



情報ボックス

「継続的に働くシニアは健康長寿」を実証 マンション管理人代行業のパイオニアが協働研究

仕事をしている高齢者の累積生存率は維持されるとの
仮説をもとに3年間の追跡調査へ

マンション管理人代行業のパイオニアである株式会社コミュニティセンター（東京都練馬区。代表取締役＝菅利恵）は昨年9月8日、「継続的に働くシニアは健康長寿である可能性が高い」とする同社のマンション管理人登録代行員（60歳以上の475人。回答率81.3%）を対象とした協働研究の成果を発表する記者会見を行った。

協働研究で分析を担当した首都大学東京名誉教授の星旦二氏は、報告に先立ち、「医療だけで健康長寿は得られない」などとした上で、外出しない高齢者は6年後に約5割が死亡する、地域活動をしなくなると6年後に約7割が死亡するといったこれまでの自身の研究にもとづいた持論を展開し、社会参加や環境整備の重要性を指摘。その中で、都道府県ごとの人口当たり病床数や病床利用率、高齢者就労率、要介護認定率といった複数の要因を共分散構造分析によって解析した結果、高齢者の就労が直接的に要介護率を低減させるとともに、不要な受療を就労が抑えることを経路して間接的に要介護率を低減させていることがわかったとし、「高齢者に働いてもらうことが結果として要介護や寝たきりを減らす」と強調した。今回の協働研究の成果に関してはまず、主観的健康感を聞いた設問で「とても健康」とした者のうち「仕事をすることが幸せ」と感じていたのは55.6%であった一方、「あまり健康でない」とした者ではその割合が11.1%だったことから、働くことで幸せを感じる人は主観的健康感が高く、QOLが維持される可能性がある」と説明。また、同社への管理人代行員としての登録期間が「1～2年目」の者では「とても健康」と回答した割合が19.4%であったが、「3年以上」の者では28.2%と高まっていたため、「継続的に働くことは健康やQOLを高める可能性がある」と指摘した。さらに、「とても健康」と回答した者のうち、管理人業を通じて「人との触れ合いがある」とした者が60.3%に上っていたのに対し、「あまり健康でない」とした者では「人との触れ合いがある」は16.7%と低かったとして、「就労を通じた社会的なつながりが健康やQOLを高める可能性がある」など

と述べた。「就労は、人から感謝され、小遣いも得られる。それらが主観的健康感を高め、健康長寿につながるはずだ」との見通しを示した。

同社代表取締役の菅利恵氏は、「シニアはコミュニケーション能力や人生経験が豊かで、マンション管理人の代行員にぴったり。多くの登録代行員から、仕事で体を動かすから検査値が正常化した、人との触れ合いが楽しいとの声が上がっていたため、自由な時間を活かして仕事をし、生きがい・やりがい、健康、収入をゲットしようと呼びかけてきた。それが協働研究で裏づけられ、嬉しい。回収率が高かったので今後、3年間は調査を継続し、その後も生存率が維持されているか、要介護・寝たきりになっていないかを追跡したい」と意気込みを語った。

介護予防・日常生活支援総合事業の実施に当たっては 市町村として自立支援を行うという強い意思が必要

全国地域リハビリテーション合同研修会で保健師が
「支え手」を生み出す総合事業を事例報告

全国地域リハビリテーション合同研修会in茨城が昨年7月19～20日、つくば国際会議場で開催された。全国地域リハビリテーション研究会（会長＝柳尚夫・兵庫県豊岡保健所長）と全国地域リハビリテーション支援事業連絡協議会（会長＝米満弘之・医療法人社団寿屋会熊本機能病院総院長）の両団体が毎年開催しているもの。テーマは「原点回帰：地域リハビリテーションの未来を見据えて―地域支援事業の推進に向けたリハビリテーション専門職の役割」。

この中で、奈良県生駒市高齢施策課保健師の田中明美氏は、「自助・互助を促進する自治体・保健師活動とリハビリテーション」と題し、いち早く取り組んだ介護予防・日常生活支援総合事業について報告。生駒市は人口12万人、高齢化率25%で、後期高齢者の伸び率が高く、2025年には今の1.7倍に増加する。坂が多く、また介護従事者の不足も深刻だったことから、介護予防・日常生活支援総合事業に着手した。軽度者を分析すると、デイサービスを社会参加として利用する一方、整形外科的な痛みなどから生きがいや社会活動の機会を失い、「年だから…」とできそうな活動を諦めている状況だった。そこで、理学療法士や作業療法士の手を借り、1か月先、3か月先、半年先の生活をイメージできるようなプレゼンテーションをポータブルDVDを持参して行い、「畑仕事がしたい」「友だちに会いに行きたい」といった思いを再び抱けるように働きかけた。同市における総合事業の中心は筋トレとパワリハで、支援ステージを「集中介入期」「移行期」「生活期」に区分。とくに集中介入期にリハビリ職を投入し、通所・訪

問での対応で廃用症候群から脱却させ、移行期には運動をメインに口腔ケアと栄養を加えた介護予防教室などに通いながら地域活動に参加できる体力の改善・維持をはかり、生活期にはミニデイなどの憩いの場に通う——と自立支援の流れを整理している。徐々にリハビリ職が抜け、生活に戻しつつ、元気になったらボランティアとして「支え手」となり、新規参加者の目標になってもらう、という点が特徴だ。集中介入期のリハビリ職の役割は、室内の段差や屋外の坂道、バスの乗降などに対処できる生活機能の回復。リハビリ職と保健師、地域包括支援センタースタッフがアセスメントを行い、必要なサポートを抽出し、積極的に関わることによって、「生活機能を低下させたくないとの思いが強まり、要介護認定を取り下げ、デイに行かず、自力で教室等に通う人が増える」とした。座長を務めた全国地域リハビリテーション研究会長の柳尚夫氏は、「予防給付を介護予防・日常生活支援総合事業に移行し、介護保険の単価から市町村の割安な単価に変えるだけでは意味がない。市町村として自立支援を行うという強い意思を持つことが重要」と締めくくった。

保健所との協働で地域包括ケア、インクルーシブ社会を支えるシステムが必要

合同研修会ではほかに、介護老人保健施設竜間之郷施設長である大河内二郎氏が「介護施設におけるリハとケアの質」と題して講演。その中で、認知症短期集中リハについて、読み書き、新聞読み、カレンダーづくり、カードでの記憶訓練などと身体リハを行うと、「周辺症状と問題行動に効果がある。対照群の入所期間は199日だったが、実施群では129日と70日も短縮でき、早く在宅復帰できた」とした。一方で、在宅復帰後も社会参加レベルは維持されるが、生活機能は低下するため、「在宅に帰ってからリハを続けるアウトリーチの仕組みが必要。老健施設から訪問診療や訪問看護を含め、多職種で訪問すべき。特養の入所待ちの施設ではないという意識を持つべきだ」と指摘した。柳氏も「老健施設は全国に20万床と多過ぎる。サービス付き高齢者住宅も増え、お尻に火が付いている。大半はアウトリーチを含む在宅復帰支援的な拠点となり、従来の老健施設は10万床くらいでいい」と補足した。

また、招待講演「地域包括ケアシステムを支える地域リハ推進体制の役割」で登壇した兵庫県立総合リハビリテーションセンター名誉院長で世界でも有数のリハビリテーション医である澤村誠志氏は、自身の活動を述べた上で、総合リハの立場から発言。「地域包括ケアは介護保険の範囲で考えるべきではない。医

療介護はもちろん、福祉、教育、就業、住宅改修や福祉機器などのテクノエイド、まちづくりの力を駆使し、誰もが排除されないインクルーシブ社会（共生社会）の創生を目指すべき」「保健所と地域リハビリテーション広域支援センターの協働参画による地域リハで、市町村の地域包括ケアを支えるシステムが必要だ」「高齢者はどんな状態であっても、技術と知恵と社会を支える素晴らしい力を持つ。私はこれからも、CBID（Community-based Inclusive Development。地域に根差したインクルーシブ開発）を胸にインクルーシブ社会の形成のために生きていきたい。最期まで住み続けられる温かい日本をつくらうではありませんか」と力強く呼びかけた。

出産直後に満足できるサービスを受けた母親は愛着形成と育児肯定感が高い

ベネッセ教育総合研究所が「産前産後の生活とサポートについての調査」を公表

ベネッセ教育総合研究所はこのほど、「産前産後の生活とサポートについての調査」（調査企画分析＝福島富士子・東邦大学看護学部教授ら）をまとめた。出産後の母親へのサポートの実態と育児意識に与える影響を調べたもので、調査対象は生後4か月～11か月の子どもを持つ母親1,500名（初産婦912人、産婦588人）。2015年3月にインターネットを通じて実施した。

このうち、出産後のサポートの担い手を見ると、「家事」「育児」「母親の身体的な回復」のサポートは初産婦、産婦ともに「配偶者」「自分の親」（25.5～70.1%）が中心であった一方で、「育児に関する相談」に関しては「配偶者」「自分の親」（36.8～56.8%）とともに、「地域の助産師・保健師」（13.6～27.5%）、「出産施設の医療関係者」（12.2～17.4%）、「友人・知人」（26.2～32.0%）も一定の役割を果たしていた。また、出産後のサポートを受けた母親の7～8割が「満足した（とても満足+まあ満足した）」と回答していた。

出産後4か月間に受けたサポートの満足度が高い母親は、赤ちゃんとの愛着形成が良好で、育児肯定感が高い（満足度が高い母親は「親としてそれなりに上手くやれている」という育児への自信を5～6割が感じている反面、満足度が低い場合には自信を感じているのは3～4割だった）との結果から、調査報告書では、育児のスタート期である出産直後に満足できるサポートを提供することは、その後の育児や母子の良好な関係づくりにとって重要であると結論づけている。

（記事提供＝株式会社ライフ出版社）

