

介護予防年齢

市川治療室 No.271.2011.02

介護予防とは、介護を必要とする状態の発生をできる限り予防（遅らせる）し、介護を必要とする状態（要介護状態）であってもその悪化をできる限り防ぐことです。

健康余命（自立した生活ができる期間）を延ばして、不健康余命（障害・要介護の期間）を短縮することとも言えます。

地域で比較的健常生活している高齢者（特に75歳以上の方々）は、容易に不健康余命に陥りやすいことが明らかになってきました。

要介護となる二つの大きな原因

介護を必要とする原因としては以下の二点が挙げられます。

- 1・病気＝脳卒中などの脳血管疾患
- 2・老化＝病気ではない

要介護の原因を年齢別に分けると

65歳～74歳（前期高齢者）では、脳血管疾患（脳卒中）が約半数ですが、75歳以上（後期高齢者）では、筋肉や骨の弱さ（筋骨格系の老化現象）が多くなります。

筋骨格系の老化現象は「高齢による身体衰弱」「転倒・骨折」などです。

脳血管疾患による要介護状態は高齢になるほど少なくなり、69歳以下では要介護となる原因の46%を占めますが、90歳以上で11%弱になります。

介護になる状態を予防する対策

上記の二大原因を予防することが最も有効な対策となります。

- 1・脳血管疾患（脳卒中など）の原因となるような病気（生活習慣病）対策
- 2・病気ではない老化＝老年症候群対策

老年症候群の特徴

- 1・明確な疾病ではないので年のせいとされる
- 2・症状が致命的ではなく日常生活上の不具合とされる
- 3・日常生活への障害が初期には小さいため本人にも自覚がない

下記は要介護状態を招きやすい要因で老年症候群とされる状態です。

転倒、失禁、低栄養、生活機能低下、閉じこもり、睡眠障害、うつ、軽度認知、口腔の不衛生状態、足のトラブル（たこ・魚の目）

早期にこのような状態を発見して適切な対策をすること（取り組み）が介護状態にならないようにする有効な対策でしょう。

疾病と認知症を除く多くの部分は筋骨格系の虚弱に基づく生活機能の障害によるところが大きいため、筋肉減少を予防し体力の増強を図ることがポイントになります。

適切な高齢者向けの筋力運動は90歳台でも筋力の改善があると

無作為化比較対照試験で確かめられています。

介護予防を心がけて健康余命を伸ばしましょう。
介護予防には年齢は関係ありません。