



情報ボックス

労働災害発生状況の3月速報で 転倒災害3,332人と前年同期比20.6%増加

年間2万5千人に達する転倒災害の防止対策で
「STOP!転倒災害プロジェクト」も継続中

厚生労働省安全衛生部安全課は3月15日、平成28年における労働災害発生状況(3月速報)を公表した。死傷者数は1万956人(前年同期比5.8%増加)、死亡者数は120人(同6.2%増加)で、事故型別発生状況を見ると、転倒3,332人(同20.6%増加)、墜落・転落1,819人(同4.3%減少)、はさまれ・巻き込まれ1,325人(同5.0%減少)と転倒事故が多い。業種別では、製造業2,633人(同6.1%増加)、建設業1,474人(同2.6%減少)、陸上貨物運送事業1,317人(同0.5%増加)、第三次産業4,713人(同11.6%増加)となっている。

労働者死傷病報告によれば、墜落・転落(年間2万人程度)やはさまれ・巻き込まれ(年間1万5,000人前後)が減少傾向にある一方、転倒災害は近年増加中で、平成25年には年間2万5,878人と死傷災害全体の22%を占めるに至っている。製造業では18%、建設業では9%にとどまるが、小売業34%、社会福祉施設31%、飲食業28%と第三次産業で死傷災害に占める転倒災害の割合が高い。そのため厚生労働省は昨年より、休業4日以上死傷災害の2割を占める転倒災害防止対策を徹底する「STOP!転倒災害プロジェクト2015」を開始している。

通いの場の横展開の鍵は各層の組織的な巻き込み 担い手づくり、生活支援サービスへの位置づけが課題

体操等を行う「通いの場」を増やす「地域づくりによる
介護予防推進支援事業」の一環で合同会議

厚生労働省は2月25日、都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議を開催した。平成26年度スタートの「地域づくりによる介護予防推進支援事業」におけるモデル市町村の実践事例の共有が目的。同事業は、リハビリテーションの理念を踏まえ、いきいき百歳体操などを行う住民運営の「通いの場」を立ち上げ、それを横展開させるもの。国(アドバイザー組織=2~3県を担当する広域アドバイザー、1県を担当する都道府県密着アドバイザー)からなる)と都道府県が連携し、実施市町村を支援する。

平成27年度に63市町村中、13市町村が体操を行う「通いの場」の立ち上げに成功した埼玉県では、県

理学療法士会の協力を得て、県予算で市町村へアドバイザーを計6回派遣する体制をとり、1回は市町村関係者の方向性の共有、残りの5回は住民主体の通いの場への支援を実施。埼玉県地域包括ケア課の西山幸範主査は、「この県予算により市町村の参加のハードルが下がった」と振り返った。26年度、27年度の実績として、計14市町村が52か所の通いの場を立ち上げ、1,171人(要支援46人、要介護19人。参加年齢50~93歳)が参加。介護予防ボランティアも384人養成した。3か月後の体力測定では、片足開眼立ちが平均で7.2秒伸びたなどと報告した上、「保健師が事業に入っている市町村では、立ち上げ箇所数も多く、上手く回っている」と評価した。また、通いの場の立ち上げに向け、老人会役員会での周知や市民への発信等を行うとともに、市町村や地域包括支援センターの職員向けの体操体験会や成果報告会などを開催したと報告。「通いの場は、高齢者1万人に対し、10か所程度必要とされているので、まだまだ少ない」としつつも、「28年度には15市町村を支援し、29年度末までには全市町村で住民主体の体操教室が実施できるようにしたい」と意気込んだ。

46団体、758人が週1~2回、住民主体で運営している岩手県花巻市では、従来の介護予防事業と異なり、指導者がいなくても実施できることから同事業に着手し、なお消滅することなく続いているという。花巻市長寿福祉課理学療法士の晴山弥子主任は、2次予防事業の参加者が年間200人にとどまった点と比較し、従来事業との違いをとくに強調した。また、アプローチの手順として、住民説明会などの「動機づけ支援」、導入決定後の団体への体力測定や講話、体操指導といった計3回の「導入支援」、1か月後のコールや見守り、半年後の体力測定、講演会での活動発表といった「継続支援」を紹介。とくに「導入支援」が成否の鍵を握るとした。「継続支援」では、マイナンバー制度や特殊詐欺防止のお知らせを交えるなど、脱マンネリ化がポイントと述べた。また、通いの場を、生活支援サービスの検討の場としても活用しているとその工夫も報告した。今後の課題としては、地域包括支援センターと連携したより虚弱な高齢者の参加促進、参加率の低い男性の参加促進の要不要を含めた検討などを挙げるとともに、「箇所数が増えてくると職員だけの対応が困難になってくるので、既存事業の統廃合や実施委託先の開拓が欠かせない」と新たな課題も指摘した。

鹿児島県いちき串木野市における26年度モデル事業後の展開について説明した同市地域包括支援センターの中袴田洋絵保健師は、28年2月までに143か所の公民館のうち55か所で通いの場が立ち上がり、高

齢者人口9,800人に対し参加者が1,200人を超えたと報告。「この取り組みを通して毎日、地域に出ようになり、住民と触れ合えるようになった。保健師活動の原点を感じている」と語った。参加者には後期高齢者が多く、準備も受付も片付けも自主的に行っており、「下駄箱で靴を履くのが大変そうな様子を見た参加者が手すりをつけるなど、互いに支え合っている。住民の力は素晴らしい」と住民力を強調した。また、「顔見知りが増えた」「一人暮らしの方を家まで誘いに行っています」「ころばん体操の1週間が待ち遠しい」「朝目が覚めると幸せだと思える。皆さんと過ごせることに感謝」といった参加者の声も紹介した。一方、定着に向けては、地域リハビリテーション活動コアメンバー会議でリハ職が普及定着に際しできることを協議するとともに、資源・活動調査を行ってリハビリテーション資源マップを作成するなどの取り組みを行ったほか、ケアマネジャーにインフォーマルなサービスや介護保険“卒業後”の受け皿として活用してもらうためにケアマネ研修会で周知しているとも述べた。今後は、医療費・介護費への影響や生活支援サービスへの位置づけなどを検討するとした。

サービスの「受け手」から「担い手」へシフトさせる動機づけが同事業の課題のようだ。

「読み聞かせ」はシニアの認知的予備力を高め、子どもたちの将来の言語機能向上にもメリット

ポプラ社等が「脳に効く! シニアの絵本の読み聞かせ～世代間交流が導く健康長寿」と題する講演会を開催

子ども向けの絵本を中心に発行する株式会社ポプラ社等は昨年11月11日、「脳に効く! シニアの絵本の読み聞かせ～世代間交流が導く健康長寿」と題した講演会を開催した。会場には、100人を超える参加者が詰めかけた。

登壇した東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム研究員の鈴木宏幸氏は、要介護要因の第1位は前期高齢者では脳血管疾患で、うち65～69歳ではその割合が39%に達するが、後期高齢者になると衰弱32%、認知症20%、転倒15%となり、認知症が目立ってくると説明。そして認知機能低下には、①食習慣や有酸素運動などの運動習慣といった脳の生理的状態を維持改善する「生理的予防法」、②神経ネットワークを強化する「認知的予防法」といった対策があるとし、とくに知的活動習慣、対人接触習慣などの機会を増やし、記憶・思考を刺激する認知的予防法の重要性について述べた。その上で、「加齢に伴って神経細胞が死んでも、脳を使うとほかの回路がつながり、使うほどに充実

する。あらかじめたくさん使って神経回路を充実させておけば、認知的予備力が高まり、発症の先送りが可能となる」と強調した。とは言え、「同じことや決められたことばかりでは、脳の神経経路はあまり刺激されない」と鈴木氏。「五感を駆使し、いろいろなことに挑戦すること、感情が揺さぶられることが大事。絵本は、文字を読むだけでなく、情景をイメージさせ、脳への刺激が大きい。とりわけ、幼稚園や小学校などの子どもたちへの読み聞かせボランティア活動は、子どもたちを想定したトレーニングと実演、記憶力や言語能力を駆使した読む習慣、良い絵本の吟味、生涯学習や仲間づくり的な意味もある読み聞かせ後の反省会と、サイクリックな活動が脳を刺激し続けるので、効果的」と解説した。

そして鈴木氏は、同研究所が10年以上継続してきたシニアによる絵本の読み聞かせ活動について報告。デビュー前の読み聞かせ方法の習得講座の効果について、「子どもたちの前に立たずとも、受講するだけで物忘れの不安がある人、活発な人ともに3か月後、6か月後に記憶保持率が向上し、認知機能がアップした。18か月後にも、認知機能が向上した状態を維持していた。また、受講者の出席率90%以上、受講後の実践活動希望率90%以上、自主グループとしての継続率50%以上と良好だった。その理由は、絵本には名作や新刊が多く、ネタの宝庫で飽きないからだ」と説明した。さらに、読み聞かせボランティアが絵本の選書に費やす時間は一日平均15～20分、練習に費やす時間は30～40分で長期継続するため、心身に好影響があるとした。加えて、ストレスに負けない体づくりにも貢献するとし、読み聞かせに携わったシニアとそうでないシニアとでは、3年間でストレス対処能力の向上に大きな差が見られたとも述べた。また、「ボランティア活動自体が受け手のいる地域貢献であり、次世代にメッセージを残せるメリットもある。戦争体験者が読み聞かせを通じて子どもたちに反戦のメッセージを伝えることなどは、精神的健康にも良い」と補足した。

一方、子どもたちのシニアに対するイメージが良くなったほか、ストレスなどから心身の状態が低かった子どもにも改善が見られた。シニアと6年生の交流によって子どもたちの聴くスキルと話すスキルが向上したと述べた鈴木氏は、「22歳時の言語機能、記憶機能はその後に影響するという修道女研究のエビデンスがある。シニアによる読み聞かせは、子どもたちの50年後の言語機能等の向上に資するものであり、地域を挙げて超早期の予防対応をしていることにもなる」と将来のメリットも強調した。

(記事提供＝株式会社ライフ出版社)

