



## 情報ボックス

### 自分を健康だと考える人は73.7% 健康のために出費してよいのは月額3,908円

厚生労働省が「健康意識に関する調査」の結果を公表

厚生労働省政策評価官室は8月1日、「健康意識に関する調査」の結果を公表した。

普段の健康感について聞いたところ、「非常に健康だと思う」は7.3%、「健康な方だと思う」は66.4%で、7割以上が健康と感じていた。健康に不安がある人は61.1%で、その理由は「体力が衰えてきた」(49.6%)、「持病がある」(39.6%)、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」(36.3%)、「肥満が気になる」(24.3%)だった。また、自身の体型について、「ちょうどよい」と回答した人は46.3%で、「太り気味である」は40.8%、「痩せ気味である」は12.9%だった。回答者が居住する自治体における住民の健康づくりへの取り組み状況については、「どちらかというに取り組んでいる」が34.0%だった一方で、「あまり取り組んでいない」は32.2%だった。

1か月間に自身の健康のために出費してもよいと考える金額、実際の出費額について聞いたところ、前者は平均3,908円で、後者は平均3,049円だった。なお、「健康のための出費」とは、健康食品や運動施設の利用料等を指し、医療費等は含まない。

### 認知症列車事故の家族責任を認める判決は「時代錯誤」 社会的救済制度の検討が必要と提言

認知症の人と家族の会が「見解」をまとめ、  
厚生労働省老健局長に申し入れ

公益社団法人認知症の人と家族の会は5月23日、認知症の男性が徘徊中に電車にはねられて死亡し、JR東海が遺族に遅延損害の賠償を求めた裁判で、名古屋高裁が監督事務を怠ったとして妻と長男に360万円の賠償を命じた2審判決を受け、「認知症列車事故名古屋高裁判決に対する見解」をまとめた。

名古屋地方裁判所の1審判決では、JR東海の損害請求がほぼ認められ、遺族に対し、約720万円を支払うよう命じた。同会はこれを受けて昨年12月、「認知症の人の徘徊は防ぎきれない。家族に責任を押し付けた一審判決は取り消すべき」と主張。日本神経学会、神経治療学会、認知症学会、老年医学会、老年精神医学会も連名で「地裁の判決は介護の現状に

そぐわない内容」と批判する声明を出した。今回の控訴審判決は、妻が介護に努めていた事情を考慮し1審判決を一部変更して、妻の責任を軽減の上、賠償額を半減するなどの配慮も見られたが、家族の責任を問うたことに変わりはなく、「再び下された非情な判決は時代錯誤」と断じた。

「見解」では、「家族を責めるのではなく、このような場合の社会的救済制度の検討をこそ提起するべきであった」と提言。「認知症の人の徘徊を家族が防ぎきれないのと同じように、鉄道会社も認知症の人が軌道内に立ち入ることは完全には防ぎきれない。事故は起こりうるし、誰もが、またどの鉄道会社もが、当事者になる可能性がある。事故発生時の損害については、当事者どうしの責任にするのではなく、社会的に救済する制度を設けるべきである。そのために、国が主導し早急に検討を始めるべきである」とし、厚生労働省老健局長に対し、第三者の損害に対する社会的救済制度の検討を申し入れた。

### ノルディックウォーキング・ポールウォーキングで 新しい介護予防のモデルづくりを!

2次予防事業に取り入れた大田区で介護予防シンポジウムを開催

「ノルディックウォーキング・ポールウォーキングを活用した新しい介護予防モデルの提案」と題する介護予防シンポジウムが5月29日、東京の大田区六郷地域力推進センターで開催された。主催はノルディックウォーキング・ポールウォーキング推進連絡協議会で、東京都、大田区などが後援。

国内に4つ存在するノルディックウォーキング・ポールウォーキングの指導員資格発行団体の官庁等との折衝窓口づくりなどを目指す同協議会の座長を務める大阪大学名誉教授の多田羅浩三氏は、①ポールを持てば歩きたくなる、②仲間意識が育つ、③運動器の改善・強化、生活の活性化が図れる、④健康づくりの社会へのデモンストレーション効果があるといった点を上げ、「これ以上に優れたツールはない」と指摘。「全国的な介護保険の基盤とし、高齢者文化として根づかせたい」と語った。

東京都高齢社会対策部長の中山政昭氏は、2025年に高齢者人口が330万人に達する東京都の実情や、地域包括ケアシステム構築に関する平成26年度予算を説明。その中で、「ノルディックウォーキング・ポールウォーキングは極めて有益だと思う。指導員らは区市町村に積極的に働き掛けるべき」と助言した。

NPO法人みんなの元気学校代表理事の校條諭氏は、フォームの違いや特色について説明。ポールを身体の後方に押し出すように突くスポーツ的なノル

ディックウォーキングに対し、ポールウォーキングはポールを前方に着くことから転倒不安が解消され、安定歩行が可能となるため、介護予防やリハビリなどに最適とした。また近年は、観光振興や健康増進、介護予防など行政と連携した事業が増え、国内の愛好者も100万人に達していると現状も分析した。指導員には、「高齢者同士を地域で結びつける仲間づくりの能力と、その効果等を社会に発信する能力が必要」と述べたほか、愛好者以上、指導者未満のレベルの人材育成も意識すべきと指摘した。

千葉県鋸南町保健福祉課保健師の櫻井好枝氏は、「笑って楽しくメタボ・ロコモ・サルコペニアを予防しよう」と題し、高齢化率41%の鋸南町における取り組みを紹介。介護予防教室への男性参加者が少ない、教室非参加男性の脳機能が低下していた、東日本大震災時に高齢者が自力避難できなかった——という課題が表面化したため、平成24年度から「鋸南男塾」と題するノルディックウォーキング体験会を地域支援事業として開催。25年度からは、ポールウォーキングを導入した。65歳未満は健康増進事業で、また65歳以上には地域支援事業で対応している。一方、資格を取った住民も「ポールウォーキングしましろう会」を組織し、運動を日常化しつつ誘い合っ楽しんでいと報告した。体調がよくなった、膝の痛みがなくなった、前向きになった、坂が登れたなどの声が聞かれており、「要介護認定者は増加しているが、1人当たり給付費は伸びておらず、重度化も先送りできている。参加率の高さと運動による認知症予防等の効果だと思う」と語った。歩ける自信、仲間に誘われる嬉しさがカギで、「最近では参加高齢者が町づくりの企画委員になるなどの変化も見せている」と社会参加の効果も強調した。

大田区地域包括支援センター入新井センター長の澤登久雄氏は、一般社団法人木谷ウォーキング研究所と連携した「ポールdeウォーク教室」の体制を紹介した。初心者向けの「ポールdeウォーク学校」、その卒業生が歩く場所等も自ら決める課外授業型の「ポールdeウォーク大学」という「進学制」で行っており、検証の結果、歩行機能の向上が確認され、区の2次予防事業にも採用されたとし、終了者の受け皿としても機能していると解説した。「ポールを持って歩くのが楽しく、連帯感が育ち、スポーツ感覚のスタイリッシュさが魅力となり、結果として活動性や社会性が高まる利点がある」と評価。外出頻度が低く、社会的つながりが乏しい人は認知症リスクが高いので、認知症対策としての有用性も示唆した。

東京医療保健大学教授の山下和彦氏は、大田区での検証結果を報告。足圧分布計測等で確認したとこ

ろ、浮き指等が改善し、地面をつかむ機能、足裏の縦アーチ（土踏まず）と横アーチのクッション性が向上したと述べた。また、膝下の下肢筋力を簡便に計測できる山下氏開発の足指力測定機で検証したところ、足指力が向上し、とくに転倒リスク群での向上が顕著だったとした。さらに、重心総軌跡長が15%低下、重心移動面積が55%低下しており、バランス機能も向上していたと説明。加えて、足裏の感覚と脳で身体全体のバランス、ポジションを調整する「姿勢制御能」が改善していた点に注目し、「座位での筋トレと違い、ポールを用いて歩くことがダイレクトに影響した」との見方を示した。一連の取り組みから、下肢筋力の向上などの「エンジンの手当て」とともに、高齢者に多く見られる深爪、巻き爪などに伴う足部の異常を改善する「タイヤの手当て」としてのセルフフットケアの組み合わせが有効と述べ、指導者は定期的な測定で効果を検証し、参加者のモチベーションを高めつつ、ポールの活用によって歩行機能をどのように向上させるかを意識する必要があると強調。指導者教育プログラムの見直し、変形性膝関節症、股関節症など状態像に適したプログラムの開発、共有化が課題と指摘した。

整形外科医で日本ポールウォーキング協会会長の安藤邦彦氏は、姿勢良く、負担なく歩けるツールとして患者向けにポールウォーキングを開発した経緯を振り返り、「変形性の膝関節症や股関節症、脊柱管狭窄症などをまとめて予防、ケアできる」「転倒リスクとなる筋肉減少にもポールを使ったストレッチが効く。ポールはトレーナーだ」と語った。

### 31.8%の地域包括支援センターに保健師配置なし 主管部の支援があるほうが介護予防、認知症対策で成果

日本看護協会が「地域包括支援センター及び市区町村主管部門における保健師活動実態調査報告書」を公表

日本看護協会はこのほど、「地域包括支援センター及び市区町村主管部門における保健師活動実態調査報告書」を公表した。それによると、85.6%の市区町村主管部が保健師を配置していたが、31.8%の地域包括支援センターには保健師が配置されていなかった。また、主管部に経験年数15年以上の保健師が配置されているほうが「介護予防のための自主活動・サークルの組織化につながった、もしくは活動回数が増えた」（配置あり39.2%、なし30.6%）の割合が有意に高かった。ほかに、主管部から支援や協力を得ているほうが介護予防事業、認知症高齢者対策における地域づくり、医療機関との連携ができていたこともわかった。

（記事提供＝株式会社ライフ出版社）

