

要介護になるのを遅らせるために 2024.4

2000年に介護保険制度が始まって以来、介護を必要とする人は増え続けており、この人数は高齢化の進行とともに今後もさらに増え続けるでしょう。これに対し介護を担うマンパワーは微増の状態、介護は家族で担うものという社会体制の崩壊も相まって、介護の提供が要介護者の増加に追いつけなくなっています。そのため、今後満足できる介護を受けられなくなってくる可能性もあると考えられます。このような状況では社会的にも、個人的にも介護を必要としない状態（健康寿命）をできるだけ延ばす努力がますます重要となってきます。行政においても増加する一途の介護費用を抑えるため2006年には介護保険法を改正し、介護予防の項目が追加され、様々な介護予防対策が進行しています。



人が介護を必要となった原因で最も多いのは認知症、次いで脳血管疾患（脳卒中）、骨折・転倒などとなっています。老衰で最期を迎えるにしてもその間介護を必要とします。

男女間でみると、男性では脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱で、女性では認知症、骨折・転倒、高齢による衰弱（2019年）の順位となっています。

各種介護予防対策がある中で、共通するのは身体活動を増やす試みです。

中年で週2回以上運動していた人は高齢での認知症リスクが半分以下に低下していた、高齢者における身体活動は、心血管疾患死亡を低下させた、運動によって骨に負荷を与えることは骨折予防に大きな効果がある、ボランティア、町内会、スポーツ、趣味の会などへの参加は身体・認知機能の維持に大きな効果がある、これらは今までの多くの研究から得られた事実です。

要介護状態が突然訪れる脳血管疾患や骨折などについてまず必要なことは、常日頃、医療機関などで体調の確認、生活習慣病の治療、管理などを継続的に行い、突然の事態をできる限り避けることです。要介護の多くは下肢の不調が関係します。骨粗しょう症では転倒時に骨折しやすいのですが、転倒するのは筋力の低下、バランス力の低下が原因です。転倒防止のためには下肢筋力トレーニングとバランス力トレーニングが有効です。下肢筋力と立位バランス力は簡単に検査できます。トレーニングは年齢に関係なくやればやるほど効果が出ます。下肢筋力が落ちて歩くのがおぼつかないと感じたらご相談ください。トレーニングについてもご指導いたします。

おすすめの簡単筋トレは、週3回程度の1分間速歩（速足）を挟んだウォーキング30分、スクワット10回1セットで3回、バランス力トレーニングは片足立ちで限界まで、つま先上げ30回、かかと上げ30回などです。運動は常に、要介護にならないという意識をもって出来る範囲で続けることです。トレーニングは続けることに意義があります。できる範囲で、日常生活にプラス10分の運動を続けましょう。

下呂市立金山病院健康ポーツドクター 古田智彦