

# フィットネスクラブを活用した介護予防に関する研究

## —特定高齢者を対象とした事例調査と方策の検討—

R08087 三澤城之介  
指導教員 池田将明

### 1. 研究の背景と目的

年々、介護が必要になる可能性の高い高齢者が増えており、介護保険費が圧迫されている。これにともない、2006年に介護保険法を改正し、「介護予防」を重視した制度を導入した。しかし、介護が必要になる可能性の高い高齢者の人数は増え続けている。

そこで本研究では要支援者を減らすために、参加者同士のコミュニティをつくり、高齢者の参加率を向上させることに着目し、特定高齢者を対象とした事例調査を行い、民間フィットネスクラブを活用した特定高齢者施策を検討する。

### 2. 介護保険法における介護予防の位置づけ

介護保険法とは介護を必要とする者に対して介護保険制度を設け、保険給付等に関して必要な事項を定め、国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする法律である。介護予防は介護保険法で定められている。介護保険法での位置づけを図1で示す。

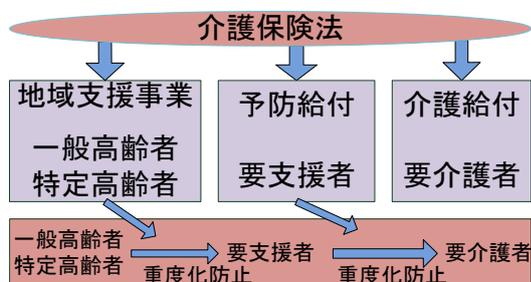


図1 2006年に改正の介護保険法

- 一般高齢者：65歳以上の元気な高齢者
- 特定高齢者：要支援及び要介護状態になる恐れのある65歳以上の高齢者
- 要支援者：日常生活を営むのに支障があると見込まれる65歳以上の高齢者。
- 要介護者：日常生活において常時介護を要する65歳以上の高齢者

介護予防は「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと」と定義される。介護予防は「地域支援事業」と「新予防給付」から成り立っている。地域支援事業では、一般高齢者と特定高齢者に対して行う介

護予防で、主に運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上を試みる活動を行うことが定められている。新予防給付では、要支援者に対して介護予防で掛かる費用を負担することが定められている。

### 3. 杉並区の事例

厚生労働省が公表した「全国の市区町村で行われている介護予防事業の効果的な取組事例」より、杉並区の一一般高齢者施策と特定高齢者施策の事例を取り上げる。

#### (1) 一般高齢者施策

一般高齢者施策では、3つの取り組みを行っている。そのうちの運動器の改善事業は1つで「足腰げんき教室」である。表1に事業内容をまとめた。

表1 足腰げんき教室

事業主体	東京体育機器株式会社
会場	区内の公共施設
定員	原則15名(抽選)
実施期間	1ヶ月(全4回)
実施時間	2時間
実施内容	ボールを使った体操
参加人数	1264人(84回実施)
事業費	15,248千円(2010年)

#### (2) 特定高齢者施策

特定高齢者施策では4つの取り組みを行っている。そのうち運動器の改善事業は2つでトレーニング機器を使った事業は「若返るぞ筋力アップ教室」である。表2に事業内容をまとめた。

表2 若返るぞ筋力アップ教室

事業主体	株式会社ジャパンスポーツ(派遣専門) 社会福祉法人 浴風会
会場	2会場(杉並保健所、浴風会)
定員	15名
実施期間	3ヶ月で全24回
実施時間	2時間
実施内容	筋力トレーニング
参加人数	115人/4,114人
事業費	15,298千円(2010年)

杉並区(2010年度)の特定高齢者数は、105,119人の一一般高齢者に対して3.9%の4,114人であり、特定高齢者施策への特定高齢者の参加率は12%の492人である。特定高齢者全員に対して事業を行うことは難しいため一一般高齢者施策で介護予防の普及に力を入れ、特定高齢者にならないように対策をしている。介護予防事業から5年が経ち特定高齢者の把握や介護予防教室に対しての経験が蓄積されてきたので第5期杉並区介護保険事業計画

(2012年度)では特定高齢者施策の把握事業の目標値を10%とし、特定高齢者施策に力を入れていくとしている。

#### 4. 杉並区の問題点

杉並区では介護予防教室は现阶段では十分でないとしているが今後介護予防事業教室をするにあたって課題となるのが、施設数の問題となる可能性が高い。特定高齢者から要支援者に段階が進む要因の多くが転倒による大腿骨や腕の骨折であるため、転倒やの骨折を防止するのに効果的なマシントレーニングをする必要性が出てくるからだ。現状は2会場しかないためトレーニング機器があり、介護予防を定期的に開催できる会場を増やさなければならない。また、特定高齢者施策で効果が確認できた高齢者が運動を続ける場合は、効果が出て自宅で運動に取り組むか、一般高齢者施策に参加するかになり、運動強度がおちてしまうため、効果が確認できた後も引き続き運動ができる環境を支援することも大切である。

#### 4. 介護予防事業の問題点

杉並区の事例で挙げたように今後の介護予防においては次の2点が問題となる可能性が高い。

##### (1) 特定高齢者施策での会場確保

特定高齢者を対象にした特定高齢者施策では、対象者の支援度も上がるため、運動内容も機械などを使った内容となる。そのため市町村内にあるトレーニング機器のある公共施設を整備する必要性が出てくる可能性が高い。

##### (2) 効果が確認できた後の継続性

介護予防に取り組み、効果が確認された後に運動を続ける場合は、自主的な取り組みとされている。そのため、効果が出た高齢者は自宅で運動に取り組むか、一般高齢者施策に参加するかになる。特定高齢者施策では個別性のある機器を使ったプログラムを行っていたのに対し、一般高齢者施策では運動強度の低い簡単な体操などになってしまう。その結果、徐々に状態が運動を開始する前に戻ってしまう可能性が高い。

#### 5. フィットネスクラブを活用した介護予防の事例

既存の施設を利用してサービスを提供する方法で民間フィットネスクラブを活用した事例がある。

##### (1) 株式会社カーブスジャパン

表3 転倒予防教室概要

事業主体	株式会社カーブスジャパンに委託
会場	広島市内の9店舗(20店舗中)
定員	8名
実施期間	3ヶ月間で全13回
実施時間	1時間半
実施内容	サーキットトレーニング
参加人数	最大で72人
事業費	1,747千円

広島市高齢福祉課にカーブスを活用する効果について電話でヒアリングした結果「民間フィットネスクラブは

立地がよく高齢者が通いやすいので利便性が生まれた。」

「民間のノウハウを活かし、より効果的な介護予防運動を提供することができる。」と利点を挙げた。スタッフと会員、会員同士の交流を創り出す地域密着型コミュニティとしても機能しており、参加者も増加傾向という。また、このような効果に対して東京都健康長寿医療センター研究所は「フィットネスクラブの活用は、介護予防の普及啓発や運動を継続できる場所を地域に整備するという点で重要だ。」と述べている。<sup>2)</sup>

#### (2) 株式会社ルネサンス

表4 転倒骨折予防教室概要

事業主体	株式会社ルネサンス
会場	千代田区の保健センター
定員	20名
実施期間	3ヵ月間、週1回
実施時間	2時間
実施内容	転倒骨折予防教室
参加人数	20名

ここは施設が大きい民間フィットネスクラブであるため、休館日を利用し介護予防事業に取り組んでいる。また、千代田区のように事業主体が運営する民間フィットネスクラブがない場合は、公共施設を借りてスタッフを派遣し、介護予防を提供している。

#### 6. 民間フィットネスクラブ活用の考察

介護予防に民間フィットネスを取り入れることにより、介護予防事業の問題点を解決できる可能性は高い。株式会社カーブスジャパンのような施設は、小規模で地域に多くあるため、介護予防を行う事業所が増えて利便性が上がり、参加率を促せるからだ。株式会社ルネサンスのような施設が大きい場合は地域内に多く施設を設けることが難しいため、施設利用の他にスタッフを派遣する等の政策が必要になる。また、運動効果を得て特定高齢者施策に参加できなくなっても、会員として運動を続けることができる。その場合、民間フィットネスクラブは高齢者に対して新たなプログラム体制の設立や新たな会員区分を設ける等、高齢者を支援するための政策が必要となる。民間フィットネスクラブを活用することで利便性が上がり介護予防への参加を促せるため、全体的な介護予防の効果の底上げを期待できる。最近では、親が子供の近くの老人ホームに入居するといった介護の流れになっており、首都圏において高齢者が増えることが予想されるので、民間フィットネスクラブを活用し利便性を上げ、参加率を上げることは必要になる。

#### 参考文献

- 1) 厚生労働省 「介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル」 2008年
- 2) 読売新聞 「フィットネスクラブで介護予防 広がる民間活用」 2009年