

事業結果の概要

平成30年度老人保健健康増進等事業

<介護予防の取り組みによる社会保障費抑制効果の検証および科学的根拠と経験を融合させた介護予防ガイドの作成>

介護予防の取り組みには、自治体主導で行う教室型運動教室（共助）から、住民が自主運営する自主グループ（互助）、さらには住民個々が実施するウォーキングやジム通い（自助）などがある。本調査の目的は、これらの単独および組合せによる介護予防効果および社会保障費抑制効果を検証することである。加えて、国内外の関連研究のシステマティックレビューを実施することで、介護予防事業の内容、頻度、回数、形態などを明確にする。これら科学的根拠に基づく情報と、有識者の経験を融合させることで、介護予防の課題を抽出し手引きを作成することを目的とした。

本事業では、①介護予防の取り組みによる社会保障費抑制効果の検証、②介護予防に関するシステマティックレビューの実施、③介護予防ガイドの作成を行った。レビューチームとは別に有識者チームを作成し、各地でどのような形で介護予防が実施されているのかをまとめた。その後、事業①や事業②のシステマティックレビューでまとめられた科学根拠に基づく情報と有識者の経験を融合させ、介護予防の課題を抽出するとともに手引きを作成した。システマティックレビューの結果と有識者の経験の両者をまとめた上で、どのような情報を残し、そして整理していくのかをデルファイ法によって決定した。要介護の身体的な要因は要介護状態、要介護認定によらずおおよそ共通する項目が挙げられたが、要介護認定には心理・社会的要因が多く挙げられた。要介護認定の重症化に関する報告からは、年齢が要介護認定の重症化に影響する因子であることが示唆されるが、十分に検討されているとはいえ今後の検討が必要である。介護予防事業においては、ハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチとともに要介護状態への移行を予防する効果が示されており、双方の特徴を踏まえて適切に介護予防事業を展開することが求められる。自主グループでは専門家の介入は少なく、住民の中で一定期間の教育を受けたリーダーやファシリテーターが指導に当たることが多く、場合によってはDVDを用いて運動を行うこともある。このように必ずしも専門的な運動指導が受けられているとは言えない環境下であっても介護予防効果は認められており、自主グループの形成を推進し、何らかの形で運動を継続することが重要であると考えられる。なお、住民主体で運営する自主グループを養成・育成するための取り組みを支援すること、住民がモチベーションを維持することができるように専門職が介入や支援を行うこと、住民の中から介護予防の取り組みを進めるリーダーを育成すること、会場確保等の環境整備を行うことなどが重要であることが示唆された。