

## 第2章 介護予防

### 第2章の要点

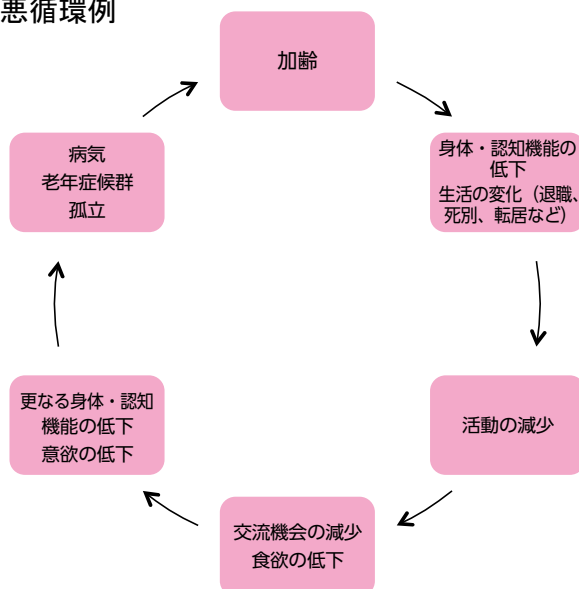
- ・介護予防の意義を理解する
- ・介護予防ケアマネジメントについて理解する
- ・予防給付ケアマネジメントについて理解する

### 第1節 介護予防の意義

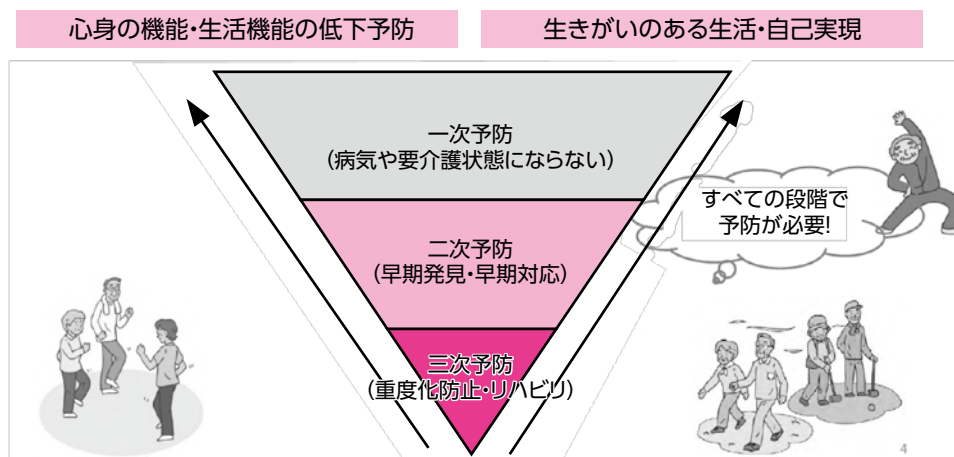
#### 1 介護予防の視点とは

人は歳とともに身体や認知機能が低下していきます。また、高齢期には、本人または配偶者の退職、親族や友人などとの死別や離別、本人や家族の転居など多くの生活上の変化を体験します。その結果、意識して活動を継続しないと、屋内や屋外ともに活動が減少していきます。このような活動の減少は、他者との交流の機会を減少させるとともに、身体活動の減少自体や孤独等が食欲の低下を招き、更なる身体および認知機能の低下を招きます。同時に、交流の減少によって役割の喪失が進み、このような生活によって何かを行おうとする意欲も減退していきます。そして、病気や老年症候群になりやすくなると同時に、孤立していき、ますます身体・認知機能が低下するとともに、活動が減少していきます。

#### 悪循環例



このような悪循環を早期に断ち切り、好循環にすることによって自分らしい尊厳ある生活を送ることができるように、適切なサービスなどを活用しながら状態を維持または改善することが介護予防だと言えます。つまり、介護予防とは、心身機能の改善や環境の調整を通じて、高齢者の生活機能の向上や地域社会活動への参加をはかることによって、生きがいのある生活の実現を目指すものです。なお、ここでは介護状態自体が悪いことではないことを確認する必要があります。



### 悪循環を断ち切った事例

#### ● 予防給付サービスの利用開始まで

花子さんは69歳でひとり暮らしです。2カ月前に脳梗塞となりましたが、幸い発見が早く後遺症も軽くすみました。でも、左手と左足に麻痺が残り、歩く時にバランスを崩しがちで、買物や洗濯物干しなどの家事もままなりません。病院からは退院後にリハビリを勧められていましたが、花子さんにとっては手や足が自分の身体ではないみたいで、気分も沈みがちになり、通院以外にあまり外にも出なくなっていました。以前は町内会の寄り合いに行っていましたし、年に一回のお祭りの準備でも頼りにされていた花子さんでした。町内会の友人も心配しています。今回、要支援1の認定がでて、介護保険の予防給付サービスを利用することになりました。

#### ● リハビリ中心の計画作成

初めは、介護保険や契約のこともよくわかりませんでした。でも、地域包括支援センターの阿部さんという担当の職員が自宅に何回か来て説明をしてくれたので、自分の場合は「身体をよくして、以前のような生活を送るためにサービスを利用する」ということが少し理解できました。阿部さんはかかりつけ医とも相談し、リハビリスタッフやヘルパーさん達を集めて「半年後の夏祭りには歩いてでかける」という目標を皆で目指すことにし、リハビリ中心の計画を練ってくれました。

#### ● デイケア利用による機能の回復

介護保険サービスの利用を始めて3カ月が過ぎました。花子さんは週1回のデイケアでリハビリを続け、足元のふらつきは自分でも随分とよくなったように感じています。実は、デイケアに行くことも最初は気が進みませんでした。デイケアでは周りの方の年齢層が高く、なかなか話のできる人がいなかったのですが、スタッフが間に入ってくれたおかげで何とか慣れることができました。なにより、足の動きが少しずつ良くなっているのを実感できたことが、続けて通う意欲に繋がっているようです。それと、人に見られるのが最初は恥ずかしかったのですが、週1回来るヘルパーさんと一緒にカートを使って買物に出かけるようにもなりました。ヘルパーさんはデイケアのスタッフから、「花子さんが歩く時に気をつける点」を聞いていて注意深くみてくれています。花子さんは、もう少ししっかりと歩けるようになったら、カートがあればヘルパーさんがいなくても大丈夫だと思っています。医師によると、回復は順調だそうです。

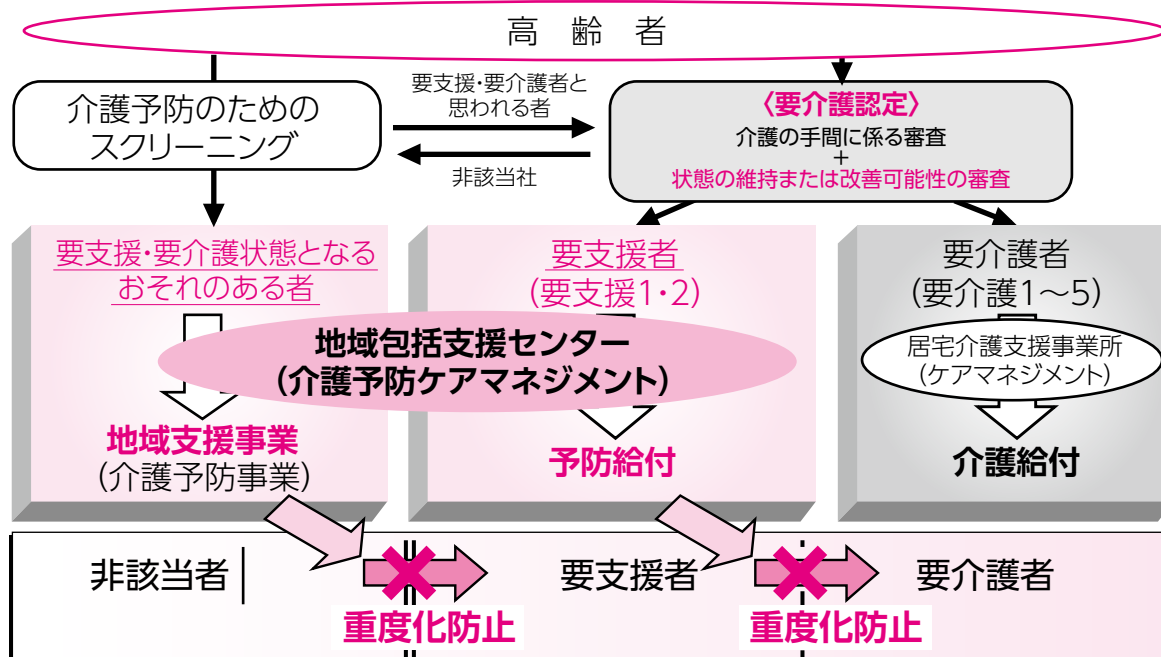
#### ● 地域とのかかわりと意欲の回復

時々、町内会の友人が花子さんを気にかけて、差し入れをしてくれることがとても有り難いです。花子さんが外を歩く様子を見て、近所の人からは「若返ったね。」などの声が聞かれるようになってきました。あと3カ月ぐらいで町内会の夏祭りです。花子さんは、今からお祭りに顔を出すことを楽しみにしています。

## 2 介護保険制度における介護予防

介護保険制度における介護予防とは、①要介護状態になることをできる限り防ぐこと（発生の予防）、②要介護状態になっても状態がそれ以上に悪化しないようにすること（維持・改善）を目指すものです。すなわち、生活上のさまざまな課題を抱える人に対して、早い段階から適切な支援を行うことにより、要支援・要介護状態の予防やその重症化の予防・改善を図り、「自立支援」を旨とする介護保険の基本理念を実現させようとするものです。

[ 予防重視型システムの全体像 ]



## 第2節 介護予防ケアマネジメント

### 1 介護予防ケアマネジメント業務 (包括的支援事業の一部) と予防給付ケアマネジメント (指定介護予防支援) の関連性

平成18年度の介護保険制度改正において、要支援・要介護状態になる前からの介護予防を推進するとともに、地域における包括的・継続的なマネジメント機能を強化する観点から、介護保険料及び公費を財源とする地域支援事業が創設されました。

地域支援事業には、全区市町村が実施する「介護予防事業」及び「包括的支援事業」と、区市町村の判断により実施される「任意事業」があります。

このうち、介護予防事業では、これまで行われてきた「老人保健事業」や「介護予防・地域支え合い事業」等を統合し、高齢者に対して、介護予防を目的とした事業が総合的に実施されることになっています。

予防重視型のシステムにおいては、要支援者に対しては介護予防の理念を徹底させた予防給付が、要支援・要介護者以外の高齢者に対しては、地域支援事業において介護予防事業が実施されます。

地域支援事業の介護予防事業には、全高齢者を対象とする「一次予防事業」と、高齢者人口の5%程度の要支援・要介護状態となるおそれのある高齢者を対象とする「二次予防事業」があります。

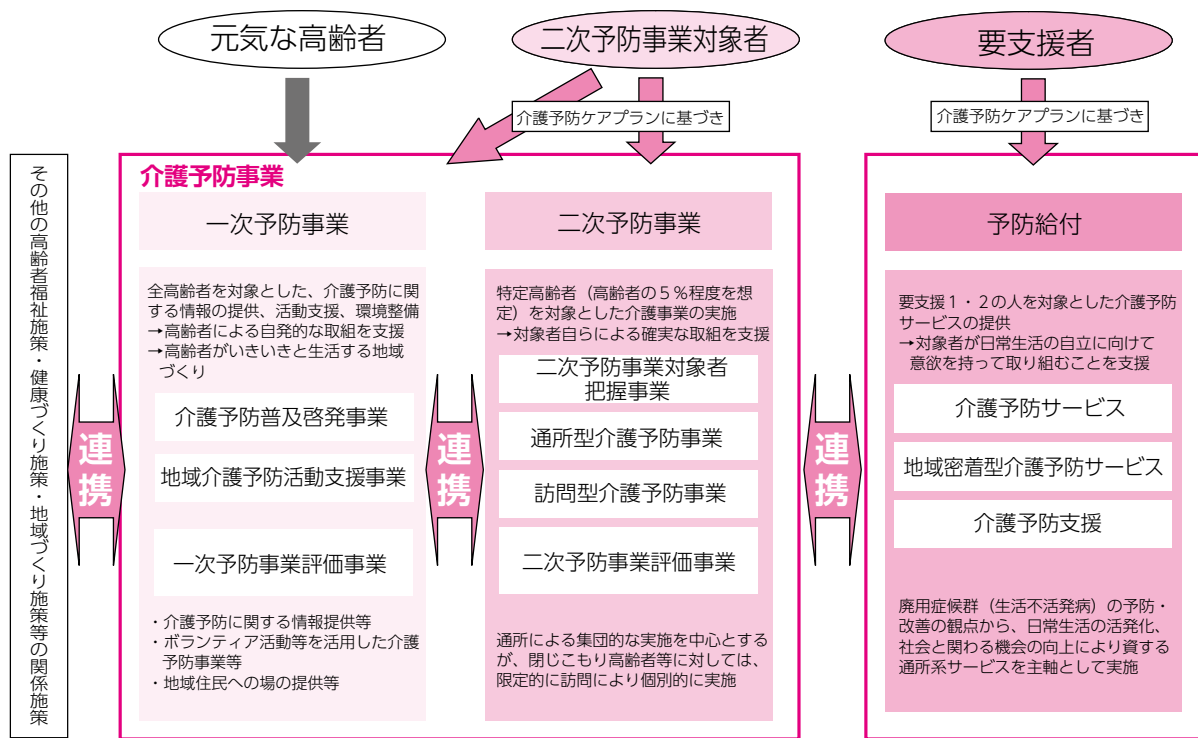
【介護予防の施策】

呼称		施策等	主な対象者	内容
介護予防 ケアマネジ メント	予防給付 ケアマネジ メント	指定介護予防支援	要支援者(要支援1・2)	要支援状態の改善や重度化の予防を行う。 * 下記運営基準の抜粋を参考
	介護予防 ケアマネジ メント業務	二次予防事業 (地域支援事業)	要支援・要介護状態となるおそれがある高齢者(二次予防事業対象者) * 基本チェックリストの配布・回収、関連他部局からの情報提供等により、対象者を把握する(区市町村による二次予防事業対象者把握事業)	生活機能低下の早期発見を行い、早期対応を行うことにより、生活機能を維持・向上させる。 ○通所型介護予防事業 ・運動器の機能向上プログラム ・栄養改善プログラム ・口腔機能の向上プログラム ・その他、膝痛・腰痛対策、閉じこもり予防、うつ予防のプログラム等 ○訪問型介護予防事業 ・保健師等による訪問、栄養改善プログラムとしての配食支援等 ○二次予防事業評価事業
		一次予防事業 (地域支援事業)	活動的な状態にある高齢者を含む全ての高齢者 * 要支援者であっても一次予防事業を活用できる。	介護予防の普及、社会参加の促進などの事業を実施し、介護予防に資する自主的な活動の育成・支援を行う。 ・介護予防普及啓発事業 ・地域介護予防活動支援事業等

指定介護予防支援等の事業の人員及び運営並びに指定介護予防支援等に係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準(介護予防支援に係る運営基準)

第1章(基本方針)第1条の2 指定介護予防支援の事業は、利用者の心身の状況、その置かれている環境等に応じて、利用者の選択に基づき、利用者の自立に向けて設定された目標を達成するために、適切な保健医療サービス及び福祉サービスが、該当目標を踏まえ、多様な事業者から、総合的かつ効率的に提供されるよう配慮して行われるものでなければならない。

## 【介護予防に関する事業・サービスの体系】



## 【介護予防関連施策の対象者】

	非該当者等		要支援者	要介護者
	一次予防事業対象者（一般高齢者）	二次予防事業対象者		
一次予防事業	○	○	○	○
二次予防事業	—	○	△	△
予防給付	—	—	○	—
介護給付	—	—	—	○

（注） 二次予防事業については、原則として要支援・要介護者は対象外であるが、必要と認められるプログラムについて、区市町村の判断により利用可能とすることができる。

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を継続するためには、まず、要介護状態になることをできる限り予防し、又は要介護状態が悪化しないように、生活上の様々な課題に対して適切な支援を行うことが大切です。介護予防につながる適切な支援を行うためには、高齢者の状態を的確に判断して、本人の意欲を高めるとともに、状態像に応じた支援を行うことができるようにする介護予防ケアマネジメントの役割が重要になります。

二次予防事業のケアマネジメント業務と予防給付のケアマネジメント業務は、制度的には別のものですが、利用者への継続的な支援等の観点から、共通の考え方にに基づき、「介護予防ケアマネジメント」として一体的に実施されます。なお、介護予防ケアマネジメントは、次の一連の過程により行われます。

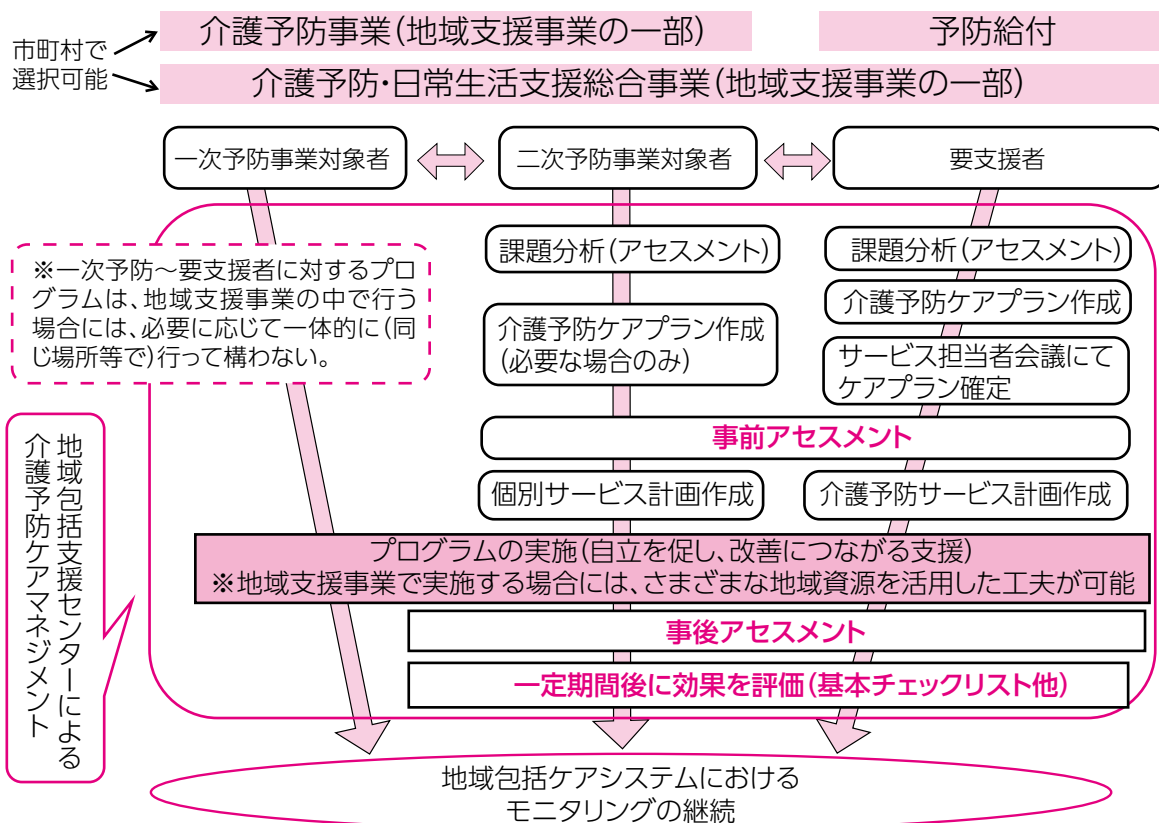
- ① 「本人ができることはできる限り本人が行う」ことを基本とし、利用者の生活機能の向上に対する意欲を引き出す
- ② サービス利用後の生活を分かりやすくイメージできるように、具体的な日常生活における行為について目標を明確にする
- ③ 本人が取り組むことや家族や地域の支援、地域の公的サービス、介護保険サービスを適切に利用する計画を作成する

地域支援事業における介護予防事業等も、予防給付のサービスも、日常生活の活発化に資する通所型の介護予防事業や通所系サービスを中心としたプログラムを行うことにより、生活機能の向上を図ることを目指しています。これに対し、訪問型の介護予防事業や訪問系サービスは、通所型の事業やサービスの利用が困難な場合などに、訪問により生活機能の改善を図るものとされています。介護予防事業と予防給付における介護予防サービスの目的はいずれも生活機能の向上を図るものです。

なお、2012(平成24)年度からは、二次予防事業と要支援者への予防給付を総合的に提供する「介護予防・日常生活支援総合事業」が新設され、柔軟なサービス提供が可能になりました。

総じて、一次予防事業、二次予防事業、要支援者に対する予防給付が連続性をもって、切れ目なく展開されていくことが重要となります。

## 介護予防に関する事業の概要



出典：「介護予防マニュアル改訂版」P8 より抜粋

## 2 介護支援専門員が予防給付ケアマネジメントを担う意義

予防給付ケアマネジメントは地域包括支援センターによって実施されますが、その業務の一部を指定居宅介護支援事業者に委託することができます（p25 参照）。現時点ではその数は多くありませんが、介護支援専門員が予防給付ケアマネジメントを行うことによる意義は多々あります。

### ① 要支援者にとって

要支援者の状態は固定されるわけではなく、疾病や環境等の要因によって、要支援から要介護に、また要介護から要支援の状態になることがあります。指定居宅介護支援事業所の介護支援専門員が担当することによって、このような要介護状態の変化による担当者の変更起因する弊害を軽減することができます。

### ② 介護支援専門員にとって

予防給付ケアマネジメントを担当することによって、様々な状態の高齢者への支援を経験することができます。このような経験は、自立支援に資する包括的・継続的ケアマネジメントを実践するために必要な力を高めます。また、予防給付ケアマネジメントは地域包括支援センターとともに行うため、地域包括ケアの中核拠点である地域包括支援センターとのより深い連携を可能にします。

### ③ 指定居宅介護支援事業所にとって

予防給付ケアマネジメントの業務を委託するためには、地域包括支援センター運営協議

会において、委託先となる指定居宅介護支援事業所が中立性および公正性を担保しており、かつ予防給付ケアマネジメントの業務を遂行できるだけの能力のある事業者であることの承認を受ける必要があります。言い換えれば、予防給付ケアマネジメントの業務を委託されている事業者は、その質を担保されたと言えるのです。