

## 医師の立場から介護予防について伝えたいこと

介護予防とは、要介護（要支援）状態になることを予防する、あるいは要介護状態になってしまった人はそれ以上悪化することを予防するという意味です。現在行われている介護予防事業とは前者のことです。具体的にいうと、運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善・閉じこもり予防等です。

介護予防という、スポーツジムにあるようなマシンを使って高齢者が筋トレに励んでいる姿や、公民館やデイサービスなどで、みんなそろって体操やレクレーションをしている場面を思い浮かべる人がほとんどでしょう。確かに筋トレや体操も介護予防の重要な要素の一部ですが主役ではありません。介護予防＝筋トレは間違ったイメージです。

確かに現在のチェックシステムで介護予防事業の対象になる人は、ある程度元気で自立した方が大多数ですし、特にあまり人とお話しすることが苦手な人は黙々と筋トレすることが介護予防に繋がっているケースもあるでしょう。

しかし、介護予防の本当の意味でのキーワードは、「生活」と「生きがい」です。このキーワードを達成するために大切なのが、運動機能（たとえば歩くこと）であり、口腔機能（たとえば食べれること）なのです。ですから、筋トレをして筋力が向上し「まだまだ自分も棄てたもんじゃないな」とか「まだまだやれるじゃないか」という心の持ち方に変化が起こって（自信）、そこから「じゃあ何かやってみよう」（趣味や社会参加）となれば最高です。つまり、「生活」が活発となり、「生きがい」が見えてくるということになります。

人間はだれもが老います。年を重ねれば病気の一つや二つ抱えているのが当たり前です。病気はかかりつけ医にコントロールしてもらいつつ、「生活」が不活発にならないよう「生きがい」を持って出来る限り「人生の現役」であってほしい。その目標を手助けするのが真の「介護予防」だと思います。

今後の介護予防事業は、これまで述べてきたことを十分に理解した各専門職が関わって行き、「あそこの介護予防教室は参加してよかった、また行ってみよう！」と利用者に思ってもらえるようなメニューの工夫（リハビリテーションも含めて）が求められています。

最後に、介護予防が必要と声をかけられたみなさん、変な先入観を持たずに、まず一度どんなものか体験するつもりで参加してみてください。

平成 20 年 10 月 湯布院厚生年金病院 リハビリテーション科 衛藤 宏  
(大分県介護予防市町村支援委員)