

# 閉じこもり予防・支援について

閉じこもり予防・支援についての研究班

主任研究者：

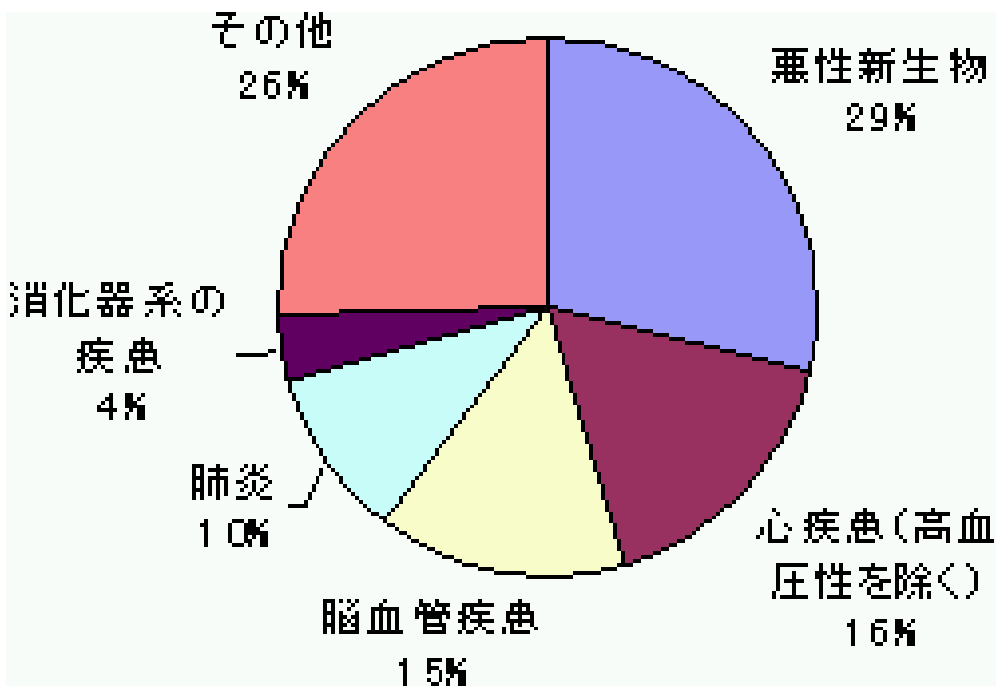
福島県立医科大学医学部教授

安村誠司

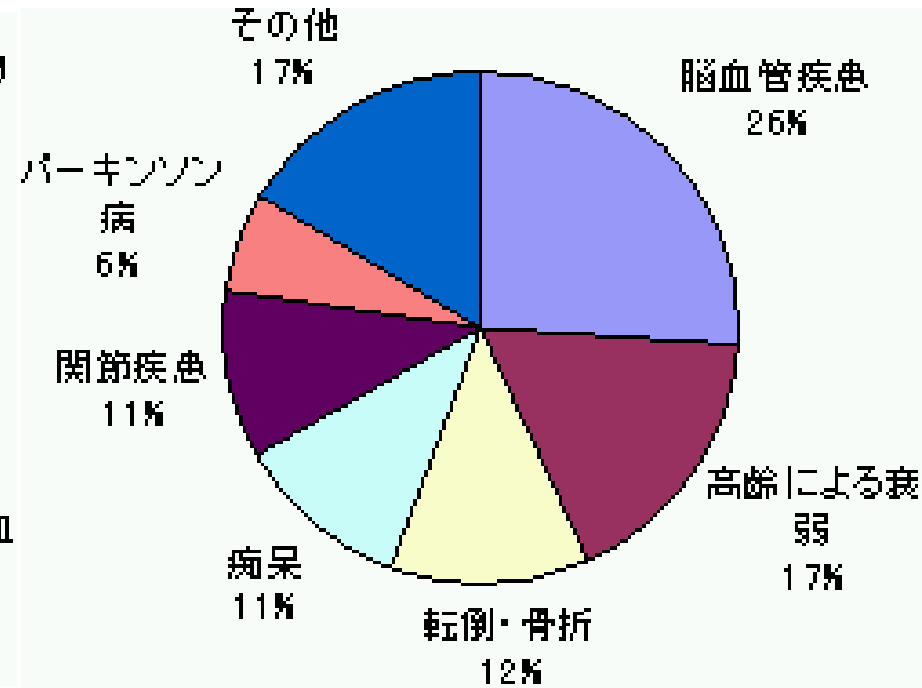
# 1. 閉じこもりについて

## 65歳以上の死亡原因と要介護の原因

### 死亡原因

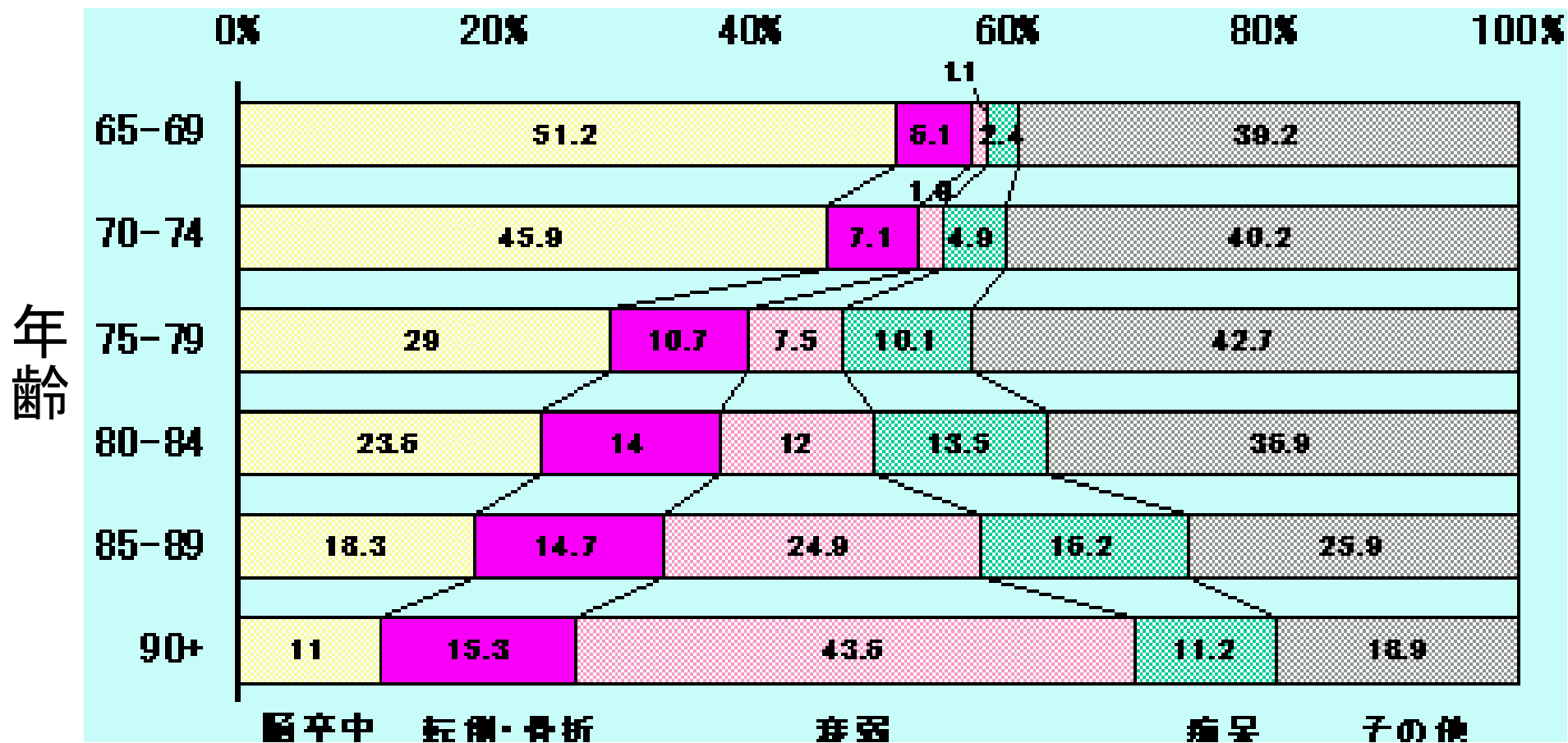


### 要介護の原因



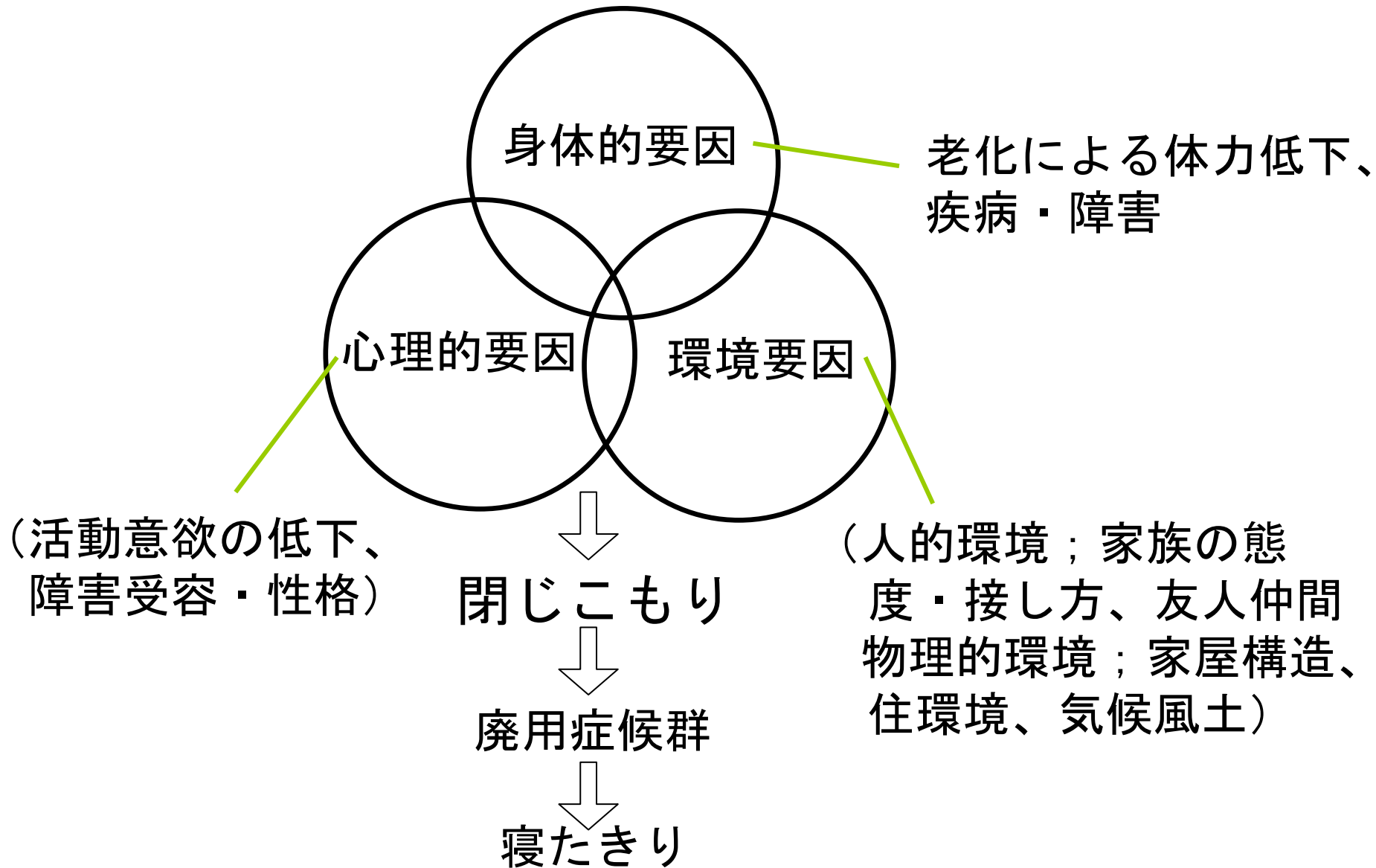
(人口動態統計及び国民生活基礎調査(2001年) から65歳以上高齢者について作成)

# 介護が必要となった主な原因（年齢別）



資料 厚生労働省「国民生活基礎調査」(2001年)

# 寝たきりの原因としての閉じこもりの構造



# 閉じこもりの定義：外出頻度（認定審査項目）

外出頻度について、あてはまる番号に一つだけ○印をつけてください。

1. 週1回以上    2. 月1回以上    3. 月1回未満

## 項目の定義

自宅外へ外出する頻度を評価する項目である。

## 調査上の留意点

一定期間（調査日より過去1か月）の状況を総合的に勘案し、1回30分以上の外出の頻度で判断する。自宅内の屋外（例えば、庭を歩くなど）は含まない。外出の目的や、同行者の有無等は問わない。車などで外出しても、外出先で自分で移動する場合は含む。

補足説明 週によって外出頻度が異なる場合、過去1か月の合計外出頻度を4で割った数とする。

## 選択肢の判断基準

- 「1. 週1回以上；週1回以上、外出している場合をいう。
- 「2. 月1回以上；月1回から3回、外出している場合をいう。
- 「3. 月1回未満；月1回未満の頻度で外出している場合をいう。

## 基本チェックリスト（案）

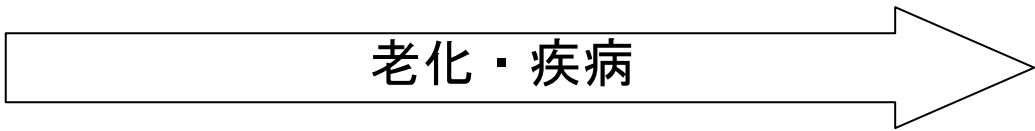
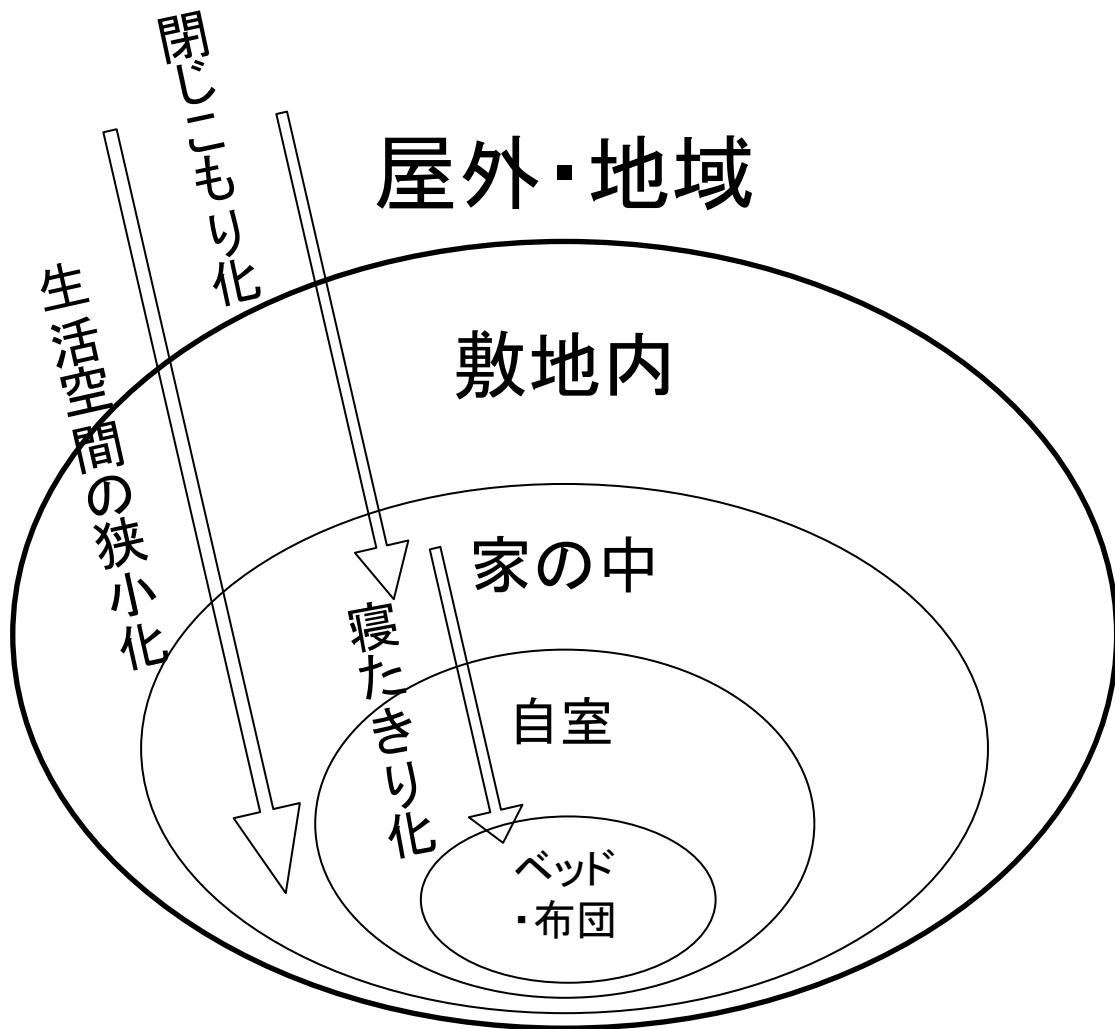
No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)	
		0.	1.
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	片足立ちで靴下をはいていますか	はい	いいえ
7	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
8	椅子に座った状態からなにもつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
9	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
10	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
11	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
12	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
13	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
14	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
15	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
16	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
17	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	薬を決められた通りに飲んでいますか (飲んでいる場合のみ)	はい	いいえ
22	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
23	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
25	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
26	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

案

# 生活空間から見た閉じこもりーその要因ー

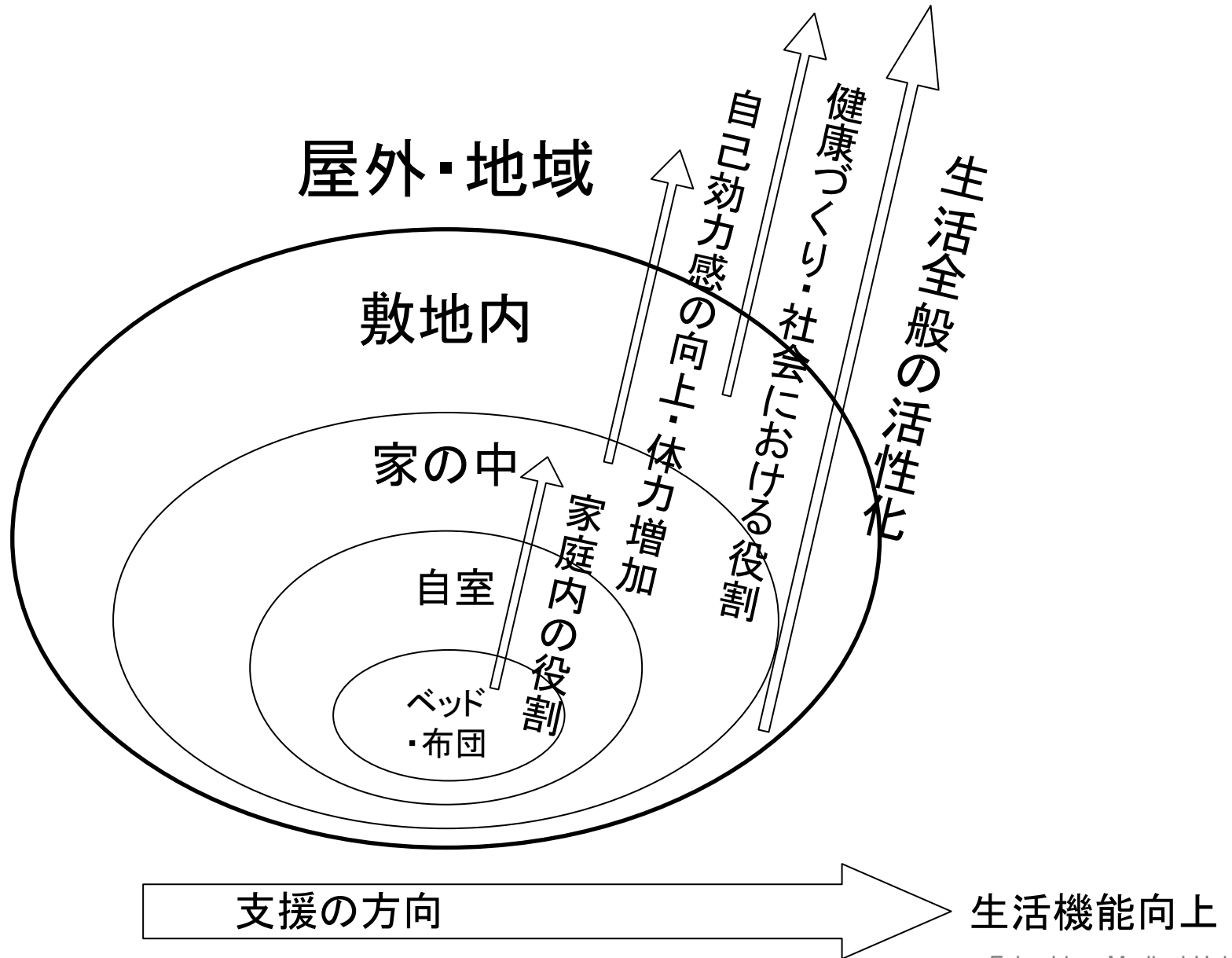
老年期における4つの喪失

- 1. 心身の健康
- 2. 経済的基盤
- 3. 社会的つながり
- 4. 生きる目的



生活機能低下

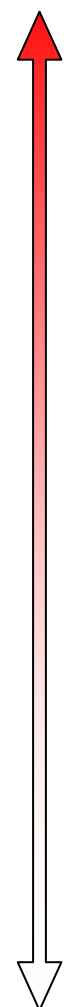
# 生活空間から見た閉じこもりーその予防ー





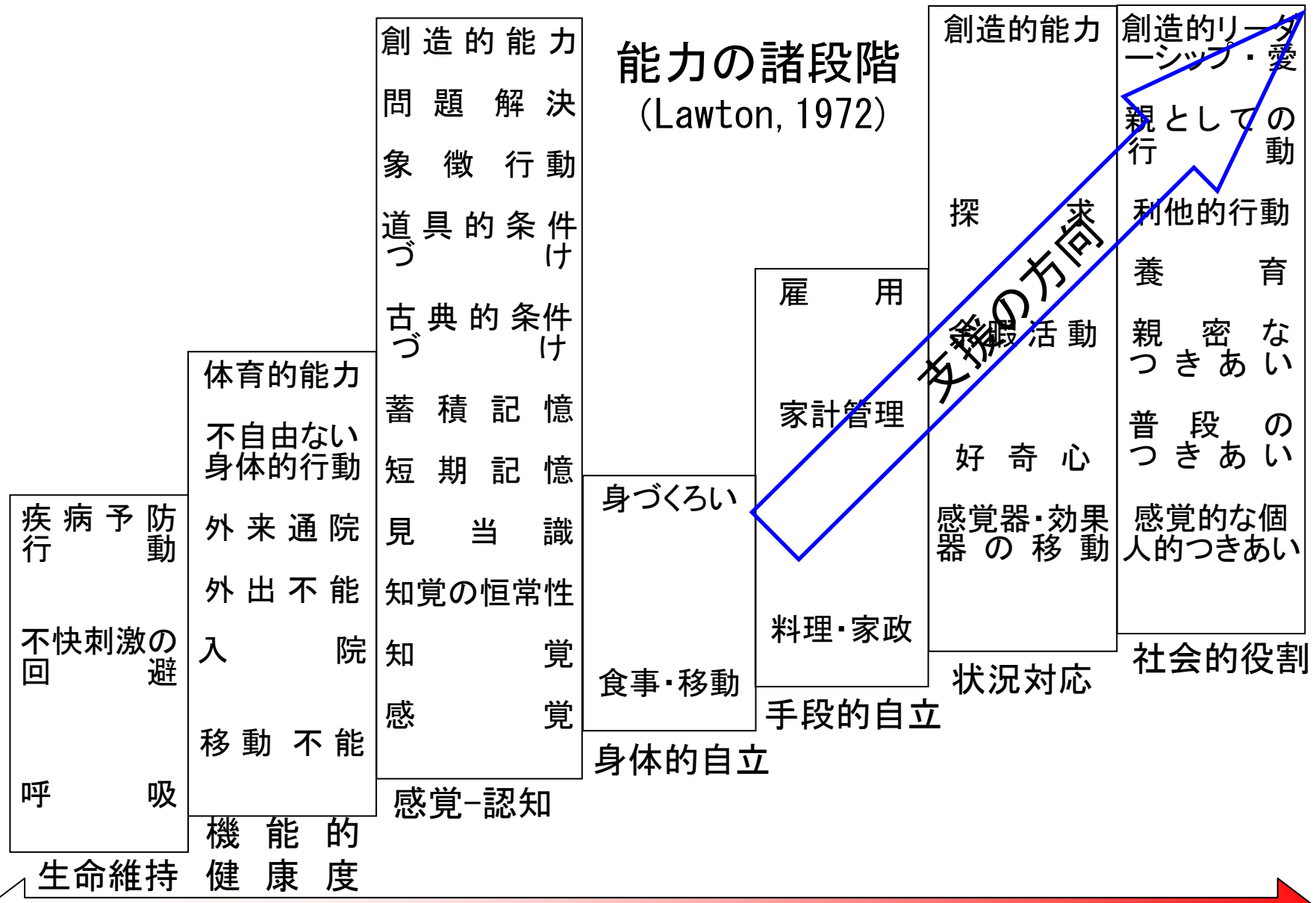
## 2. 閉じこもり予防・閉じこもり高齢者への支援のねらいと方向性

複雑



単純

### 能力の諸段階 (Lawton, 1972)



女性の方向

生命維持

機能的健康度

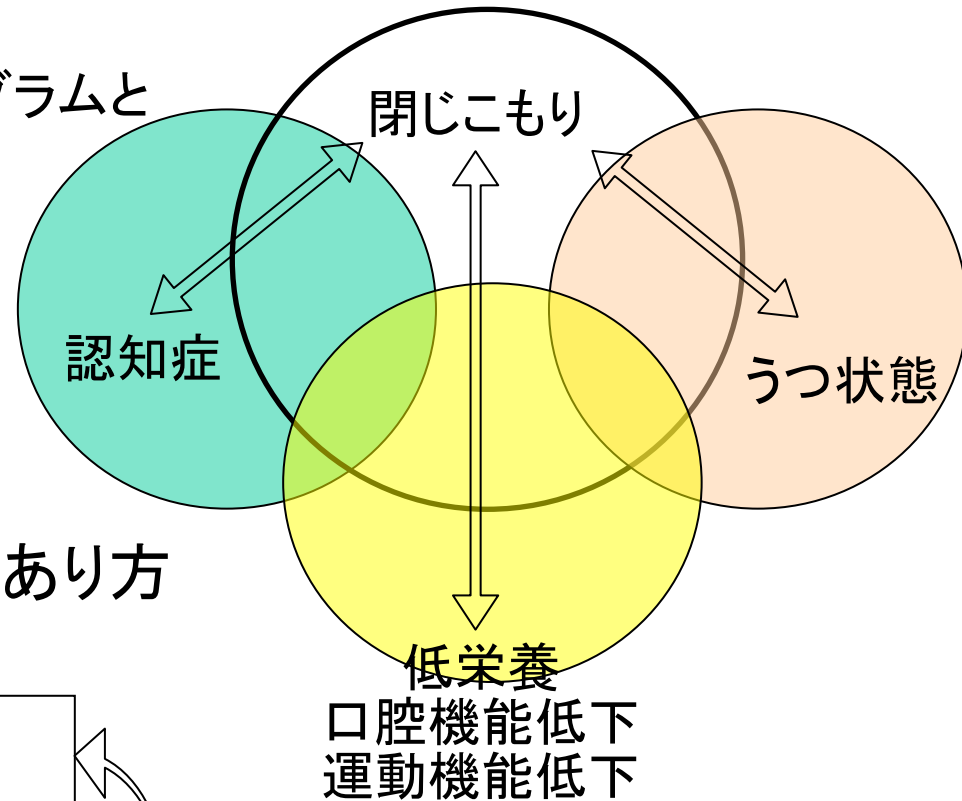
低次元

高次元

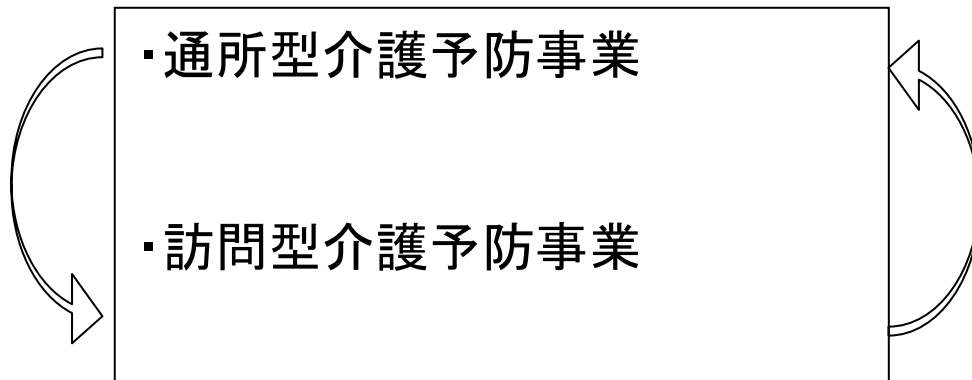
### 3. 効果的な取組みの基本的な考え方

#### 1) 閉じこもりと他の介護予防プログラムとの連携

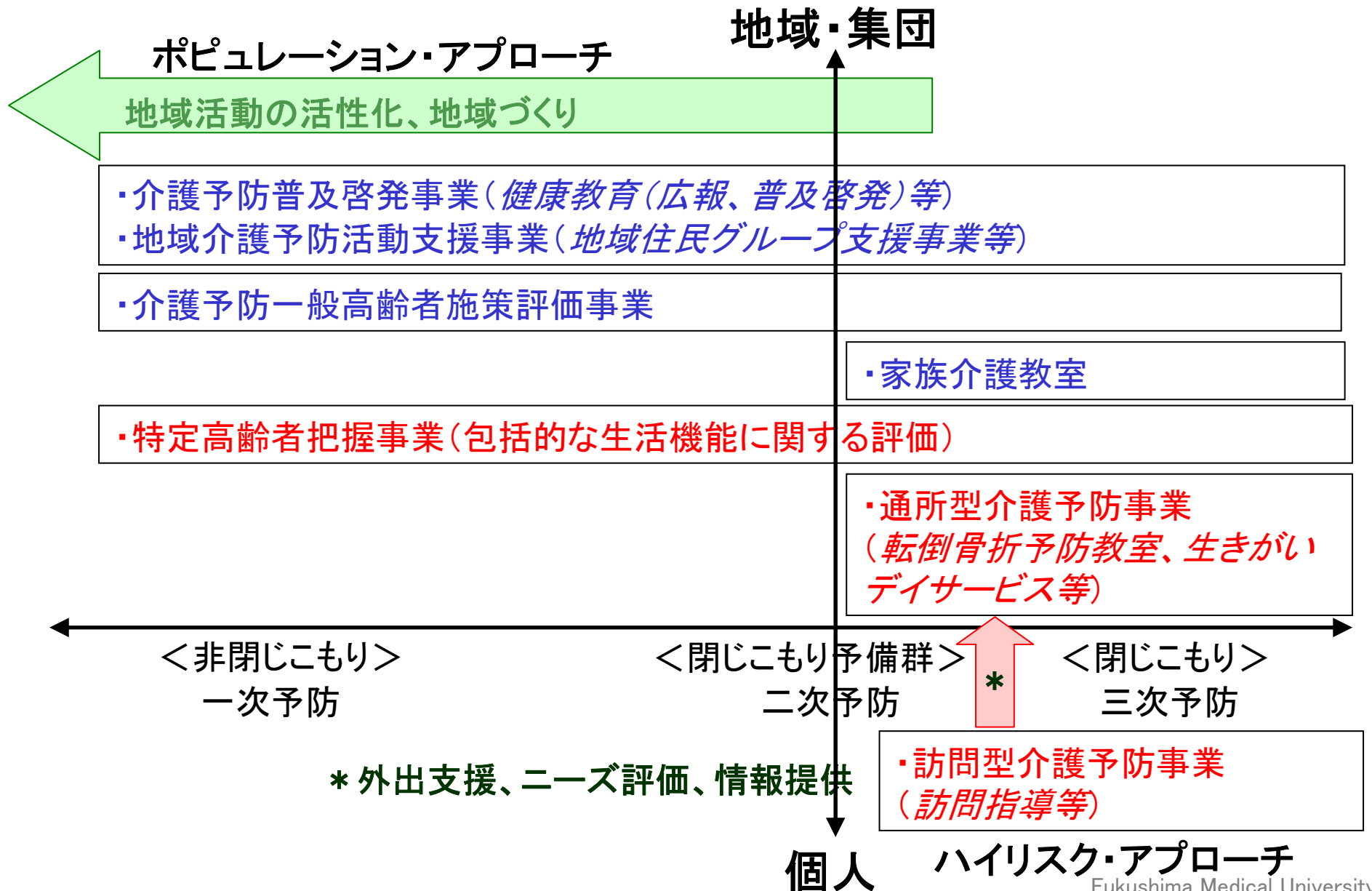
- ・状態把握により、他の介護予防プログラムと連携したサービス提供を行う
- ・閉じこもりが他の要介護状態のハイリスク状態であることという情報を伝える。



#### 2) 地域支援事業における施策のあり方



# 4. 閉じこもり予防・支援の具体的な取り組み内容



## 具体的な取組の例 1

### 健康教育(普及啓発)・地域支え合い型、地域づくり型

①地域におけるボランティア活動、趣味活動などの活動の実態をまず把握すること



②その実態把握にもとづいた広報活動や健康学習の実施



③地域全体への取り組みへと発展させる

例：高齢者を対象とした社会参加促進のための「役割づくり」に関する健康学習

1回目：テーマ「やってみたい、やってほしい役割について」

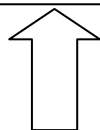
- ・調査に基づいた社会活動・役割の実態について簡単に報告する。
- ・参加者を6～7名のグループにわける。スタッフ1名(司会役)が加わる。
- ・各々の意見は、付せんに記し模造紙に張りながら発表。それについて話し合う。(話し合いのルールとして、「出された意見を否定しない」「できないことの原因を探さない」「うなずきと笑顔を大切に」「話題を独占しない」など)
- ・各グループの内容をまとめて発表(司会役)。
- ・発表に対して全体のまとめ役が住民参加・協働の視点から意味付けを行う。

## 具体的な取組の例 2

# 地域の介護予防を推進する高齢ボランティアの養成

### 高齢ボランティアの例

- ・中央開催型の事業・教室の支援
- ・要介護予防に資する事業・教室への参加呼びかけ
- ・会場までの移送サービス
- ・地区集会所単位での「ふれあい・生きいきサロン」のような独自事業の展開  
（健康・生きがいづくり関連の健康学習、体操・レクリエーション、会食など）
- ・活動記録の作成とそれに基づく地域全体に向けた情報発信（広報活動）
- ・介護予防に関わる知識の普及 など



### 研修会の開催

- ・地域のデータに基づく「閉じこもり」を始めとする要介護状態をもたらすリスク要因の実態や問題点などについての健康情報の提供
- ・介護予防につながる健康情報についての知識、技術（例：体操、レクリエーション、料理の仕方など）を習得のための時間
- ・参加者のグループワークを通じたその地域らしいボランティア活動の進め方等

## 具体的な取組の例 3-1

# 閉じこもりがちな高齢者を対象とした「生きがい活動支援通所事業」(旧補助事業)

### <これまでの位置づけ>

対象者:「おおむね60歳以上のひとり暮らし高齢者等であって、家に閉じこもりがちなもの」  
事業目的:「家に閉じこもりがちなひとり暮らし高齢者等に対し、通所によって、その希望および身体状況に応じた日常動作訓練、趣味活動等のきめ細かなサービスを提供する」(平成15年実施要綱)



### <これからの位置づけ>

家に閉じこもりがちな高齢者等が家から外出するようになり、積極的に社会交流するようになるためのきっかけ作りの場となる



### <そのために必要なこと>

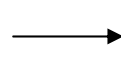
生きがい活動支援通所事業の

①内容、②誘い出し方法、③自主性への支援の改善・働きかけが重要。

## 具体的な取組の例 3-2

# 閉じこもりがちな高齢者を対象とした「生きがい活動支援通所事業」(旧補助事業)

参加者と共に企画・運営・評価



参加者主体の企画・運営・評価

### 留意点

- ・住民と共に事業を進めたいという思いを伝える。
- ・無理強いをしない
- ・知り合うことを大切にする
- ・誰もが意見を出せる雰囲気をつくる
- ・どの意見も大切にする
- ・和やかな雰囲気をつくる
- ・事業実施前の準備会、実施後の反省会など意見を交換する機会を設ける

参加者の自立、自主性を支援

## 具体的な取組の例 3-3

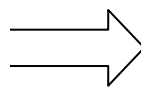
# 閉じこもりがちな高齢者を対象とした「生きがい活動支援通所事業」(旧補助事業)

### 1. 対象者の把握

- ・包括的な生活機能に関する評価など

+

- ・本人、家族からの相談
- ・地区担当保健師からの情報
- ・児童民生委員からの情報
- ・地域の高齢者ボランティアなど



### 2. 閉じこもり原因に応じた誘い出しの工夫

- ・外を散歩するのは働いている人に悪い→事業の内容は社会貢献であることを伝えるなど
- ・誘い出し(送迎)ボランティア
- ・参加者からの誘い出し
- ・広報の充実など



## 具体的な取組の例 4

### 転倒・骨折予防教室(旧補助事業)

#### 1日の転倒・骨折予防教室の流れ(例)

- ・健康チェック(血圧測定、健康状態の確認)
- ・開会
- ・健康教育 講話、グループディスカッション(30～40分)
- ・運動教室 体操(30～40分)、レクリエーション(10～20分)
- ・その他 健康相談、健康チェック(血圧測定、健康状態の確認)
- ・閉会

#### 転倒・骨折予防教室のテーマ(例)

##### 講話のテーマ例

私たちの地域の転倒率について  
私たちの地域の転倒と閉じこもりの実態  
お年寄りに適した歩き方とからだづくり  
低栄養と転倒・閉じこもり  
口腔機能と健康  
高齢者の役割・社会参加と健康

##### グループワークのテーマ例

住まいの中に転びやすい所はないか見直しましょう  
転倒予防川柳を作ってみましょう  
転倒予防マップを作りましょう  
生活に運動を取り入れるために



目標: 運動習慣の形成

## 具体的な取組の例 5

保健師による訪問の必要性

なし

あり(センターでの判定不可能な場合を含む)

### 1. パンフレットの送付

- ・ 閉じこもりの問題点、危険性など
- ・ 外出の重要性、意義
- ・ 各種サービス（通所系サービス、地域における企画、イベント、催し等）の紹介・勧誘

### 1. 訪問時の調査実施内容（二次アセスメント）

- ・ 閉じこもり評価のための質問票（案）
  - ・ 家屋環境評価（オプション）
- ### 2. 本人・家族への説明
- ・ 閉じこもりの問題点、危険性など
  - ・ 外出の重要性、意義
- ### 3. 各種サービス（通所系サービス、地域における企画、イベント、催し等）の紹介・勧誘

継続的な訪問の必要性

なし

軽度あり

十分あり

約3ヶ月後の状態把握  
(電話等による)

訪問の  
必要性あり

保健師以外の  
訪問による支援

保健師の  
訪問による支援

訪問の必要性なし

6ヶ月後の再アセスメント

# 保健師等の訪問による支援のフロー(案)

## 具体的な取組の例 6

# ライフレビュー(回想法)を用いた訪問型介護予防事業(案)\*

1. **健康情報の提供(約15分)** ←身体的自立を支援する  
・血圧、腰痛、栄養などに関するパンフレットを使用
2. **ライフレビュー(回想法. 約45分)** ←過去からの問題の解決と再統合を図ることで、自己効力感を向上させる(心理的な支援)

1回目	導入と児童期	例)ご両親はどんな方でしたか
2回目	児童期と青年期	例)学校には行かれましたか
3回目	青年期	例)一番楽しかったことは何ですか
4回目	成人期と壮年期	例)20,30代の頃のあなたのことを教えてください
5回目	壮年期	例)あなたのしていた仕事について教えてください
6回目	まとめ	例)振り返ってみて、あなたの人生どうでしたか

3. **体操プログラム(20~30分)** ←体力(歩行能力)の向上(ストレッチと体操)
  - 1)さわやかコース:一人で床から立ち上がれない方、その場で足踏みできない方
  - 2)しなやかコース:足を閉じて立てる。その場で足踏みができる方

**\*この訪問は、本人の希望に基づき行うものであり、事前の研修が必要である。**

# 閉じこもり予防事業の評価

- ・1次予防の視点からは、
  - ①非閉じこもり(いわゆる、元気高齢者)からの閉じこもり者の新発生(発生率)の減少
  - ②閉じこもり出現率(有病率)の減少
  - ③非閉じこもりにおける閉じこもり要因としての身体的、心理的、社会環境的要因の改善、または、悪化の減少
  - ④住民の閉じこもりに関する知識の増加
- ・2次予防の視点からは、
  - ⑤閉じこもり傾向がある人の通所系サービスへの参加率の増加
  - ⑥閉じこもり傾向がある人の閉じこもりにならないでいる割合の増加
- ・3次予防の視点からは、
  - ⑦閉じこもりからの要介護認定者の発生の減少
  - ⑧閉じこもりから非閉じこもりへと改善した人数
- ・閉じこもり予防をより積極的な意味でその目的を捉える視点からは、
  - ⑨高齢者の社会参加、社会的交流の増加
  - ⑩高齢者の家庭内外における役割の増加 など

# 閉じこもり予防・支援についての研究班

- 安村誠司 (福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座)
- 芳賀 博教授 (東北文化学園大学医療福祉学部)
- 藺牟田洋美助教授 (首都大学東京健康福祉学部)
- 高戸仁郎助教授 (東北文化学園大学医療福祉学部)
- 安田誠史助教授 (高知大学医学部公衆衛生学教室)
- 村井千賀企画専門員 (石川県リハビリテーションセンター)
- 大竹まり子助手 (山形大学医学部看護学科)
- 叶谷由佳教授 (山形大学医学部看護学科)