を防ぎましょう。