

社会参加促し介護予防

近藤教授(千葉大)高知市で講演

社会環境と健康の関わりについて研究する千葉大学予防医学センターの近藤克則教授(65)がこのほど、高知県立大学の公開講座「地域共生社会を支援する」で講演し、社会参加できる地域づくりが介護予防につながる」と訴えた。要旨を紹介する。

◇ 介護予防の施策は寝たきりやがんになる危険が高い人を検診などで早期発見し、対処するという考え方が中心だった。しかし、定員50人の介護予防教室を開いても2人しか来ないなど効果が出なかった。

今では、地域や社会環境全体を変えろアプローチが中心になっていく。環境を変えろことで行動を変えようという発想を、世界保健機関(WHO)は「ゼロ次予防」と呼んでいる。

環境づくりへ「地域診断」を

現在、公共施設やコミュニティなどの有無が住民の行動にどう影響するかを調べる「地域診断」が各地で実施されている。

75市町村計22万人の回答を比較した2003年からの研究に基づく診断によると、公園の近くに住む人はそうでない人より運動の頻度が約2割高い。スポーツや趣味の会に年数



「地域がどうするべきかは、その地域が考える必要がある」と訴える千葉大学の近藤克則教授
(高知市永国寺町の高知県立大学)

回以上参加する人が6割というまちでは、加齢で心身機能が低下する「フレイル」(虚弱)が全国平均より少ない。

つまり高齢者らが健康でいるためには、社会参加しやすいまちづくりが大事だということが分かった。

愛知県武豊町では、夏祭りや運動会などのイベントに町の全高齢者の約15%が参加。そのうち後期高齢者の要介護認定率を追跡調査すると、認定された人の割合は全国平均より約6%少なかった。人数にすると約300人。これに介護サービスの年平均費用1人約200万円をかけると、町では6億円弱が浮いた計算になる。

地域診断をすると町ごとの課題が見つかり、解決の手がかりも引き出すことができる。

千葉県松戸市では、丘の上の住宅地で暮らす80代が、坂を上り下りできないためにひきこもりが増えていると分かった。外出機会を増やした

めに、ゴルフ場で使うカートを走らせると、お年寄りの地域活動への参加が増えたり、気持ちが明るくなったりといった効果が出た。

地域で介護予防のための取り組みを實行するには、産業界の力が重要だ。例えば、温浴施設の無料送迎バスに、送迎の足がなくて困っている地域に寄り道してもらい、温浴施設を交流の場にしたり、カーディーラーの施設内で夏も熱中症になる心配なく体操ができるようにしたりと、各地で企業などとの連携が進んでいる。

企業による高齢者の居場所づくりに行政が予算を出す、企業は新たなマーケットができ、町は保険財政が楽になる。高齢者は認知症にならずに済み、子世代は介護離職をせずに済む。

まずは地域診断をして、健康に良い環境づくりを進めてほしい。
(相良平蔵)