

第16回健康セミナー

「介護は予防できる」

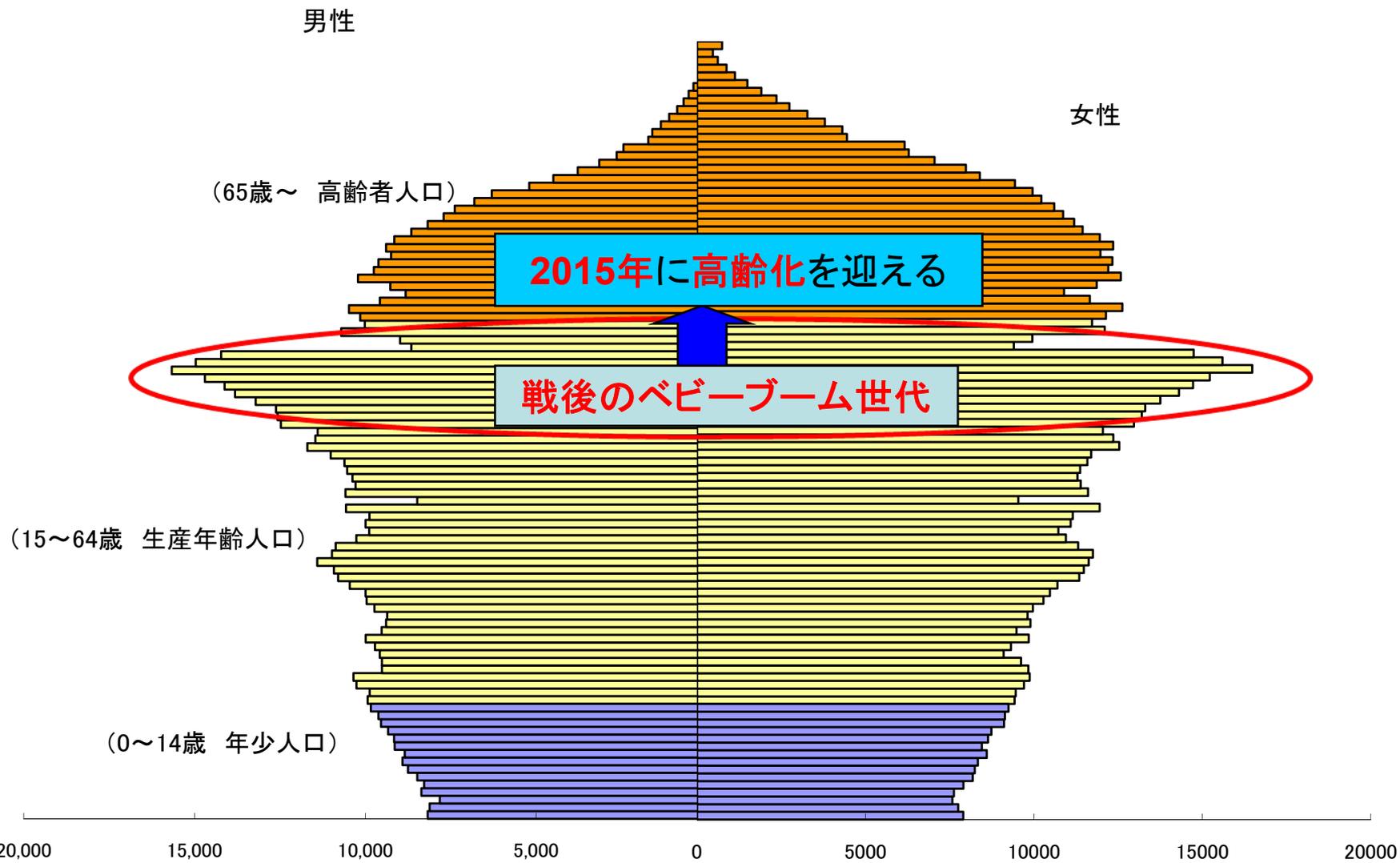
平成21年3月28日

熊本県健康福祉部高齢者支援総室

副総室長 江口 満

熊本県の人口ピラミッド

H19. 10. 1現在



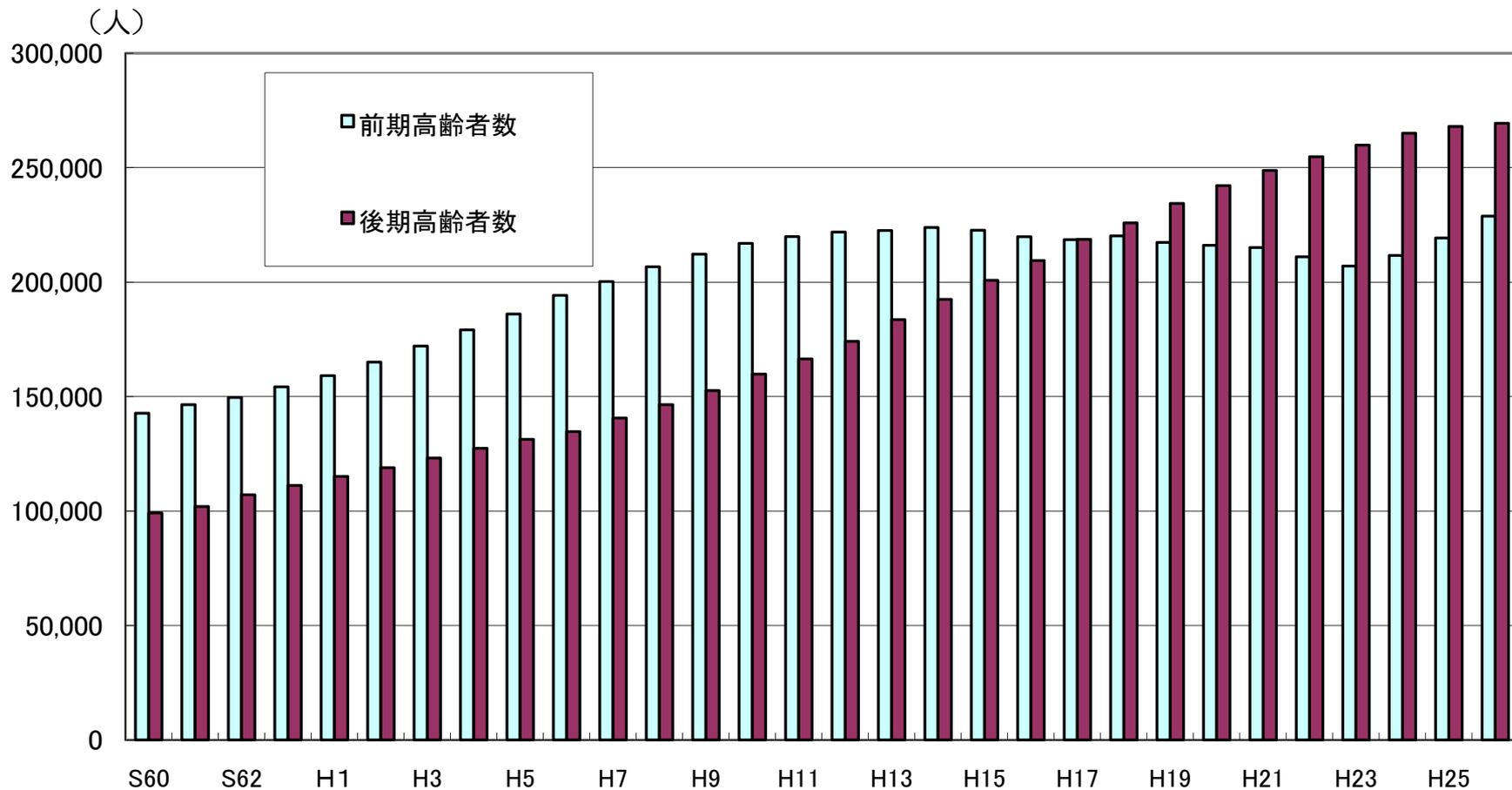
(資料)熊本県推計人口調査

熊本県の高齢者人口の推移と予測

75歳以上

65歳以上

○後期高齢者の伸びが著しく、前期高齢者を逆転している。



要支援・要介護認定率

	全体	前期高齢者	後期高齢者
熊本県合計	17.7%	4.3%	30.1%
水俣市	19.8%	4.9%	32.2%
芦北町	18.4%	4.4%	30.1%
津奈木町	17.1%	3.9%	26.9%

平均余命

(平成19年簡易生命表)

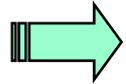
	0歳	50歳	60歳	70歳
男性	79.19	31.15	22.54	14.80
	(79. 19)	(81. 15)	(82. 54)	(84. 80)
女性	85.99	37.27	28.06	19.25
	(85. 99)	(87. 27)	(88. 06)	(89. 25)

2015年の高齢者像

2015年は本格的な超高齢社会の「入り口」

○高齢者人口の「ピーク前夜」へ

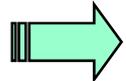
→ 2015年には「ベビーブーム世代(第1次)」が前期高齢者(65~74歳)に到達し、その10年後(2025年)には高齢者人口がピーク(約3500万人)を迎える。



「介護」モデル⇒「介護+予防重視」モデル

○認知症高齢者が「250万人」へ

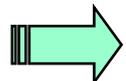
→ 現在は認知症高齢者が約150万人と見込まれるが、今後急速に増加し2015年には250万人になると推計される。



「身体ケア」モデル⇒「身体ケア+認知症ケア」モデル

○高齢者の一人暮らし世帯が「570万世帯」へ

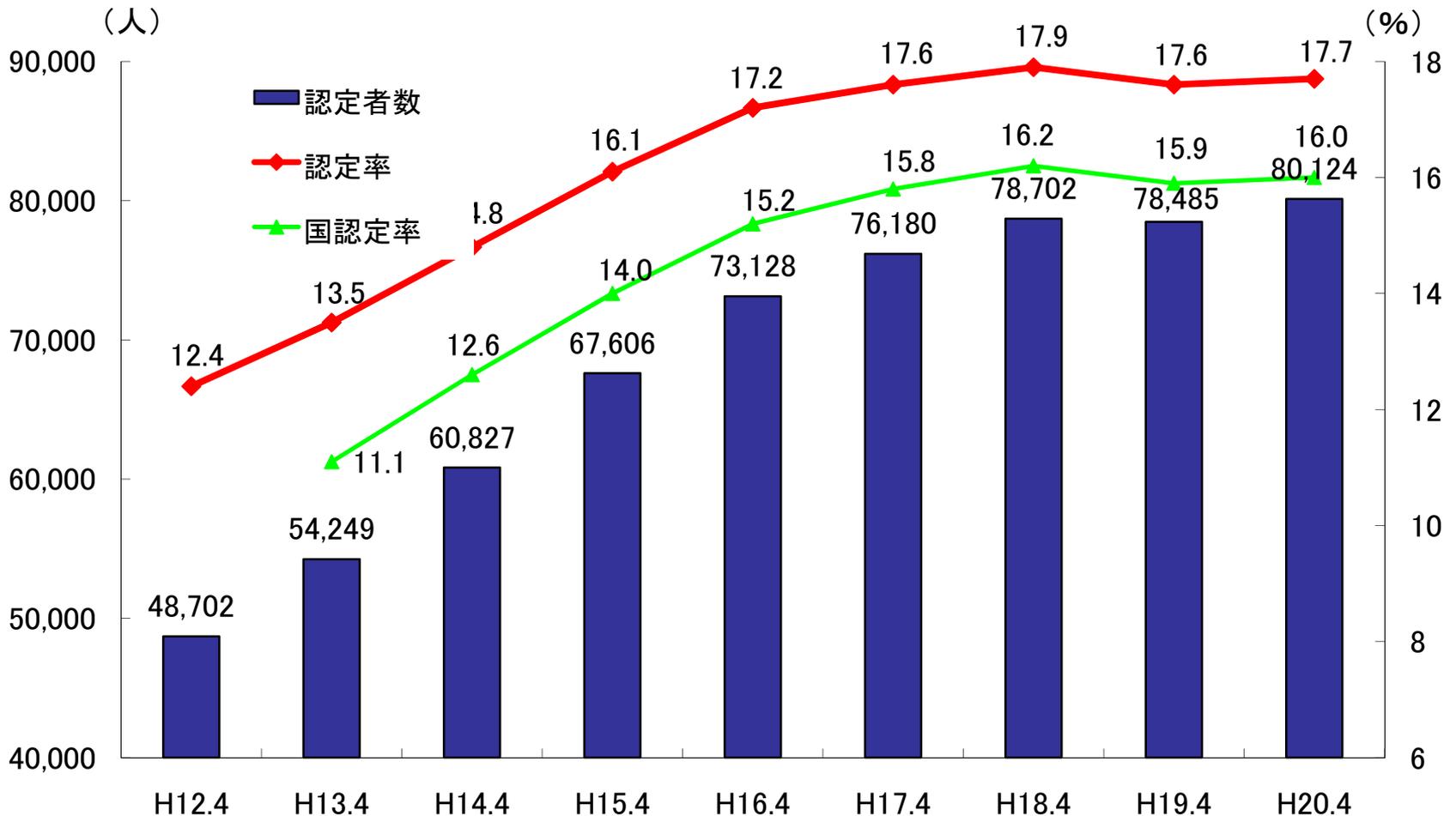
→ 2015年には、高齢世帯は約1,700万世帯に増加し、そのうち一人暮らし世帯は約570万世帯(約33%)に達する。



「家族同居」モデル⇒「同居+独居」モデル

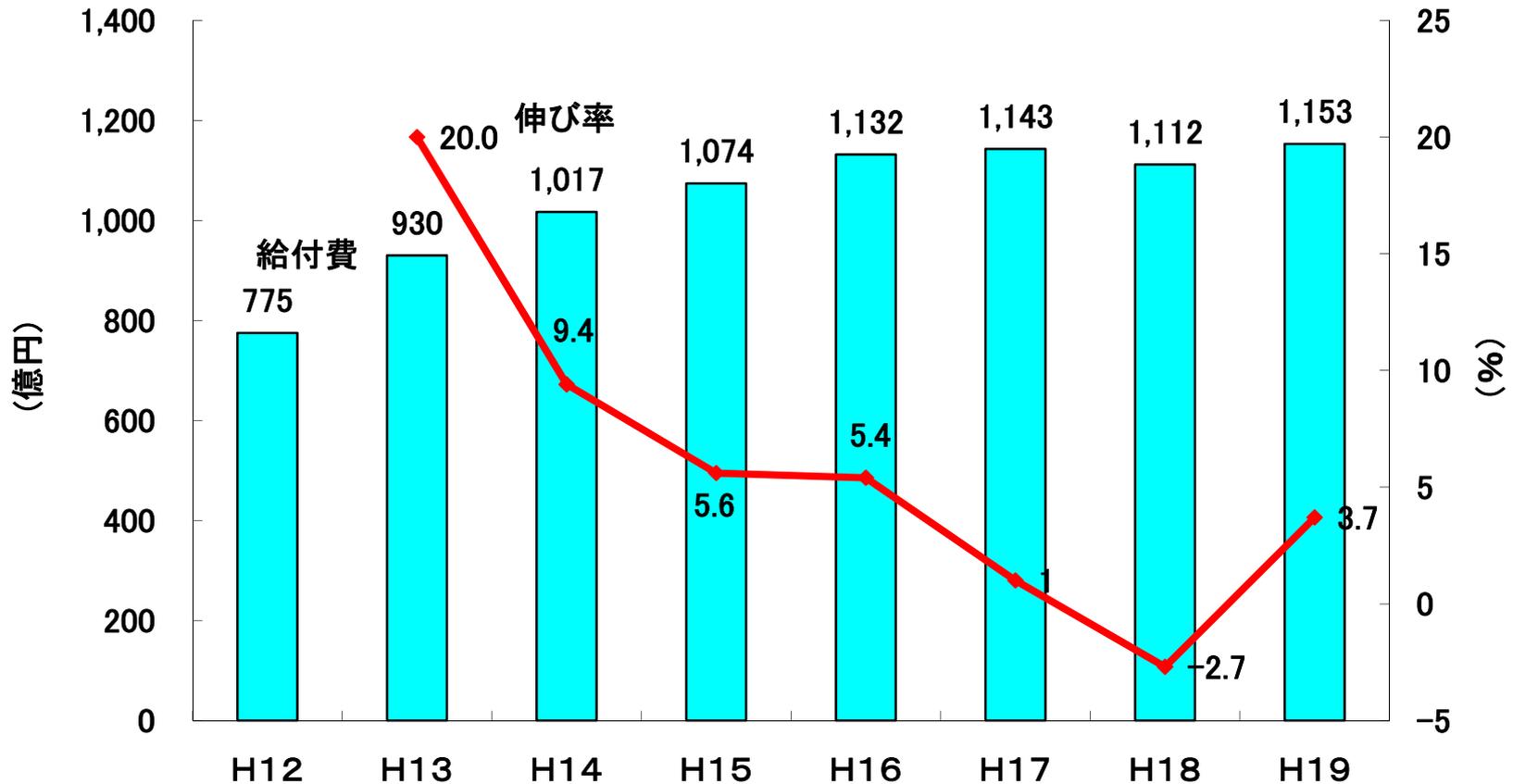
65歳以上の要介護(要支援)認定者数及び認定率の推移

○H12.4 48,702人 ⇒ H20.4 80,124人 (64.5%増)
 ○H12.4 12.4% ⇒ H20.4 17.7%

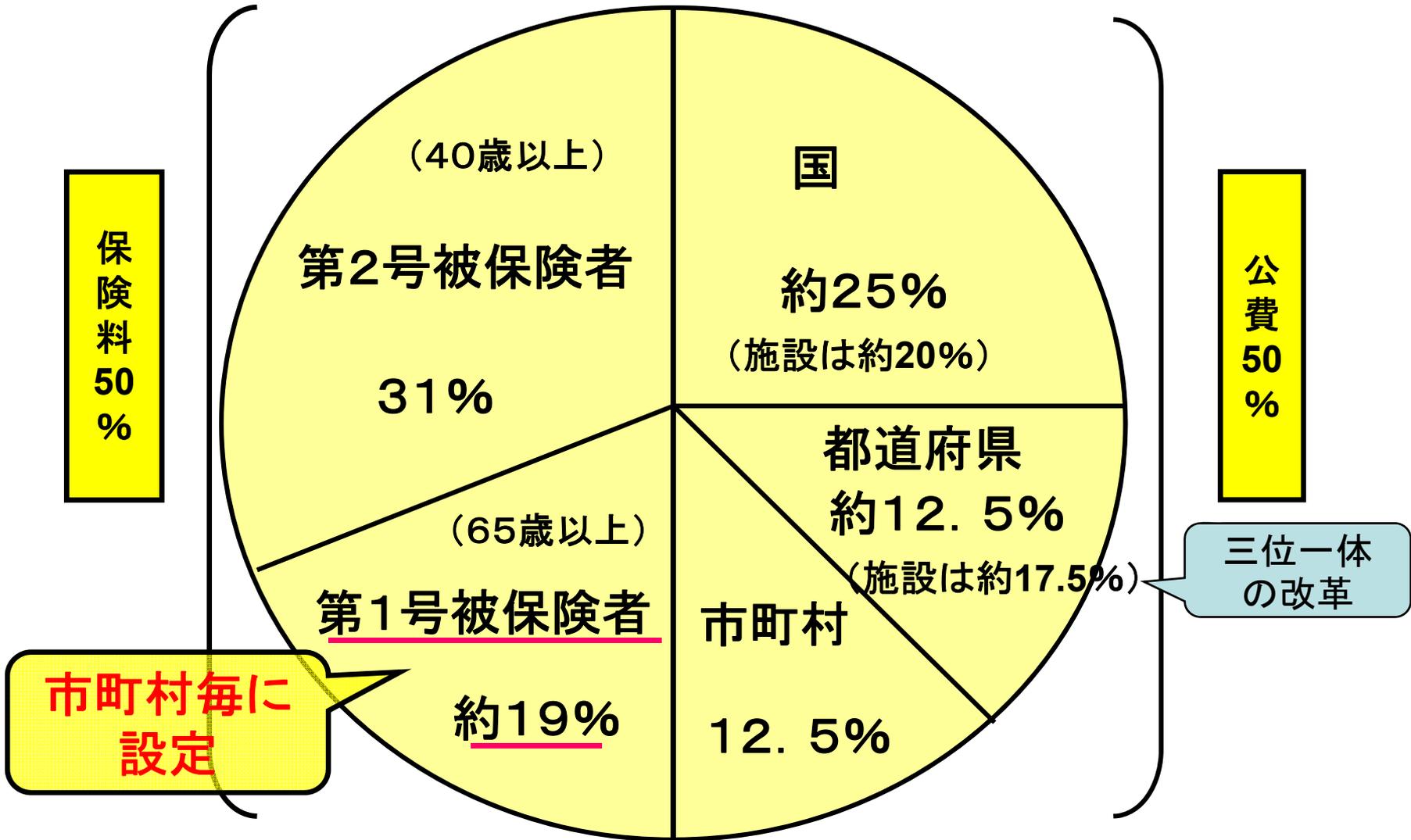


熊本県の介護サービス給付費の推移（年間）

○H12:775億円 ⇒ H19:1,153億円(49%増)



介護保険の財源構成(H18~)



第1号被保険者の介護保険料

第1期 第2期 第3期
 県平均 3,073円 → 3,800円(+23.7%) → 4,412円(+16.1%)
 全国平均 2,911円 → 3,293円(+13.1%) → 4,090円(+24.2%)

区 分	第1期保険料		第2期保険料		第3期保険料	
	市町村数	構成比	市町村数	構成比	市町村数	構成比
2,001円 ~ 2,500円	3	3.2%	0		0	
2,501円 ~ 3,000円	54	57.4%	3	3.3%	0	
3,001円 ~ 3,500円	33	35.1%	28	31.1%	5	9.6%
3,501円 ~ 4,000円	4	4.3%	46	51.1%	10	19.2%
4,001円 ~ 4,500円	0		10	11.1%	27	51.9%
4,501円 ~ 5,000円	0		3	3.3%	7	13.5%
5,001円 ~ 5,500円	0		0		3	5.8%
	94	100%	90	100%	52	100%

市町村毎の介護保険料(月額)

水上村	3,100円
南小国町	3,300円
苓北町	3,300円
嘉島町	3,400円
五木村	3,500円

相良村	5,200円
南阿蘇村	5,200円
玉東町	5,160円
荒尾市	4,960円
球磨村	4,900円

(参考)

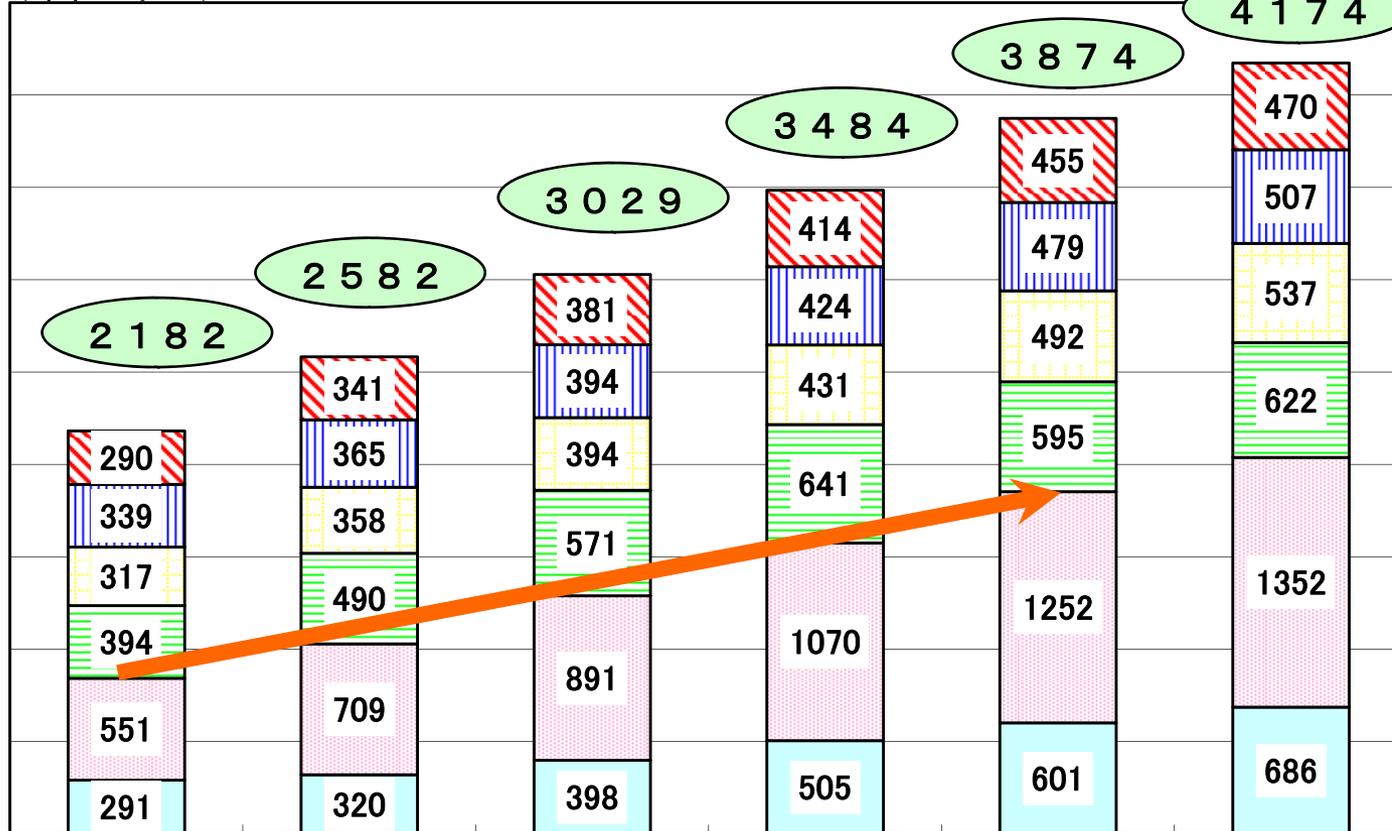
○水俣市	4,323円 (26位)
○芦北町	4,300円 (25位)
○津奈木町	4,288円 (22位)

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見ると、
 - 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。
- ※ 廃用症候群（生活不活発病）：
筋骨格系疾患等のように、廃用（使わないこと、生活の不活発、安静）で起こる、全身の心身機能、生活機能の低下
- 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、状態の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。

要介護度別認定者数の推移

(単位:千人)



要介護認定を受けた人は、
91%増 (約1.9倍)

2000年4月末からの増加率

計	91%
5	62%
4	50%
3	69%
2	58%
1	145%
支	136%

2000年4月末 2001年4月末 2002年4月末 2003年4月末 2004年4月末 2005年6月末

□要支援 □要介護1 □要介護2 □要介護3 □要介護4 □要介護5

○被保険者数の推移
65歳以上の被保険者数は、5年2ヶ月で
約359万人(17%)増加

特に、要支援・要介護1の認定を受けた人は、
136~145%増 (2.3~2.4倍)

要介護度別の原因割合

要介護高齢者の状態像

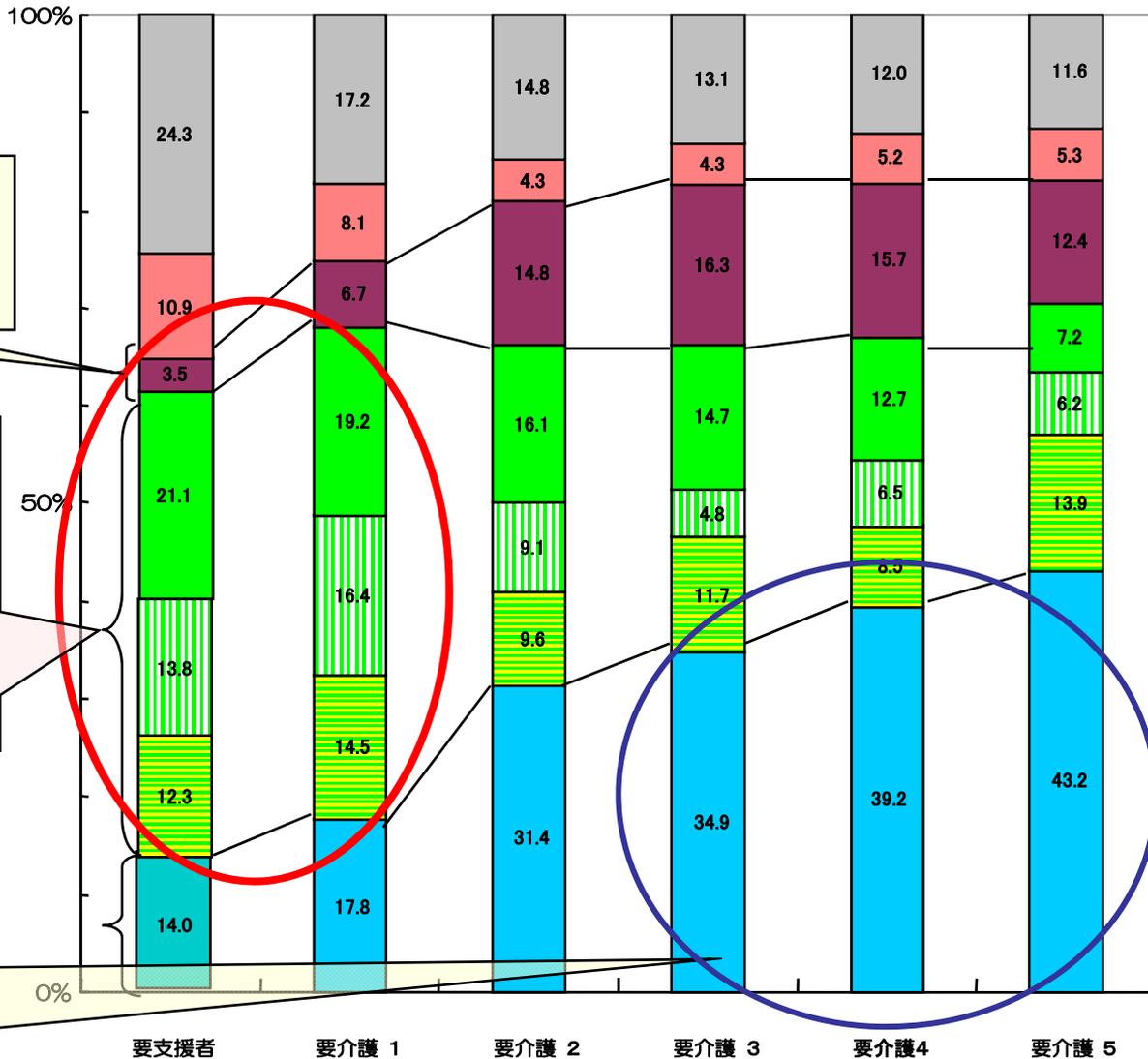
認知症モデル

廃用症候群モデル

→ 要支援、要介護1等の軽度者に多い

脳卒中モデル

→ 要介護度3以上の中重度者に多い。



■ 脳血管疾患(脳卒中など)
 ■ 骨折・転倒
 ■ 関節疾患(リウマチ等)
 ■ 高齢による衰弱
 ■ 認知症
 ■ パーキンソン
 ■ その他

廃用症候群とは：

使わないと機能は低下する

何らかの理由により運動不足の状態にあるときに
生じる病的状態のこと

筋骨格・関節系

循環機能：体力の低下、起立性低血圧

尿路結石

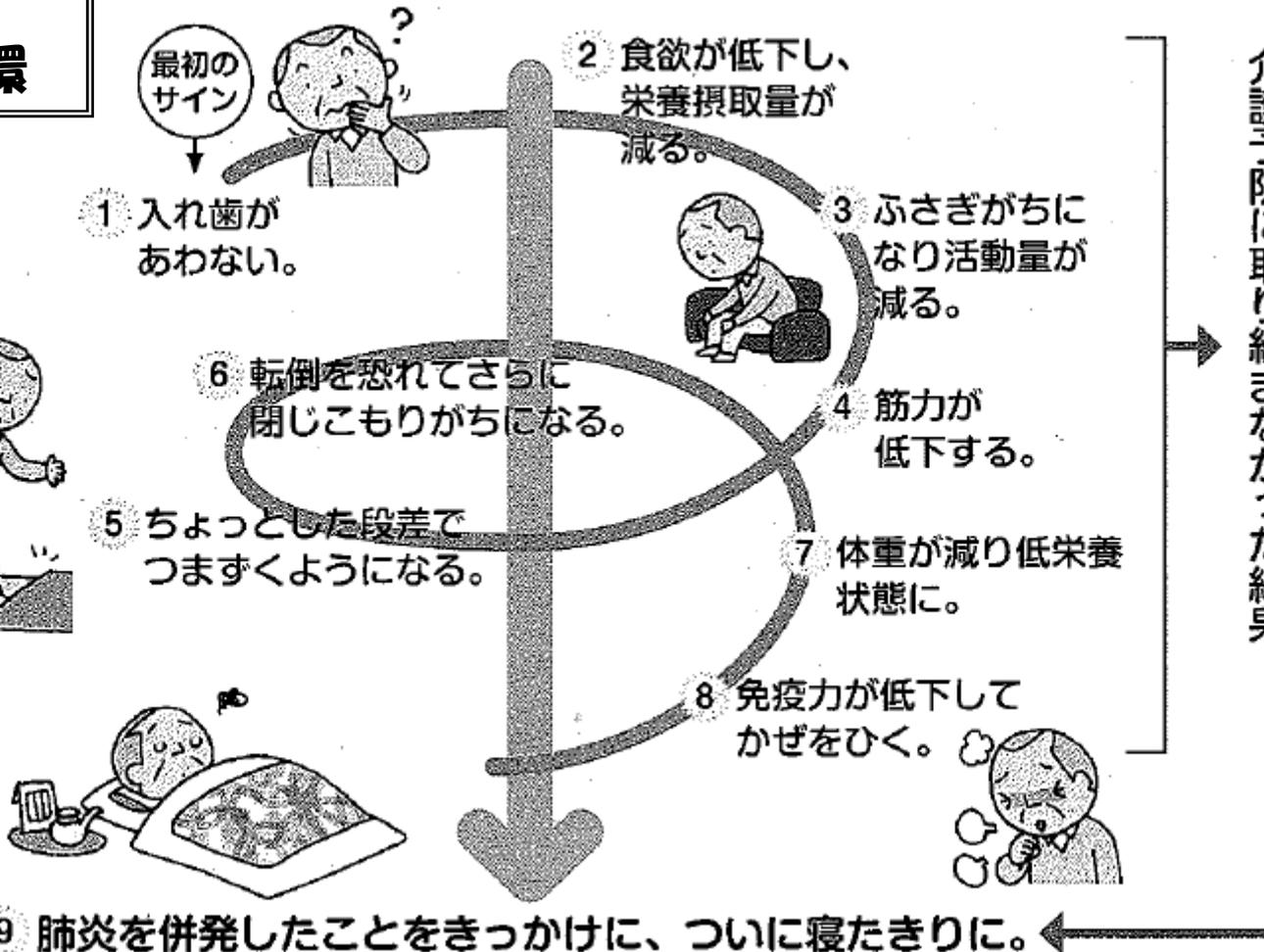
床ずれ

精神面への影響

「廃用の悪循環」から寝たきりへ

廃用の悪循環

Aさんの例



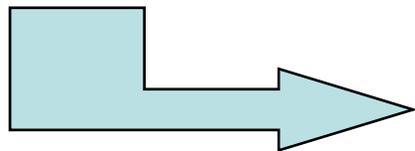
たくさんサインがあつたのに、介護予防に取り組まなかった結果

口腔機能向上の必要性

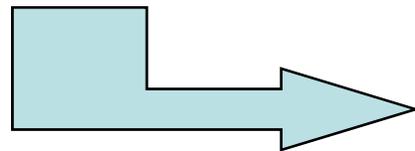
1 口の健康は全身の健康に係る

年齢とともに

- 口腔機能が低下します
(噛む力、飲み込む力の低下)
- 唾液が出にくくなります



- ・ 口臭
- ・ 歯周病 (歯が抜ける)
- ・ 誤嚥性肺炎



- ・ 食事がおいしくない
- ・ 外出や人付き合いがおっくう
- ・ 生活が不活発となる

2 口腔機能の向上は介護予防の入り口

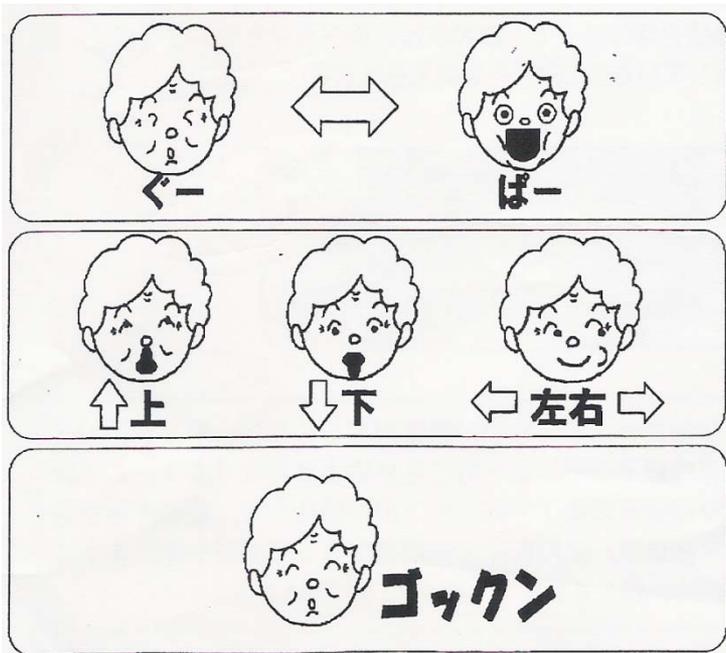
1 口腔ケア

- ・歯磨き、舌の清掃
- ・入れ歯(義歯)の手入れ

2 口腔機能向上のトレーニング

1

健口体操



【各3回ずつ】

2

構音訓練

4つの言葉をハッキリと発声しましょう！

パ

唇を合わせて、息を勢いよく吐き出すように発声しましょう！

タ

舌を上歯の裏につけるようにして発声しましょう！

カ

のどをしっかりと開き、「ガ」とならないように発声しましょう！

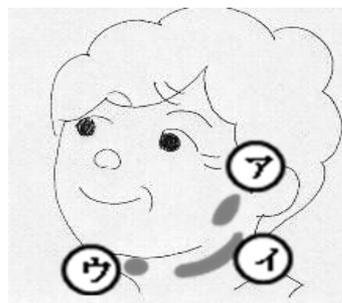
ラ

舌を上あごにつけ、舌の裏が見えるように発声しましょう！

【各10回ずつ】

3

だ液腺マッサージ



1. 耳下腺（じかせん）へのマッサージ

・・・ア 【10回】

人さし指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯のあたりを、後ろから前に向かってまわします。



2. 顎下腺（がくかせん）へのマッサージ

・・・イ【各5回ずつ】

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5か所くらい順番に押します。



3. 舌下腺（ぜっかせん）へのマッサージ

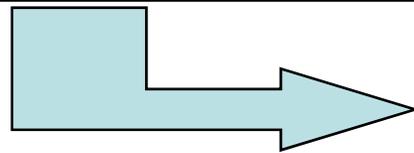
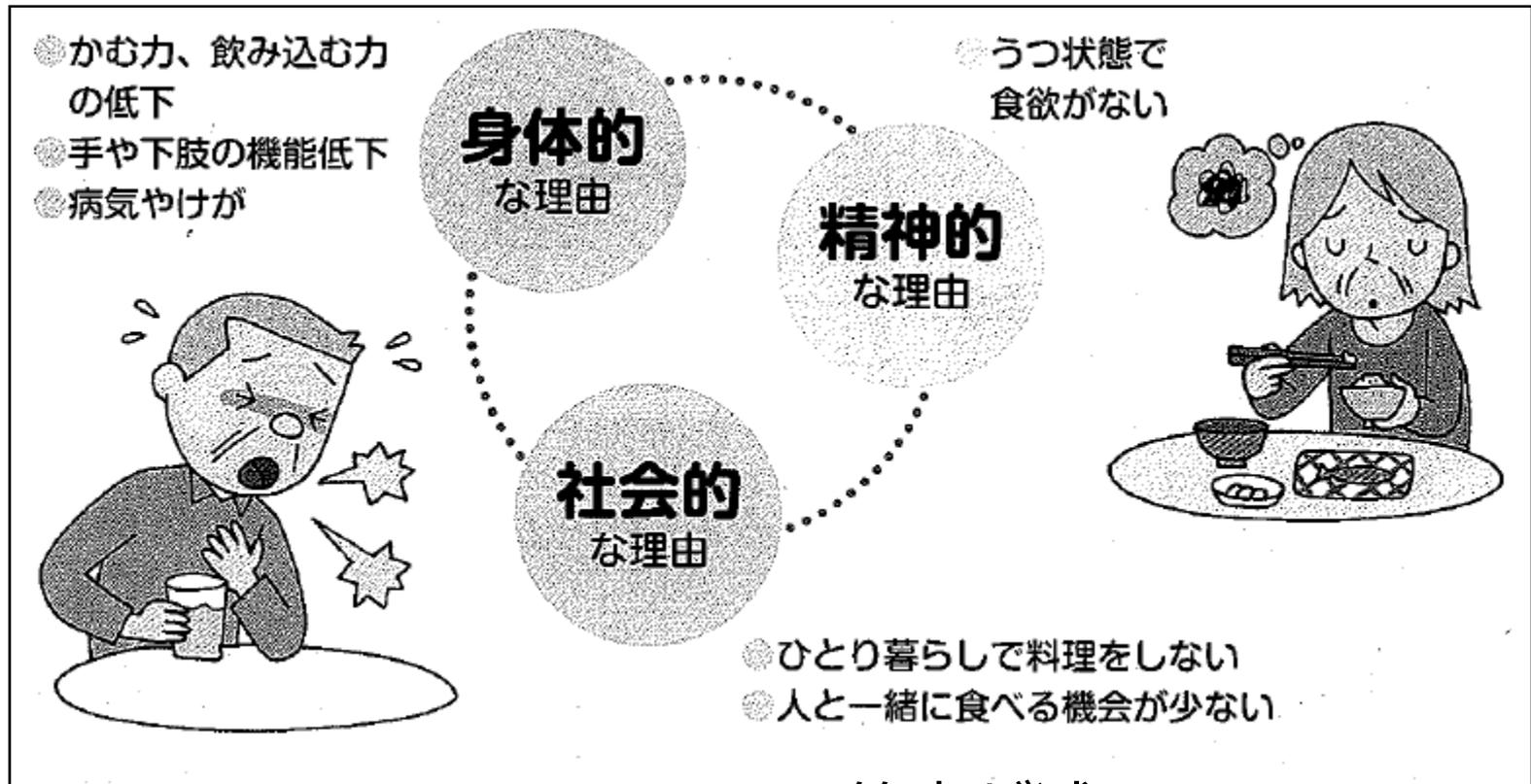
・・・ウ【10回】

両手の親指を揃えて、あごの真下から舌を突き上げる様に、ゆっくりグーと押します。



栄養改善の必要性

高齢期はこんな理由から低栄養状態になりやすい



- ・ 筋肉が減る (Muscle mass decreases)
- ・ 身体機能全体の低下 (Overall decline in body function)
- ・ 病気になりやすい (Prone to illness)

低栄養を防ごう

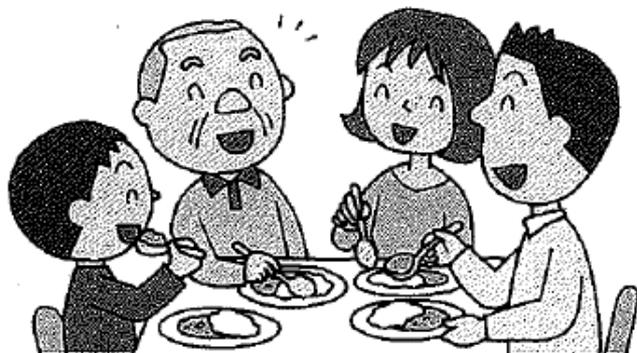
ポイント① 主食、主菜を しっかりとろう

ご飯、パン、麺などの主食はエネルギーの、魚、肉、卵、大豆製品などの主菜（おかず）はたんぱく質の大切な供給源になります。



ポイント③ 家族や友人との 会食の機会を増やそう

人と一緒に楽しく食事をすると自然に食欲がわき、いろいろな栄養をバランスよくとれるようになります。



ポイント② 好きなものを 好きなだけ食べよう

高齢期は食が細くなりがち。好きなものを好きなだけ、好きなときに食べると栄養状態がよくなります。



ポイント④ 活動的に生活して 食欲を増進させよう

運動や趣味、社会参加など、活動的な生活を送ると食欲が増進。生活機能も向上します。



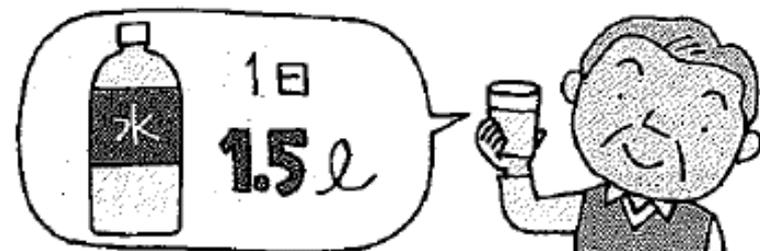
ポイント⑤ 栄養補助食品も 上手に活用しよう

食欲がないときなどは、少量で効率よくたんぱく質やエネルギーがとれる栄養補助食品も活用してみましょう。



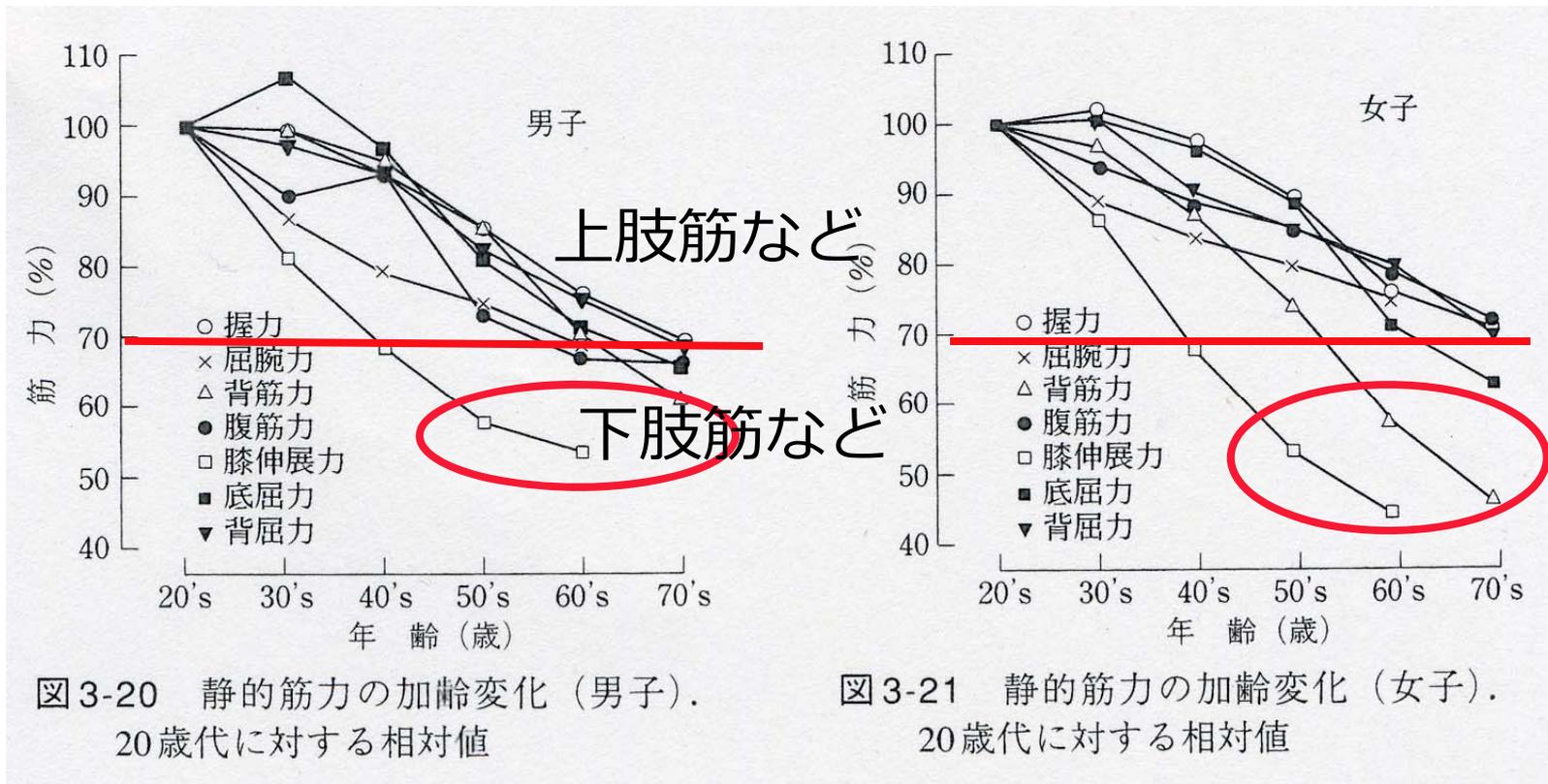
+ プラス① 水分を意識して とりましょう

高齢になると体の水分量が減少することや、のどの渇きを感じにくくなることなどから、脱水症を起こしやすくなります。脱水症は心筋梗塞や脳卒中の原因にもなります。1日1.5リットルをめやすに、お茶や水など、こまめに水分をとるようにしましょう。



運動器機能向上プログラムの必要性

○部位別筋力の加齢変化

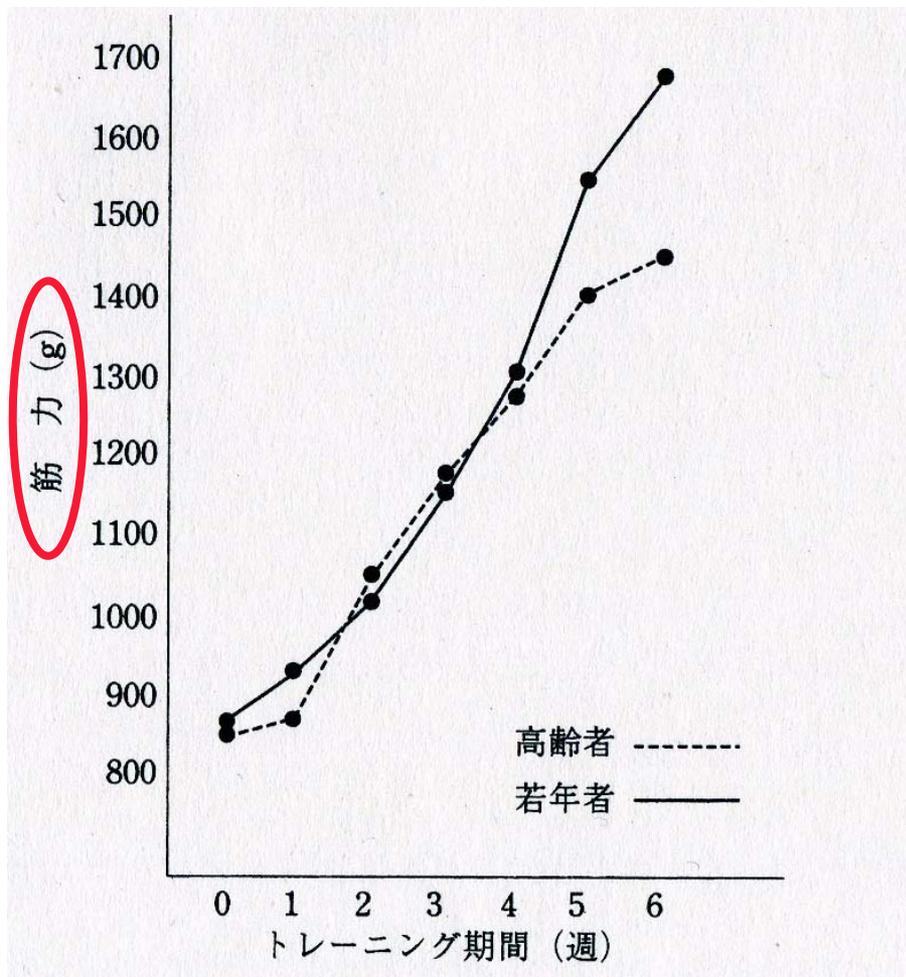


藤原勝夫ほか：筋の老化、53-75、身体機能の老化と運動訓練，日本出版サービス、1996。

上肢や腹部；30%減少

下肢や腰部；50%前後減少（男性<女性）

○トレーニング効果



女性 ;
高齢者65～73歳
若年者20～26歳

年齢に関わらず
訓練によって
筋力が向上

運動器のトレーニング

4

ふくらはぎのストレッチ



★効果★

膝痛の予防

こむら返りの予防

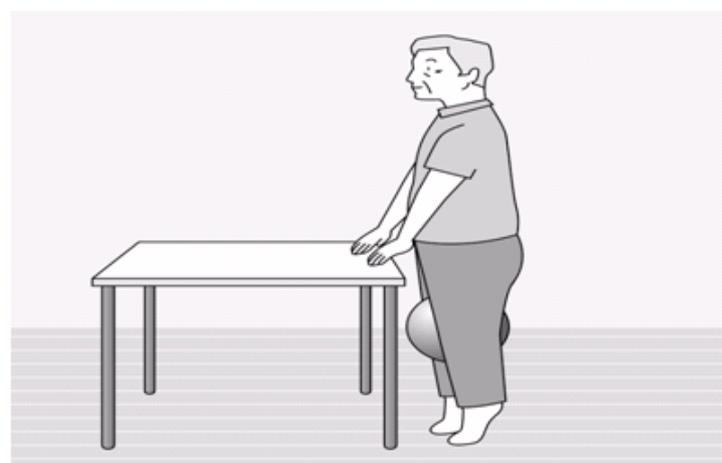
むくみの改善

足首への負担軽減

【10秒～30秒×1～2セット】

5

ふくらはぎの貯筋トレーニング



★効果★

膝痛の予防

こむら返りの予防

むくみの改善

歩行能力の向上

【10回～15回×1～2セット】

6

太ももの表側の貯筋トレーニング



★効果★

膝痛の予防

【10回～15回×1～2セット】

認知症について

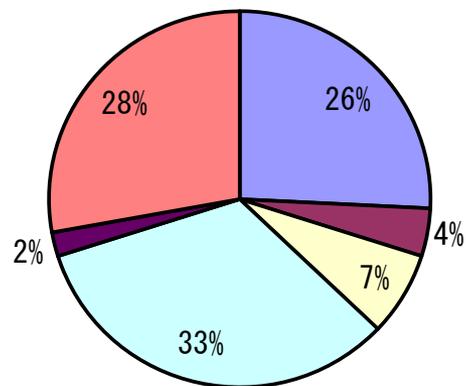
★認知症は要介護の大きな原因です

要介護認定者合計の要介護度悪化原因分析(宇城市19年4月～9月)

株式会社くまもと健康支援研究所調べ

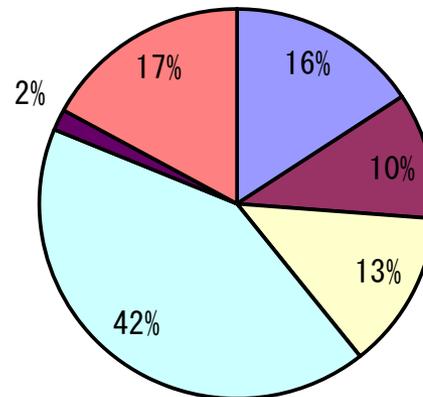
	脳血管疾患	関節疾患	転倒骨折	認知症	衰弱	その他	合計
男性	25	4	7	32	2	27	97
女性	36	24	30	96	4	39	229
合計	61	28	37	128	6	66	326

男 性



- 脳血管疾患
- 関節疾患
- 転倒骨折
- 認知症
- 衰弱
- その他

女 性



- 脳血管疾患
- 関節疾患
- 転倒骨折
- 認知症
- 衰弱
- その他

認知症は病気です

● 認知症とは

これまで得た記憶・認識・推理・判断・学習などの知的機能が衰え、時間、場所、人物などの見当がつかなくなるなど、自分や周囲の状況判断ができなくなり、自立した生活が困難となる病気です。



● 認知症は、単なる「もの忘れ」とは違い「病気」です。

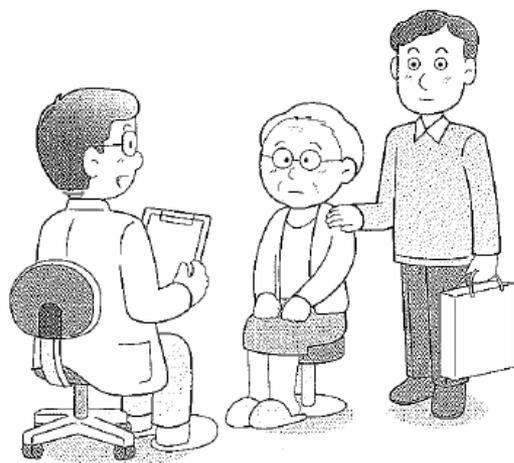


例えば、単なるもの忘れは、食事のあと何を食べたのか忘れることがあります。認知症は食べたことを忘れてしまいます。

単なる「もの忘れ」は、体験の一部を忘れてたり、もの忘れの自覚があります。認知症の場合は、体験の全てを忘れてしまったり、忘れていること自体がわからなくなります。

また、「せん妄^{もう}」（病気や薬の副作用などによって生じる急性の錯乱）や「うつ病」などは、認知症に似た症状が現れることがあり、認知症と区別され治療方法も異なります。

● 早期発見・早期診断が大切です



認知症の中には、早期発見と早期診断により、状態によっては症状の進行を遅らせる薬による治療が可能です。

早めにかかりつけの医師か専門医の診断を受けましょう。

● 認知症の分類

アルツハイマー型とは

脳の萎縮によって脳全体の機能が低下してしまう状態をいいます。はっきりとした原因はまだわかっていませんが、まだまだ働き盛りの50代や60代から発症する場合もあります。

脳血管性とは

脳の血管がつまったり破れたりすると、脳細胞に十分な酸素や栄養が届かなくなります。そのため、脳の機能が低下して発症する状態をいいます。原因は様々ですが、高血圧症や高脂血症などの生活習慣病^{*}のために脳の血管の動脈硬化が進み発症する 경우가最も多い原因です。

認知症サポーターとは

- 認知症サポーター100万人キャラバンにおける「認知症サポーター養成講座」を受講した方
- 認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援するボランティア
- ボランティアのシンボルグッズである「オレンジリング」が交付される



平成20年8月26日 県職員向け認知症サポーター養成講座

受講中の蒲島知事と、受講後リングをかざす知事



認知症の理解・支援、県庁で講座

サポーター養成 知事も受講

認知症を理解し、支援する「認知症サポーター」を養成しようと、県庁で養成講座が開かれた。蒲島郁夫知事ら職員約250人が受講し、認知症の知識や対処法を学び、参加者にサポーターを示すオレンジ色の腕輪（オレンジリング）が贈られた。

県高齢者支援センターによると、認知症の人は県内に約4万人おり、2015年に約5万1千人に増える見込み。認知症サポーターは、認知症についての正しい知識を持つ理解者で、患者や家族が困っている時に助けの手をさしのべることが期待されている。県内には9月末現在で約5600人おり、10年度までに1万5千人に増やす方針。

8月26日の講座では「認知

症の医学的な基礎知識」について、国立病院機構菊池病院の木村武実臨床研究部長が講演。認知症の主な原因としてアルツハイマー病やレビー小

体型認知症など、因によって対応が異なり、早めに対応することが大事と述べた。また「認知症の人への対応のしかた、地域で支える取り組み」について、修指導者の川原秀「認知症の人も心を取り、介護者のイラ

県庁

荒尾市

知事 認知症サポーターに

H20.8.26 読売新聞

浦島知事「認知症の理解者として、患者や家族が困っている時に助けの手をさしのべることが期待されている。県内には9月末現在で約5600人おり、10年度までに1万5千人に増やす方針。」

熊田郵直 H20.10.1.(水) 朝刊

日 乘行 月記

(第3種郵便物認可)

認知症 支援します!

市職員全員サポーターに

荒尾市で養成講座

荒尾市職員を対象に開かれた「認知症サポーター養成講座」が二十日、同市役所であった。市は本年度中に計三回開く。約四百人の全市職



荒尾市職員を対象に開かれた「認知症サポーター養成講座」＝同市

「ムハ坂妙子ホーム長が症状やケアの方法などを説明。「認知症の方の不安な気持ちを理解し、ゆとりと対応してあげてほしい」と呼び掛けた。

大津町

認知症 対応OK

町職員みんなサポーター



大津町は二十日、全職員を対象に認知症サポーター養成講座を開き、約二百名が受講した。オレンジリング（腕輪）を受け取った。県高齢者支援センターが講師を務めた。

大津町は二十日、全職員を対象に認知症サポーター養成講座を開き、約二百名が受講した。オレンジリング（腕輪）を受け取った。県高齢者支援センターが講師を務めた。

認知症サポーターの正しいオレンジリングの腕輪を装着する大津町職員。大津町

水俣市
H21. 2. 13熊日

天草市

水俣市

●認知症サポーター養成講座

10日、市が職員研修の一環として開き、約100人が参加した。熊本市内の小規模多機能型居宅介護事業所の松永佳子さんが、認知症の人との接し方や症状について解説。宮本勝彬市長をはじめ、参加者はサポーターの目印となるオレんじリングを受け取った。

認知症に適切な対応
天草市、全職員に講座
「サポーター」養成へ

天草市は全職員を対象にした「認知症サポーター養成講座」を始めた。対象職員は1864人で、すでに受講した健康福祉部職員を除き、支所や保育所職員を含む。2月8日まで6回開く養成講座のい



認知症の人に扮した女性の接客を体験する男性職員(右)＝天草市東町

づれか1回を受ける。天草市東町の天草市民センターで27日開かれた講座は、安田公寛市長ら445人が受講。甲佐町のグループホーム管理者・高橋恵子さんが「認知症は85歳以上の4人に1人に症状が現れる身近な病気。自尊心を傷つけないように話す」と説明した。認知症の人が電話の請求書を持って市役所の窓口を訪れたという設定で、認知症の人に扮した女性に対する接客を職員が模擬体験。「あ、誰かいな」と繰り返す女性に対し、「一緒に払いに行きましょう」と結に払いに行きましょ

長洲町

認知症正しく理解
全職員サポーター
長洲町が養成講座
長洲町の全職員を対
象にした認知症サポ
ーター養成講座



認知症サポーター養成講座を受講し、オレんじリングを胸に付けた橋本孝明町長(左)＝長洲町

大豆をすりつぶして材料に漬り込んで二カ月近くねかせた後、手作業で丸めるなど手間が掛かるため価格は一箱(百個)二千円。熊本城内の売店で販売している。

丸美屋の上村和也

「認知症は85歳以上の4人に1人に症状が現れる身近な病気。自尊心を傷つけないように話す」と説明した。認知症の人が電話の請求書を持って市役所の窓口を訪れたという設定で、認知症の人に扮した女性に対する接客を職員が模擬体験。「あ、誰かいな」と繰り返す女性に対し、「一緒に払いに行きましょ」と結に払いに行きましょ

玉東町長選
新人の清田氏
立候補を表明

来年一月十八日投票
票される玉東町長選
に、新人で建設会社役
員の清田克彦氏(右)が
上白木氏が二十七日
立候補する意向を表明
した。出馬表明は、現
職の前田移律氏(左)に
続き二人目。

清田氏は「合併特例
法期限の平成二十二年
までに玉名市との合併
を目指す。現在の町は
単独の方針のように
が、陸の孤島になって
しまつ」と述べた。

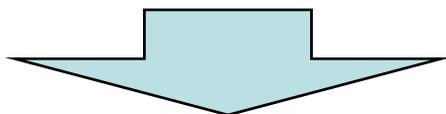
清田氏は玉名工業高
九州測量専門学校
(熊本)卒。玉名育
ち。父は元町長。母は
元町長。母は元町長。母は元町長。

ら」と優しく対応していた。同市で65歳以上の人が占める割合(高齢化率)は昨年12月末で31・67%。市は職員が認知症を正しく理解し、職場や地域で適切に対応できるようにと講座を開いた。

八代東高の定時制
教育長に存続要望
卒業生ら、あす緊急集会
県立高校再編で八代定時制との統合が計画される八代東定時制について、定時制卒業生らでつくる「定時制・通信制の灯を消すな! 県民集会」の庄島忠国実行委員長らが県教委を訪れ、山本隆生教育長に存続を求めた。2月1日午後2時から、八代市のや

認知症サポーター

目標：平成18年～22年の5年間
1万5千人



平成18年度	2,682人
平成19年度	2,904人
平成20年1月末	13,950人

平成18年～21年1月末現在
1万9千5百人

認知症を予防しよう

7

外出して会話する、声を出して笑う



8

1日の日記を書く

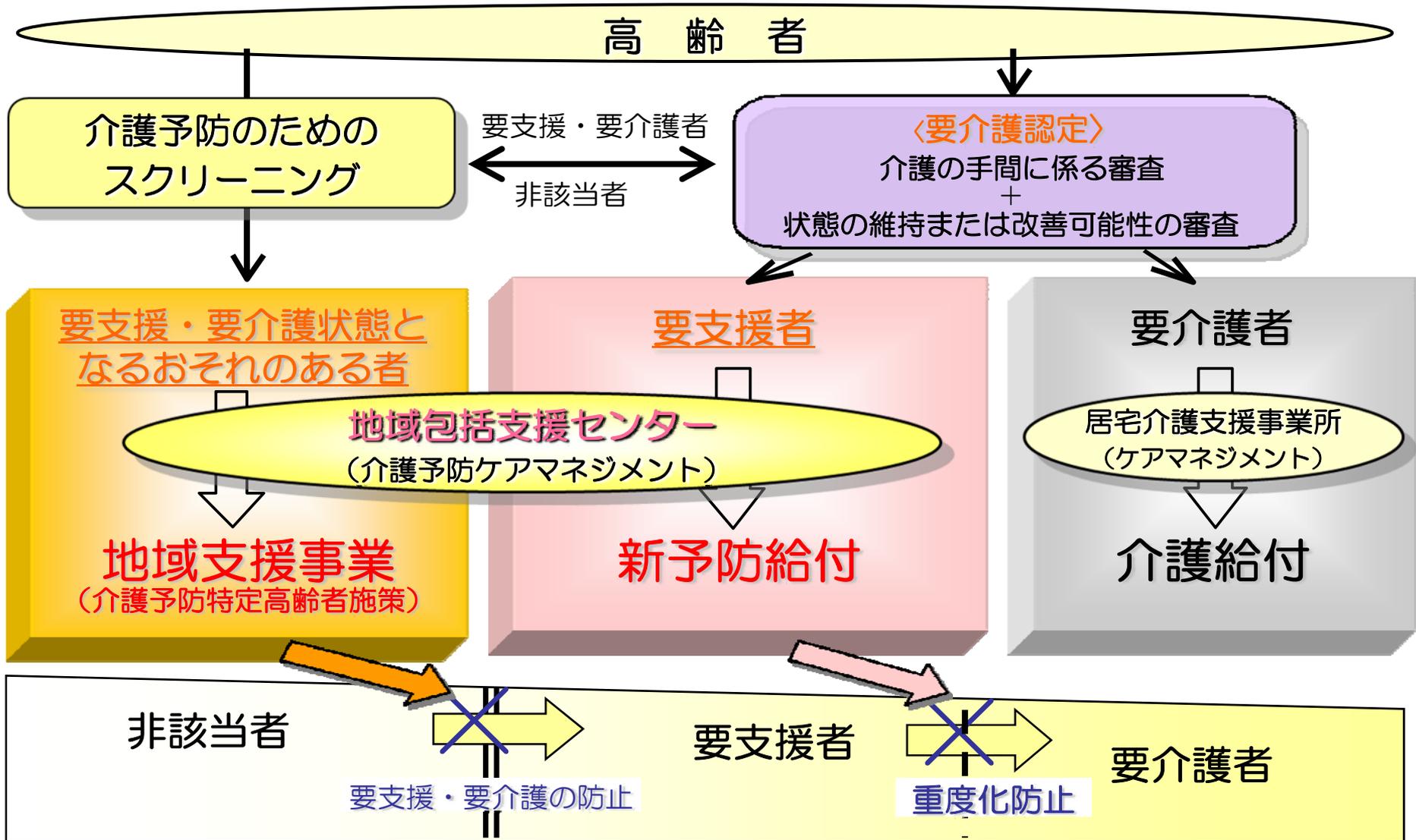


9

新聞、本、雑誌を音読する



予防重視型システムの全体像



地域支援事業・新予防給付・地域包括支援センター

1 地域支援事業…要支援・要介護になる前を対象

(1) 必須事業

① 介護予防事業

② 包括的支援事業

: 介護予防マネジメント(介護予防事業のマネジメント)

: 総合相談・支援事業

: 地域ケア支援事業

: 権利擁護事業

(2) 任意事業(介護給付費適正化事業 等)

地域包括支援センター
(市町村直営or委託)に
委託可能

地域包括支援センターが
指定介護予防支援事業
者として指定を受け実施

2 新予防給付…現行の要支援+要介護1の一部を対象

① 介護予防サービス(介護予防訪問介護、介護予防デイ等)

② 地域密着型介護予防サービス(介護予防認知症デイ等)

③ 介護予防支援(新予防給付のケアマネジメント)

予防重視型システム

介護サービスの種類

市町村が 指定・監督を行うサービス	都道府県が指定・監督を行うサービス	
<p>◎地域密着型サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○夜間対応型訪問介護 ○認知症対応型通所介護 ○小規模多機能型居宅介護 ○認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) ○地域密着型特定施設 入居者生活介護 ○地域密着型介護老人福祉施設 入所者生活介護 	<p>◎居宅サービス</p> <p>【訪問サービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○訪問介護 (ホームヘルプサービス) ○訪問入浴介護 ○訪問看護 ○訪問リハビリテーション ○居宅療養管理指導 <p>○特定施設入居者生活介護 ○特定福祉用具販売</p> <p>◎施設サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○介護老人福祉施設 ○介護老人保健施設 ○介護療養型医療施設 	<p>介護給付を行う サービス</p>
<p>◎地域密着型介護予防サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○介護予防認知症対応型通所介護 ○介護予防小規模多機能型居宅介護 ○介護予防認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) <p>◎介護予防支援</p>	<p>◎介護予防サービス</p> <p>【訪問サービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○介護予防訪問介護 (ホームヘルプサービス) ○介護予防訪問入浴介護 ○介護予防訪問看護 ○介護予防訪問リハビリテーション ○介護予防居宅療養管理指導 <p>○介護予防特定施設入居者生活介護 ○特定介護予防福祉用具販売</p> <p>【通所サービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○介護予防通所介護 (デイサービス) ○介護予防通所リハビリテーション <p>【短期入所サービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○介護予防短期入所生活介護 (ショートステイ) ○介護予防短期入所療養介護 <p>○介護予防福祉用具貸与</p>	<p>介護予防給付を行う サービス</p>

水俣市の介護予防事業の紹介

1 介護予防事業（地域支援事業）

○ 事業の概要

名称 : いきいき貯筋セミナー

日時 : 毎週土曜日 午前10時から12時

場所 : 水俣市社会福祉協議会デイサービスセンター（もやい館）

参加費 : 無料（送迎あり）

内容 : 個人毎のプログラムにそって、ストレッチ、筋力トレーニング等の運動、自宅で行う運動の指導

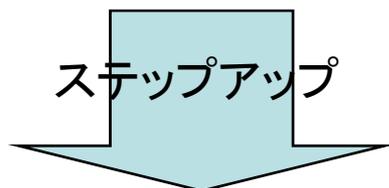
○ 対象者

- ・ 階段は手すりや壁につたわってのぼる
- ・ 椅子に座った状態から立ち上がる時には何かにつかまる
- ・ 15分くらい続けて歩くのは困難である
- ・ この1年間に転んだことがある
- ・ 転倒に対する不安は大きい

※以上の項目のうち、3つ以上に該当する方で、医療機関にて生活機能評価を受診して特定高齢者に該当された方

2 「地域リビング」 水俣市社会福祉協議会

水俣市内全域で取り組まれている「ふれあい・いきいきサロン」を母体にして



平成15年から「地域リビング」活動の展開

○ 地域リビングとは

- ★家の中にあるお茶の間の機能を地域の中に常設し、気楽に出かけて互いに交流し、外出の回数を増やすとともに、人との交流する機会をできる限り増やししながら介護予防をはかるもの。
- ★音楽療法、口腔ケア、吹き矢、フットケアなどを実施

※茂川公民館、野川公民館、長崎公民館など順次、拡大中

「活動的な85歳」を目指しましょう

健康高齢者12か条

- 1 食事は1日3回規則正しく
- 2 よくかんで食べる
- 3 野菜、果物など食物繊維をよくとる
- 4 お茶をよく飲む
- 5 たばこは吸わない
- 6 かかりつけ医を持っている
- 7 自立心が強い
- 8 気分転換のための活動をしている
- 9 新聞をよく読む
- 10 テレビをよく見る
- 11 外出することが多い
- 12 就寝・起床時刻が規則的

まとめ

①年をとれば必ず衰えるわけではありません

②健康高齢者の生活習慣には特徴があります

健康高齢者12か条をまとめると

- 健康的な生活習慣を実践している
- 身体的、精神的、社会的に活動的な生活をしている
- 生きがい感や生活満足度が高く、長生きへの意欲が高い

③介護は予防できる

- 運動器の機能向上、口腔機能向上、栄養改善、認知症予防を実践しましょう。（1～9を毎日実践しましょう）
- 健康高齢者12か条を実践しましょう。