

筋トレで介護を予防？

介護保険法改正案に現場から疑問の声

介護保険法改正案が衆院を通過した。「介護予防」の名の下に、筋トレなどによって要介護者の増加を防ぎ、保険給付を抑え込もうというのが厚労省の思惑だ。しかし、その実効性には疑問符が付く。

現在、国会での審議が大詰めを迎えている介護保険法改正案。制度改正の柱は、体を使わないために起こる身体機能の低下（廃用症候群）の防止に重点を置く「介護予防」の導入だ。日常生活に支援や介護が必要となる前の段階の高齢者や、比較的軽度の要介護者に、筋力向上トレーニング（筋トレ）をはじめとするサービスを提供することで、日常生活動作の悪化を防ぐというもの。

介護保険の対象者は現在、要介護状態とは認められないが社会的支援を要する「要支援」か、介護を必要とする「要介護1～5」に分類されている。新制度では、その中でも比較的軽度な要介護1の高齢者のうち、身体機能の改善が見込まれる約7割を要支援に移行させ、現行の要支援と合わせて介護予防の対象とする。

こうしたプランが登場した背景には、制度開始から5年を過ぎ、要介護者の急増が介護保険財政を圧迫しているという事情がある。特に、要支援や要介護1の増加が著しく、これらの層では状態の悪化傾向が強いことも特徴になっている。

このため厚生労働省は、軽度な要介護者の給付を削減することが急務

と判断、そこを狙い撃ちしたわけだ。同省の試算によれば、2014年度の介護保険給付費は、現行制度のままなら10兆6000億円に達する見通しだが、制度改正によって9兆円前後にまで圧縮できるという。

高齢者への実施は賛否両論

介護予防の具体的なメニューは、①筋トレ②転倒骨折予防③低栄養改善④口腔ケア⑤閉じこもり予防——の5つ。中でも目玉と位置付けられるのが、トレーニングマシンやゴムバンド、ダンベルなどを用いて行う筋トレだ。しかし、筋トレの効果について医療関係者の賛否は分かれる。

高齢者の機能維持を目的とする筋トレは、これまでに先進的なりハビリテーション病院や介護老人保健施設が手掛け、効果を上げてきた。厚労省が昨年度に全国69市町村で実施した「介護予防市町村モデル事業」でも、軽度な要介護者のうち43.9%の身体機能が、筋トレで改善したことが明らかになっている。

「軽度な要介護者の自立を促すには、現行の家事援助などとは別の特別なサービスが必要。実際、筋トレによって身体機能が改善したケースは

多い」。こう語る東京都老人総合研究所・介護予防緊急対策室長の大淵修一氏は、「足腰が丈夫になると、前向きに何かに取り組もうとするなど、意欲の向上も見られるようになる」と付け加える。

筋トレの財政効果を立証した報告もある。川崎市が要支援と要介護1～3の高齢者144人を対象に、トレーニングマシンによる筋トレを3カ月間、週2～3回実施したところ、対象者の介護保険給付費は1カ月当たり2152万円から862万円に減少した。

一方、先に紹介したモデル事業では、筋トレによって身体機能が悪化した例も16.3%あった。この点を踏まえ、玖珂中央病院（山口県玖珂町）院長の吉岡春紀氏は次のように話す。「そもそも介護保険を利用しようという高齢者には、関節が悪いなど、筋トレでは改善しない症状を抱えている人が多い。筋トレは、要介護度の進行を食い止める決め手にはなり得ず、むしろ身体機能を悪化させる危険性がある。全国一律に実施しようとする厚労省の方針は疑問だ」

筋トレに向かない高齢者がいることは、厚労省も認めている。筋トレを手掛けてきた医療関係者の間にも、一律の制度化には否定的な声が少ない。

厚労省の思惑通り、要介護者の増加に歯止めがかかるのか、それとも絵に描いた餅に終わるのか。「筋トレで介護予防」という壮大な実験は、2006年度にスタートする。

（中西 奈美）