

山井衆議院議員への回答

①保健師には、一般的に高齢者のトレーニングについての知識があるのか。介護予防のケアプラン作成ができる訓練を受けているのか。業務を担当できる保健師は、現在どの程度存在するのか。

○保健師については、従前より老人保健事業のヘルスアセスメント事業や機能訓練等に従事してきた経験もあり、必要な知識は備えているものと考えている。

(参考①)

ヘルスアセスメント事業：

ヘルスアセスメント事業では、対象者ごとに、生活習慣行動や社会・生活環境等を把握・分析し、基本健康診査等の結果もあわせて、各人に必要となる保健サービスを計画的かつ総合的に提供する事業。

ヘルスアセスメント事業は、「課題分析（アセスメント）」、「プラン作成」、「サービスの実施」、「評価」という手順により、介護予防ケアマネジメントと同様の考え方で実施されている。

(参考②)

保健師学校卒業者数 8,580 人（平成 15 年）

市町村保健師数 21,645 人（平成 14 年）

②地域包括支援センターには、何人の保健師が配属されるのか。保健師は、一人当たり高齢者何人を受け持つ前提か。その場合、ケアプランを作成できる保健師を必要な人数確保できるのか。

○地域包括支援センターの運営に関する具体的な事項については、今後検討することとしているところであり、お尋ねの保健師の配置や保健師が行う業務の在り方についても、その中で検討していくこととなると考えている。

③新予防給付に振り分けられた利用者が、今までどおりの家事援助サービスの利用継続を希望した場合、それが受けられない可能性はあるのか。

○訪問介護については、生活機能の維持・向上の観点から、内容、提供方法、提供期間等を見直すこととしている。なお、訪問介護のうち、単に生活機能を低下させるような家事代行型の訪問介護については、原則行わないものとし、例外的に行う場合でも、必要性について厳格に見直した上で、期間や提供方法等を限定することとしている。

④「家事援助サービス利用が自立を妨げている」ということを裏付けるデータはあるのか。あれば示して欲しい。

○家事援助サービスのうち、不適切な代行型の家事援助サービスの濫用は利用者の自立を妨げるケースがあると考えている。このことは、昨年1月にまとめられた「高齢者リハビリテーション研究会」（座長：上田敏（財）日本障害者リハビリテーション協会顧問）において専門家からも指摘されていたところであり、また、国の介護給付適正化事業においてケアプランチェックを実施している市町村からも報告されているところである。

⑤家事援助サービスの利用継続を希望した利用者が、無理に筋力トレーニングにまわされることはないと考えてよいのか。万一、希望と違って筋力トレーニングを受けさせられた利用者はどこに苦情を申し立てることができるのか。

○介護保険のサービスは本人の選択・契約が基本であり、特に、筋力トレーニングは本人が意欲を持って継続的に行うことで初めて効果が見込まれるものであることから、嫌がる利用者に強制されることはない。

⑥新予防給付になるかどうかは、誰がどの場で決めるのか。介護認定審査会で決めるのか。果たして適切に決めることができるのか。業務量が課題にならないのか。

○要介護認定・要支援認定は、従来どおり、介護認定審査会の審査・判定を経て、市町村において行われる。要介護認定・要支援認定において、「要介護者」と認定された者については、「介護給付」を、「要支援者」と認定された者については、「予防給付」を受けることとなる。

⑦要支援の利用者の何割くらいが、新予防給付になると予想されるのか。厚生労働省の説明資料（図）では、8～9割と見受けられるが、その根拠は。

○新しい要支援者の認定は、介護認定審査会の審査・判定を経て、市町村において行われるが、その際の具体的な審査方法等については、今後検討することとしており、現時点においてどの程度の利用者が、現行の要支援・要介護1から新しい要支援者と認定されるかどうかをお答えすることは困難である。

⑧以前の資料要求において、「セラバンド、ダンベル、太極拳、有酸素運動」が介護予防に有効であるという回答があったが、セラバンド以外の有効性について、論文、エビデンス等があればお示しいただきたい。

○別添①のとおり。

⑨また、これらの運動等を現在実際に行っているところは、それぞれ何か所程度あるのか。併せて代表的な事業所の名称・住所をお答えいただきたい。

○「介護予防市町村モデル事業」において筋力向上を行っている市町村は別添②のとおりである。

⑩⑧で引いた回答にある「有酸素運動」とは、具体的にはどのような運動を指すのか。

○有酸素運動とは、「大きな筋群をリズムよく使って長時間継続できる運動」と定義され、長時間運動することにより身体の酸素需要が増え、有酸素系代謝をより効果的に活用することができるもの。(アメリカスポーツ医学会 American College of Sports Medicine)

○運動の種類としては、呼吸を持続させつつ行うような、全身を使った散歩、ジョギング、水泳、自転車エルゴメーター、体操等が考えられる。

⑪そもそも介護保険の給付の伸びを抑制することが、介護予防の目的の一つであったように思うがいかがか。

⑫⑪に関連して、介護予防のメニューを広げることは、逆に、給付の増大を招くように危惧するが、いかがか。

○介護予防の目的は、生活機能の改善可能性の高い軽度者に対するサービスについて、介護予防の観点から質的な転換を図るとともに、利用者本人がサービスを選択することを基本にそれを専門機関が支えるという介護保険の基本ルールを徹底することを目指すものである。こうした介護予防の推進により、できるだけ高齢者が要介護状態等とならないようになる、また、要介護状態等となっても重度化することが予防されることとなり、結果的に給付の効率化に資することともなっていると考えている。

⑬厚生労働省がお持ちの筋力トレーニング機器の資料やカタログ・価格表又はそのコピーをいただきたい。

○筋力トレーニングの方法等については、各種あると聞いているが、価格等詳細については承知していない。

介護予防の有効性に関する文献概要

【題名】

A randomized trial comparing aerobic exercise and resistance exercise with a health education program in older adults with knee osteoarthritis. The Fitness Arthritis and Seniors Trial (FAST).

著者：Ettinger WH Jr, Burns R, Messier SP, Applegate W, Rejeski WJ, Morgan T, Shumaker S, Berry MJ, O'Toole M, Monu J, Craven T.

掲載：JAMA 巻(277)号(1) p (25-31) 年(1997)

【方法】

研究デザイン（メタアナリシス／ランダム化比較試験／比較研究 等）
ランダム化比較試験

対象（年齢／特性／人数 等）

変形性関節症にて機能障害を有する地域在住健常高齢者／平均年齢 68 歳（筋トレ群）／人数 439 名

介入（方法／期間／介入者 等）

方法：重錘とダンベルによる筋力強化（中等度から高負荷）

期間：78 週間・週 3 回

【結果】（統計データ／コスト評価有無 等）

筋トレ群は教育群と比較し、歩行機能、痛み、筋力において有意な向上が認められた。X 線上での膝の状態に変化は認められなかった。

【結論】

変形性膝関節症を有する高齢者に対してトレーニングは有効である。

【レビューアーメモ】

大規模集団での RCT であり、信頼性の高い結果が得られている。

介護予防の有効性に関する文献概要

【題名】

Balance and strength training in older adults: intervention gains and Tai Chi maintenance.

著者：Wolfson L, Whipple R, Derby C, Judge J, King M, Amerman P, Schmidt J, Smyers D.

掲載：J Am Geriatr Soc. 巻(44)号(5) p (498-506) 年(1996 年)

【方法】

研究デザイン（メタアナリシス／ランダム化比較試験／比較研究 等）
ランダム化比較試験

対象（年齢／特性／人数 等）

地域在住健常高齢者／平均年齢 80 歳（筋トレ群）／人数 110 名

介入（方法／期間／介入者 等）

方法：重錘とマシン（高負荷）による下肢筋力強化／太極拳

期間：3 か月間・週 3 回／6 か月・週 1 回

【結果】（統計データ／コスト評価有無 等）

筋力の向上が認められたが、筋トレ群ではバランス機能の改善は認められなかった（バランストレーニング群のみ向上）。歩行速度の向上は認められなかった。6 か月後にも筋力は維持できていた。

【結論】

短期間の集中的なトレーニングによって向上した機能を、太極拳の実施によって維持できることが明らかとなった。

【レビューアーメモ】

集中的プログラム実施後の低頻度のサービス提供によって、長期に機能が維持できることを明らかにした。

介護予防の有効性に関する文献概要

【題名】

地域在住高齢者を対象とした転倒刺激付きトレッドミルトレーニングの
バランス機能改善効果 無作為化比較対照試験

著者：大淵修一 他

掲載：日本老年医学会誌 巻 (41) 号 (3) p (421-427) 年 (2003)

【方法】

研究デザイン (メタアナリシス／ランダム化比較試験／比較研究 等)
ランダム化比較試験

対象 (年齢／特性／人数 等)

65 歳以上 地域在住高齢者 29 名

介入 (方法／期間／介入者 等)

歩行中の姿勢制御能力を高めるための転倒刺激付きトレッドミル上での歩行トレーニングによる効果を、転倒刺激を入れる群 (トレーニング群) と入れない群 (対照群) の 2 群に無作為に分け比較した。最大歩行速度、Timed up and go (TUG)、ファンクショナル・リーチ (FR)、外乱刺激時の骨盤加速度や下肢筋の反応潜時などをトレーニングの前後および 1 ヶ月後で測定し比較した。

【結果】 (統計データ／コスト評価有無 等)

介入後、トレーニング群の TUG、前脛骨筋の反応潜時、対照群の TUG は、介入後および 1 ヶ月後有意に改善した。トレーニング群の FR は介入後有意に改善した。

【結論】

転倒刺激付きトレッドミル上での歩行トレーニングは高齢者の転倒回避能力を含む動的バランス能力の改善に効果がある。

【レビューアーメモ】

本研究のように、歩行などの動作時に予測不可能な転倒刺激を入れて姿勢制御反応を強化する取り組みは少なく、安全性やその効果は未解明であった。本研究は地域在住高齢者を対象に無作為化比較対照研究にてその効果を検証した。今回の結果は、転倒刺激付きトレッドミルでの歩行トレーニングが高齢者の動的バランスを向上させることを示し、転倒予防への可能性を示唆するものである。

介護予防の有効性に関する文献概要

【題名】

Exercise to improve gait velocity in older persons.

著者：James O. Judge, Michael Underwood, et al.

掲載：Arch Phys Med Rehabil 巻(74) 号() p(400-4006) 年(1993)

【方法】

研究デザイン（メタアナリシス／ランダム化比較試験／比較研究 等）

ランダム化比較試験

対象（年齢／特性／人数 等）

21 名の高齢者。平均年齢 82.1 歳。

介入（方法／期間／介入者 等）

エクササイズ群とコントロール群に無作為に割付。エクササイズ群は膝の伸展・屈曲，股関節の外転・伸展，足関節の背屈の筋力トレーニングと姿勢制御トレーニングを週 3 回，12 週間実施。筋力トレーニングの負荷は最大筋力の 75-80%。コントロール群は，いすに座ってのストレッチを行った。

【結果】（統計データ／コスト評価有無 等）

エクササイズ群は有意な筋力の向上と歩行速度の上昇を見た。コントロール群では変化はなかった。

【結論】

短期間であっても，筋力とバランスのトレーニングは歩行速度の上昇をもたらす。

【レビューアーメモ】

歩行速度は縦断的な調査結果から，高齢者の寿命や生活の自立，身体機能の予後に関係している重要な体力指標である。筋力とバランスのコンビネーションプログラムが歩行速度の向上に有効であることが示された。

介護予防市町村モデル事業実施市町村一覧

(別添②)

(平成16年11月30日現在)

都道府県	市町村名	実施事業					事業実施時期	
		筋力向上	栄養改善	閉じこも り予防	フット77	口腔77	開始	終了
平成16年11月 事業終了								
熊本県	熊本市	○					平成16年7月27日	平成16年11月1日
計	1	1	0	0	0	0		
平成16年12月 事業終了								
秋田県	横手市	○					平成16年9月14日	平成16年12月17日
奈良県	生駒市	○					平成16年9月9日	平成16年12月20日
山形県	尾花沢市	○					平成16年9月16日	平成16年12月24日
沖縄県	石川市	○					平成16年9月10日	平成16年12月24日
奈良県	五條市	○					平成16年9月	平成16年12月
愛知県	師勝町			○			平成16年10月6日	平成16年12月下旬
計	6	5	0	1	0	0		
平成17年1月 事業終了								
栃木県	大田原市	○					平成16年11月2日	平成17年1月28日
岩手県	宮古市			○		○	平成16年11月	平成17年1月
大阪府	松原市	○					平成16年11月	平成17年1月
	3	2	0	1	0	1		
平成17年2月 事業終了								
福井県	丸岡町	○					平成16年11月18日	平成17年2月14日
宮城県	米山町		○	○		○	平成16年11月8日	平成17年2月15日
茨城県	水戸市			○	○		平成16年11月9日	平成17年2月16日
岡山県	中央町	○					平成16年11月13日	平成17年2月18日
京都府	加茂町			○	○	○	平成16年11月6日(閉じ) 平成16年11月13日(フット) 平成16年12月15日(口)	平成17年1月29日(閉じ) 平成17年1月22日(フット) 平成17年2月15日(口)
兵庫県	篠山市			○		○	平成16年12月1日	平成17年2月23日
宮崎県	宮崎市	○				○	平成16年11月30日	平成17年2月24日
山形県	山形市			○			平成16年11月25日	平成17年2月25日
山形県	白鷹町			○			平成16年11月15日	平成17年2月28日
鹿児島県	伊集院町	○					平成16年11月2日	平成17年2月28日
青森県	十和田市	○					平成16年11月	平成17年2月
富山県	上市町		○	○			平成16年12月	平成17年2月
富山県	小杉町			○			平成16年12月	平成17年2月
長野県	上田市	○				○	平成16年12月	平成17年2月
岡山県	西粟倉村	○					平成16年11月	平成17年2月
山口県	平生町	○					平成16年10月25日	平成17年2月上旬
愛媛県	四国中央市			○			平成16年10月2日	平成17年2月下旬
広島県	広島市	○					平成16年12月初旬	平成17年2月末
計	18	9	2	9	2	5		
平成17年3月 事業終了								
奈良県	大和高田市	○					平成16年11月25日	平成17年3月3日
長野県	箕輪町	○				○	平成16年11月19日	平成17年3月11日
大阪府	和泉市	○					平成16年12月20日	平成17年3月15日
茨城県	土浦市	○					平成16年11月22日	平成17年3月16日
大分県	臼杵市	○	○	○		○	平成16年10月7日	平成16年12月27日(中間) 平成17年3月18日
東京都	練馬区	○					平成16年12月14日	平成17年3月22日

都道府県	市町村名	実施事業					事業実施時期	
		筋力向上	栄養改善	閉じこもり予防	フットケア	口腔ケア	開始	終了
千葉県	我孫子市	○	○				平成16年11月5日	平成17年3月24日
大阪府	八尾市	○					平成17年1月11日	平成17年3月25日
福島県	保原町	○					平成16年12月14日	平成17年3月29日
東京都	稲城市	○					平成16年5月10日	平成17年3月29日
北海道	奈井江町	○					平成16年10月4日	平成17年3月31日
山形県	鶴岡市	○	○				平成16年12月22日	平成17年3月31日
和歌山県	御坊市			○			平成16年11月1日	平成17年3月31日
徳島県	小松島市	○					平成16年11月1日	平成17年3月31日
福岡県	新宮町	○					平成16年11月23日	平成17年3月31日
北海道	江別市	○					平成16年9月	平成17年3月
北海道	美幌町	○					平成17年1月	平成17年3月
東京都	品川区	○					平成16年10月	平成17年3月
神奈川県	川崎市	○	○		○		平成17年1月	平成17年3月
山梨県	牧丘町	○					平成16年12月	平成17年3月
滋賀県	米原町			○			平成16年12月	平成17年3月
滋賀県	大津市	○	○	○			平成16年12月4日(筋力) 平成16年12月上旬(栄養・閉じ)	平成17年3月8日(筋力) 未定(栄養・閉じ)
京都府	綾部市		○				平成16年12月	平成17年3月
大阪府	枚方市	○					平成17年1月	平成17年3月
香川県	東かがわ市	○				○	平成16年11月下旬	平成17年3月
長崎県	佐世保市	○	○			○	平成17年1月	平成17年3月
和歌山県	みなべ町	○					平成16年12月	平成17年3月
鳥取県	鳥取市	○					平成17年1月	平成17年3月
北海道	美唄市	○					平成16年12月中旬	平成17年3月中旬
山口県	周防大島町	○					平成16年12月中旬	平成17年3月下旬
兵庫県	神戸市	○					平成16年12月	平成17年3月末
宮崎県	北郷町	○					平成16年12月末	平成17年3月末
計	32	29	7	4	1	4		

平成17年度以降 事業終了（栄養改善の事業期間は6か月だが、3か月で中間報告を提出）

秋田県	南外村		○				平成16年10月7日	平成17年4月7日
熊本県	阿蘇町		○				平成16年10月	平成17年5月
大阪府	羽曳野市	○	○				平成16年12月7日	平成17年3月8日(筋力)
東京都	足立区	○	○				平成16年12月6日(筋力) 平成16年11月30日(栄養)	平成17年3月25日(筋力) 平成17年5月下旬(栄養)
長野県	茅野市		○	○			平成16年11月末(栄養) 平成16年11月末(閉じ)	平成17年5月末(栄養) 平成17年2月末
千葉県	柏市		○	○			平成16年11月8日	平成17年3月24日(中間)
鹿児島県	和泊町	○	○				平成16年11月	平成17年6月
鳥取県	南部町	○	○				平成16年12月末	平成17年6月末
高知県	須崎市		○				平成16年9月3日	平成18年3月31日
埼玉県	和光市	○	○		○		平成16年10月(栄養) 平成16年11月(筋力・フットケア)	平成18年4月(栄養) 平成18年2月(筋力・フットケア)
計	10	5	10	2	1	0		

未定

神奈川県	横浜市		○				未定	未定
計	1	0	1	0	0	0		

合計	71	51	20	17	4	10		71
----	----	----	----	----	---	----	--	----