

第3節 高齢者の疾病予防・介護予防対策

【基本的な考え方】

- 重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 疾病構造の変化や高齢化の進展に伴い、要介護認定者や認知症患者は増加しており、自宅や地域で疾病や障がいを抱えつつ生活を送る方が増えていくことが考えられます。
- 高齢者の閉じこもりやADLの低下などの対策としても、積極的な社会参加を促し、介護予防の取組を推進していく必要があります。
- 平成27(2015)年度以降、介護保険制度の改正により介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインが示されました。自助、共助、互助、公助の考えに基づき、県内の各市町村では従来の介護サービスに加え、多様なサービスの構築が求められています。
- 健康づくり活動の関連施策と連携を図り、壮年期からの疾病予防・疾病管理、前期高齢者からの介護予防、医療・介護が連携した自立支援・重症化防止も含め総合的な取組が必要です。

【現状と課題】

(1) 高齢者の疾病予防

- 高齢期は加齢に伴い、食欲や筋力、認知機能の低下などの変化が顕著になり、また、生活習慣病や筋骨格系疾患に罹患している人が増えます。疾患に重複して罹患している人も多く、疾患の管理を行い、重症化を予防することが重要です。
- 高齢者はフレイルを発症しやすく、生活の質が落ちるだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険性があります。多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられており、適切な運動や低栄養状態の予防によりフレイルに陥らないようにすることとその進行を防ぐことが重要です。
- 高齢者は社会参加、地域活動への参加が少なくなることをきっかけに、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられており、地域の通いの場における人との交流をはじめ、適切な運動習慣、低栄養・口腔機能低下の予防に取り組み、フレイルに陥らないようにすることとその進行を防ぐことが重要です。
- 高齢者や寝たきりの方では、嚥下・摂食機能などの口腔機能の低下や口腔内の清潔が十分に保たれていないことから、肺炎の原因となる細菌がより多く繁殖し、誤嚥性肺炎を起こす可能性があります。
- 高齢者は、骨粗しょう症やロコモティブシンドロームになりやすく、転倒による大腿骨頸部骨折のリスクがあります。

- 介護予防事業や地区の通いの場やサロン、生きがいがづくり、社会活動への参加が健康づくりにつながっています。地域包括ケアシステムの構築に向けた取組や小さな拠点づくりの取組と連動し、地域における健康づくり活動や介護予防活動の活性化への支援が必要です。

(2) 介護予防対策

- 高齢者の自立支援・介護予防は、介護保険法の理念の一つであり、能力に応じて自立した日常生活を送れるように支援することや、要介護状態等となることの予防または軽減、もしくは悪化の防止の取組が重要です。
- 介護予防は、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す。
- 県は、効果的な介護予防を推進していくために、島根県介護予防評価・支援委員会を開催し、市町村が行う事業の評価や方策等の検討や研修を行っています。
- 介護予防・日常生活支援総合事業では、住民、ボランティア等多様な主体が担い手となって、サービスを重層的に提供する仕組みづくりが想定されていますが、県内の実施市町村は少ない状況です。
- 市町村では、高齢者が通いの場（サロン活動等）に参加する取組がすすんでおり、令和3年度の県内の高齢者の参加割合は全国を上回っています。今後、住民主体の通いの場の創出、体操教室の開催、ご当地体操の開発・普及などに加えて、茶話会、趣味のサークル、農作業など男女ともに幅広く参加しやすくするため、通いの場の内容の多様化が課題です。
- 自立支援・介護予防の視点からのケアマネジメントを進め、リハビリテーション専門職をはじめ、医師・歯科医師・薬剤師など、多職種連携による地域ケア会議の開催が必要です。
- しまねリハビリテーションネットワークや病院等と協力して、平成29(2017)年度に、地域ケア会議や介護予防活動にリハビリテーション専門職を派遣する仕組みを構築しました。
- 今後もリハビリテーション専門職派遣の仕組みを継続するとともに、かかりつけ医との連携の推進や地域ケア会議等に他の専門職が参画しやすい環境を整備していくことが必要です。
- 高齢者にとって食べるという機能は、栄養状態を維持し、身体全体の運動機能に関わりを持っていることから、島根県歯科医師会をはじめとした関係団体等と連携しながら、介護予防としての食べる機能の重要性や口腔衛生の必要性などについて、普及啓発が必要です。

【施策の方向】

(1) 高齢者の疾病予防

- ① フレイル状態に陥らないようロコモティブシンドロームの予防を含む運動の推進や口腔機能の維持、低栄養状態の予防等の取組について、関係機関と連携して取り組むとともに、リスクの高い高齢者の早期発見と適切な介入・支援ができるよう体制整備を図ります。
- ② 基礎疾患の適切な管理を行い、疾病の重症化を予防するため、個々に応じた食生活への指導や運動指導など生活全般の指導、服薬管理、定期的な受診など包括的な疾病管理ができるよう体制整備を図ります。
- ③ 市町村や市町村社会福祉協議会の関連施策、公民館活動などで実施される健康づくり事業等の啓発と活性化を関係団体と連携して行い、健康づくりや介護予防への積極的な参加を働きかけます。

(2) 介護予防対策

- ① 島根県介護予防評価・支援委員会等で、地域包括ケア「見える化システム」⁴⁵を活用した管内市町村（保険者）の要介護認定率等の分析等による課題把握及び評価の支援をしていきます。また、効果的な介護予防の取組となるよう、関係者を対象とした研修等を開催します。
- ② 介護予防・日常生活支援総合事業では、多くの市町村で取組が進むよう、情報収集・提供、取組の支援などを行います。
- ③ 市町村等と連携し、住民主体の通いの場の充実に向けた情報提供等を行い、通いの場の参加率の増加、箇所数の拡大に向けた機運が高まるような地域づくりを推進するため、実態把握と評価に取り組めます。
- ④ 市町村・地域包括支援センターが実施する地域ケア会議が、自立支援に資するものとなるように、医師、歯科医師、薬剤師、リハビリテーション専門職等の参画が進むよう働きかけます。
- ⑤ 食べる機能の向上の取組が各地域で進むよう、島根県歯科医師会、島根県栄養士会等の関係団体と連携した研修等を行います。

⁴⁵ 厚生労働省が提供する、都道府県・市町村における「介護保険事業（支援）計画」等の策定・実行を統合的に支援するための情報システムのことで、要介護認定率等の各種指標の地域間比較が可能であり、自治体の課題抽出などに活用しています。