

平戸市民病院の介護予防事業への関わり

長崎県・国保平戸市民病院

病院長 押淵 徹 理学療法士 大石典史

はじめに

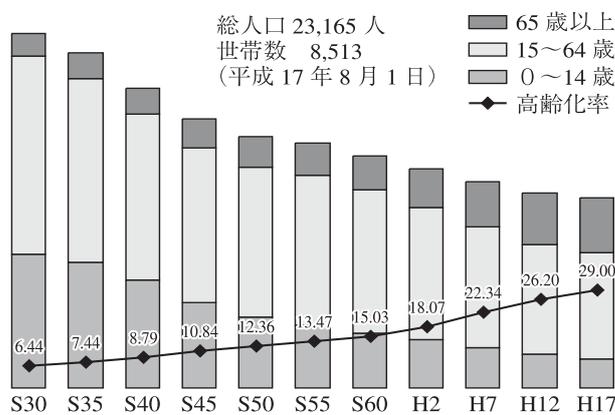
平戸市¹⁾は基盤産業である一次産業の衰退で後継者不足を招き、毎年春になると地元高校を卒業した学生は進学、就職先を求めて多くは市外、県外に出て行く。平成17年度の市町村合併当時3万8,389人だった人口は、平成24年には3万3,604人、高齢化率34.5%と県下では離島の小値賀町（44.6%）に次いで高い。

当院が医療圏とする平戸市中南部地域は、限界集落に相当する地区も点在する。このような地域に存在する国保診療施設の役割を常に問いつつも、医師、看護師、薬剤師など、医療スタッフの不足には常に悩まされながらの病院運営を余儀なくされている。

平戸市民病院は昭和60年、前身の紐差病院時代から、青壮年の都会への流出、少子化、超高齢社会の到来を迎えることを前提にして（図1）、「元気老人の創出」をスローガンに、壮年期からの健康づくりのために予防保健活動に力を入れ、国診協が提唱している「地域包括医療・ケア」の推進に努めている。また、国診協が推し進めるモデル事業にも積極的に参画し、当地域において先進的な役割を担おうと、関係機関、関係職種との啓発、連携を図りながら「地域包括ケアシステム」の構築に向けて歩んできた。

紐差病院では昭和62年からリハビリテーション（以下、リハ）が開始されたが、旧平戸市ももちろんのこと、県北地域においても初めてで、当地域おけるリハの立ち遅れがあった。昭和63年には保健事業並びに在宅ケアを担う「保健福祉班」を院内に設置し、地域包括医療・ケアの拠点とした。そして各種健診事業や訪問診療・看護・リハなど、在宅療養支援活動を始めた。

図1 (旧)平戸市の人口と高齢化率の推移



また、各地区の公民館に出向き、「夜間いきいき健康教室」と称して出前講座を開催し、健診勧奨、健康講話、腰痛予防・肩こり予防・転倒骨折予防体操などを併せて指導してきた。

結果、健診受診率は県内では最も高率の自治体であり、介護保険料は離島の小値賀町に次いで安く設定できており、住民負担も少ない（表、図2）。

当院の関わり

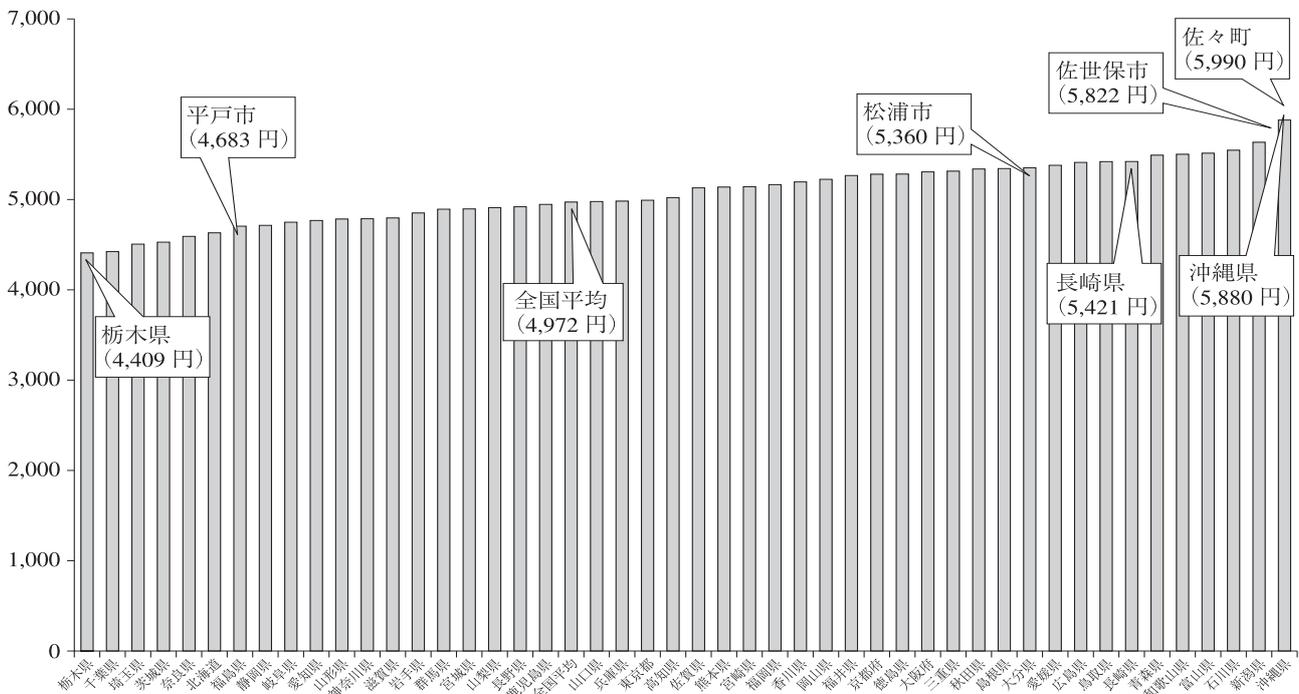
「転倒骨折予防事業」も、住民の「健康づくり、寝たきり予防」に対するひとつの手段として予防リハの観点から取り組んでおり、介護保険制度の安定、充実に貢献するものとしていち早く関わってきた。保健・予防からの積極的な関わりは、リハの観点からも重要である。高齢者のリハにおいて「廃用症候群の予防」が重要なのは衆知のことであり、発症初期からの早期離床、早期リハは自明のことである。しかし、早期離床、早期リハを阻害するものとして、発症前の健康状態が大きく関わっていることの認識は薄い。

表 第5期 (H24~26年度) 介護保険料基準額：長崎県

	保 険 者	保険料基準額 (月額)
1	佐々町	5,990
2	五島市	5,920
3	新上五島町	5,900
4	佐世保市	5,822
5	時津町	5,700
5	東彼杵町	5,700
7	対馬市	5,520
8	長崎市	5,492
9	長与町	5,400
10	島原地域広域市町村圏組合	5,375

	保 険 者	保険料基準額 (月額)
	長崎県	5,421
11	松浦市	5,360
12	川棚町	5,100
13	壱岐市	4,970
14	大村市	4,960
15	諫早市	4,940
16	西海市	4,900
16	波佐見町	4,900
18	平戸市	4,683
19	小値賀町	3,860

図2 第5期 (H24~26年度) 介護保険料：全国比較



30年以上前は、比較的若く高血圧のコントロールが不良で動脈硬化、脳卒中というケースが多く、血圧の調整ができれば比較的早期にリハが積極的に開始された。しかし、近年はメタボリック症候群に象徴されるように、糖尿病、高脂血症、心疾患など多くの内科疾患を抱えた患者が多く、それらの疾患を十分コントロールしてからでないと積極的なリハが難しく、廃用症候群に陥る。

大腿骨頸部骨折においても同様のケースが多くなってきた。そのことも踏まえ、「いきいき健康教室」では、地域住民への啓発を行っている(写真1、2)。

地域リハビリテーション 広域支援センターとしての関わり

長崎県には9つの老人保健福祉圏域があり、その内の県北圏域(13市町村：2市10町1村・当時)の地域リハ広域支援センターとして、平成14年に当院が指定を受けた。当初、全国的には地域リハ広域支援センターの活動内容が漠然として、障害を抱えてからの地域での生活支援の構築について検討されていた。

国は2000年(平成12年)の介護保険制度のスタートに先立ち、「地域リハ推進事業実施要綱」の中に、元

気高齢者づくり対策を推進するための「ゴールドプラン21」において、「ヤング・オールド（若々しい高齢者）作戦」を推進することと謳っている。その具体的施策として、①総合的疾患管理の施策の推進、②地域リハ体制の整備、③介護予防事業の推進、④生きがい活動の支援、⑤社会参加・就労の支援を掲げている。まさに当院が実践してきたものばかりであり、県北地域リハ広域支援センターはいち早く重点課題を『予防・リハビリテーション』とし、在宅介護支援センター等と連携をとりながら介護予防事業、特に転倒骨折予防に力を入れてきた。

毎年、保健、医療、福祉、行政、教育等関係者を対象に「介護予防」を中心としたテーマで研修会を4～

5回、現地指導は40回程度に及んでいる（写真3）。転倒骨折予防事業の実施対象群では一定の成果は見られていたが、事業終了後数か月で事業前の状況に逆戻りしているケースが多く、継続性に課題があった。マンパワー不足から対象者の偏重がうかがわれ、住民全体への広がりにも課題があり、エビデンスに疑問を抱えながらの取り組みであった。

そのような状況の中で、比較的活動内容も充実して継続されているグループには、意識の高いリーダーの存在を認めた。そこで、平成17年から「介護予防ボランティア・リーダー養成講座」を始め、年3回シリーズで継続している（写真4）。代表的なグループの活動を紹介する。

写真1 夜間いきいき健康教室〔講話風景〕



写真2 夜間いきいき健康教室〔体操指導風景〕



写真3



実践セミナー「運動器の機能向上と予防プラン」



研修会 ①講演「介護予防における保険者の公的責任」
②シンポジウム「介護保険と地域リハビリテーション」

写真4



介護予防リーダー養成講座



地域での高齢者による自主活動

「いきいき白岳クラブ」の活動

「いきいき白岳クラブ」は『楽しい交流、そして安全、健康で助け合う地域づくり』をスローガンに活動している。クラブは平成13年結成、会員数38名（平成21年現在）で、年間活動は市役所（地域包括支援センター他）や社協、その他の機関の支援を受けながら自主的運営している。県北地域リハ広域支援センターも介護予防リーダー研修会、転倒骨折予防体操指導等を通して支援している。平成21年度は活動が評価され、長崎県介護予防推進フォーラム県民大会で県知事賞を受賞した（写真5～11）。

○平成21年度年間活動実績

- 4月 総会、花見
- 5月 健康ウォーキング（白岳山、海拔250m）
- 6月 ゴキブリ団子づくり
- 7月 認知症予防講話（社協）
- 9月 食生活改善講話（保健センター栄養士）
- 10月 報告会（平戸市老人クラブ連合会、介護予防リーダー研修会）
- 11月 1日研修旅行、介護保険制度説明（保険福祉課）
- 12～2月 地域活動

3月 よもぎ団子づくり、茶道教室

彼らは地域活動として地元の保育所、小学校に積極的に関わり、四季折々の行事を企画し、協働で取り組んでいる。また、3世代ふれあい交流、環境美化・ボランティア活動（小学校運動場周辺の除草、海岸・浜掃除 [3世代で実施]、県道・通学路の除草・枝払い、運動公園の除草、空き缶拾い、ごみ拾いなど）を通して社会貢献、異世代間交流を図っている。自分たちだけの介護予防に留まらず、健康づくり、仲間づくり、そして地域づくりにつながっている。まさに地域包括ケア・システムの一翼を担っているといえる。

介護予防はややもすると自分たちだけの寝たきり予防活動に終始しがちであるが、「いきいき白岳クラブ」の活動は高齢者も地域の一員であり、「生き甲斐活動、社会参加活動」であるという本来の目標をとらえたものになっている。

おわりに

介護保険制度も国民に定着しつつあるが、本来あるべき姿が見えず、逆に遠ざかっているようにさえ感じられる。介護保険法第一条に「この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護

写真5 介護予防教室



転倒骨折予防体操（理学療法士）



調理実習（管理栄養士）



薬の正しい飲み方の講話（薬剤師）



口腔ケアについて（歯科衛生士）

写真6 地域活動 1



- 保育所との交流
- 7月 七夕祭り
- 12月 餅つき大会
- 10月・2月 運動会・お遊戯会の応援、見学

状態となった者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする」とある。

また第四条には国民の努力および義務として、「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な

保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする」と謳われている。

しかし、介護予防の中で最も大切な「総合的疾患管理の施策の推進」という観点の希薄さが制度の本質を歪め、問題を深刻化させているように思われる。国は近い将来、要支援者は介護保険制度から切り離し、市町村事業に移行することも検討しているようである。それぞれの自治体の実効性のある総合的な介護予防システム（水際作戦の実施、地域支援事業など）の構築に向けて、ボランティア、NPOなども活用して柔軟で効率的に実施すべきだと提案している。

写真7 地域活動 2



■小学校との交流

6～7月 七夕まつり

昔遊び (お手玉遊び・竹とんぼ・水鉄砲・ゆうむし鉄砲・ぶんぶん独楽)

写真8 地域活動 3



12月 餅つき大会、ジャンボ門松づくり、しめ縄づくり

介護予防事業は『健診活動を中心とした継続的な保健予防事業との十分な連携なしには、意味ある成果があげられない』ことを平戸市は証明してきた。単に筋力向上、あるいは運動器の向上だけを目的とした転倒骨折予防事業への関わりでなく、摂食・嚥下障害、食生活改善など、生活習慣病予防をベースにした「健康づくり、寝たきり予防」の啓発および実践活動を、地域でさらに展開していかなければならない。

そして、介護保険法の理念、目的を踏まえ、地域支援事業等を高齢者とともに企画・実行しながら、介護予防活動が住民による主体的な取り組みになり、「健康づくり、仲間づくり、地域づくり」につながるような支援を意識して関わらなければならない。

1) 平戸市は平成17年10月1日、(旧)平戸市、(旧)生月町、(旧)田平町、(旧)大島村の4市町村が合併し、新市(平戸市)としてスタートした。

写真9 地域活動 4



1～2月 鬼洋蝶づくり、鬼洋蝶あげ大会

写真10 地域の環境美化活動

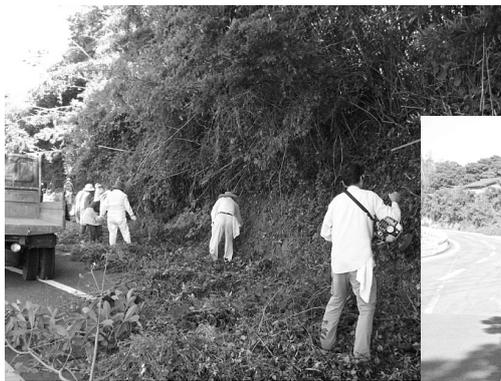


写真11



介護予防推進活動県知事賞受賞（H21年2月）
⇒緑色のユニホームを作成して、
活動をアピールしている。

全国老人クラブ活動賞受賞（H21年9月）