

神奈川県川崎市（高齢者パワーリハビリテーション事業）

・視察目的

高齢者がトレーニングマシンで使われていない筋肉を動かし、寝たきりを予防する「パワーリハビリ」が注目を浴びている。健康だけでなく精神面への好影響や痴呆症状が改善したとの報告もある。要介護度が下がれば支援のための財政負担も軽くなるため、厚生労働省は次回の介護保険制度改正で介護予防給付の対象に組み込みたい考えだ。

光市においても、将来の高齢化社会を踏まえ、制度改正を視野に入れ元気なお年寄りを維持できるような予防施策を検討中である。その中で、自治体の中でもパワーリハビリ事業に早くから取り組んでいる川崎市をうかがえる機会を得、担当者等と一緒に現状を視察した。

・視察内容

川崎市では、平成15年4月から「高齢者パワーリハビリテーション推進事業」を実施しているので、大まかな事業内容の説明を受け、現場を見せていただいた。この事業は介護を必要とする状態となった場合でも、歩行が可能になったり、外出意欲が向上したりするなど、寝たきりや閉じこもり防止に役立つリハビリテーション事業である。

高齢者パワーリハビリテーションとは、パワフルな能力を回復することによって、行動に自信を持ち、日常の行動を活発化し、さらには、活動的な生活を作り出すための行動変容を促す、新しいリハビリテーションだ。

事業の内容

★期間：週2回 延べ22回 年間3コース（オリエンテーション含む。）

第1期 5月～7月・第2期 9月～11月・第3期 1月～3月

★参加料：5,250円（ただし、運動着・運動靴・タオルは各自持参）

★内容：マシンを使ったトレーニング（1回60分～90分）、6機種（または4機種）を用いてそれぞれ10回×3セット実施

対象となる人

- ★要介護認定で「非該当」「要支援」「要介護1」「要介護2」と判定された概ね65歳～75歳の方
- ★パワーリハビリテーションのトレーニングを行う上で、身体的に支障のない方
- ★オリエンテーションに参加し、週2回程度通える方（送迎サービスはなし）
- ★パワーリハビリテーションへの意欲があり、家族などの協力を得られる方

川崎市内4ヶ所(市直営が2ヶ所・民間のデイサービスセンターが2ヶ所)にマシンが設置され、おおむね各施設利用者は20人

特色

- ★マシンは何らかの障害や体の痛み、虚弱などの人に使える医療用に開発されたもの。
- ★足腰が軽くなるといった実感がトレーニングの継続意欲を引き出し、さらに日常生活の活動性の改善、向上といった行動変容をもたらす。
- ★脳卒中、パーキンソン病、骨折後の筋・関節障害などの器質的障害にはこだわらない。
- ★痴呆例の多くに効果が期待されている。

・まとめ

川崎市では、早くからこの事業を取り組まれているが、直営の検診センターでは、保健衛生事業団のトレーニングルームの一画にあるため、通常のトレーニングに来られた方と一緒に雰囲気を楽しむ。しかし、パワーリハビリセット(6基)は約800万の費用がかかるので、非常にコストがかかることが問題。現在市内に4ヶ所しか設置されていないが、全市的にマシンを増やすには、あまりに効率が悪いように感じた。また送迎がないため、家族の協力が得られる人のみが利用しているという現状である。無理のないリハ

ビリで、効果が出ていることは認めるが、事業内容をある一定期間で終了するため、継続して本人がやる気を出して日常生活にも取り入れられるかどうかは疑問。その後の支援できる環境づくりまで整わないと、難しいのではないだろうか。

光市においては、費用対効果がどうなのか検討課題であるが、川崎市の問題でもある継続できる環境づくり、たとえば地域の自治会単位の協力、ボランティアの連携を密にする必要がある。また、どこへ行くにも足の確保は必要不可欠であるので、送迎問題は総合的な福祉サービスから検討するべきものとする。