

特別レポート

高齢者の介護予防におけるICT技術の活用と今後の展望について



高橋 淳太氏

東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防
推進支援センター 研究員

介護予防における早期発見の重要性

近年、高齢者の健康において「健康寿命」が大きな関心を集めています。健康寿命は「平均寿命から寝たきりや認知症など要介護状態の期間を差し引いた期間」と定義されており、健康寿命の延伸には介護予防が重要になります。加齢による心身機能の低下は時間をかけて徐々に進行するため、自分自身の変化に気づきにくく、気づいたら要介護状態になっていたという高齢者の方も少なくありません。そのため、まずは自身の心身機能について客観的に把握していただくことが、介護予防の第一歩となります。

心身機能検査におけるICT機器の活用について

現在、地域でよく行われている心身機能の検査法として、握力や歩行速度の測定、面接による認知機能検査などがあります。これらの検査法は十分な測定スペースや専門知識を持ったスタッフなど、検査の実施に多くの条件を要します。そのため、高齢者の方が気軽に検査を行うことができず、心身機能の低下を早期に発見することが難しい状況にあります。

ICT機器の活用は、利便性が高い検査法の開発に繋がるのが期待されます。以下に我々が開発を行っ

ているICT機器を用いた身体機能と認知機能の検査法について紹介します。

●簡易的床反力計を用いた立ち上がり検査

簡易的床反力計(ザリッツ BM-220, タニタ社)では、対象者に椅子に座った状態から最大努力で起立してもらい、その際に生じる足底と床との反力(床反力)の大きさやタイミングなどを測定します(図1)。我々の研究では、本検査法が下肢筋力や歩行速度などの身体機能を反映し、要介護のリスクの判定に活用可能なことを示しました。検査は数分で完了でき、わずかなスペースで実施可能です。本検査法はスマートフォンアプリや家庭用体重計にも搭載可能であり、将来的に広く普及できる可能性があります。

●タブレット型コンピュータを用いた認知機能検査

タブレット型コンピュータ上で行う認知機能検査は、対象者にタブレット内の音声案内に従い、6種類の課題を実施してもらうものです(図2)。我々の研究では、本検査は認知機能を反映し、認知機能障害のリスク判定にも活用可能なことを示しました。検査は15-20分程度で可能であり、専門のスタッフを必要としません。将来的には、スマートフォンアプリによって、より簡便に認知機能検査が可能となるのが期待されます。

コロナ禍の介護予防へのICT技術の活用

加齢による心身機能の低下予防には、地域において体操グループやサロンなど的高齢者主体のグループ活動を行う「通いの場」が重要です。しかしながら、現在の新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、多くのグループが活動を自粛したグループが多いのが現状です。このような状況を受け、ICT技術を活用し、オンライン上で体操や脳トレ、茶話会などの活動を再開したグループもあります。そのようなグループでは、ICT機器を使える人が他のメンバーに使い方を教え、徐々に使えるメンバーを増やしています。高齢者主体のグループにおけるICT機器の活用は、新型コロナウイルスが収束した後も、体力が落ちて直接参加が難しくなった方がグループに参加し続けることを可能にする重要なツールになることも期待されます。

今後の展望

現状では、介護予防におけるICT機器の活用事例は多くはありません。しかし、内閣府の「令和3年版高齢社会白書」によると、高齢者におけるスマートフォンの利用率は44.5%と普及してきており、今後、高齢者の介護予防の分野においてもICT機器の活用はますます重要になってくるでしょう。

ICT機器を活用した新たな検査法の開発と普及とともに、高齢者同士が協力し合いICT機器を積極的に活用できるように後押しする支援が必要と考えられます。



図1. 簡易的床反力計を用いた身体機能測定

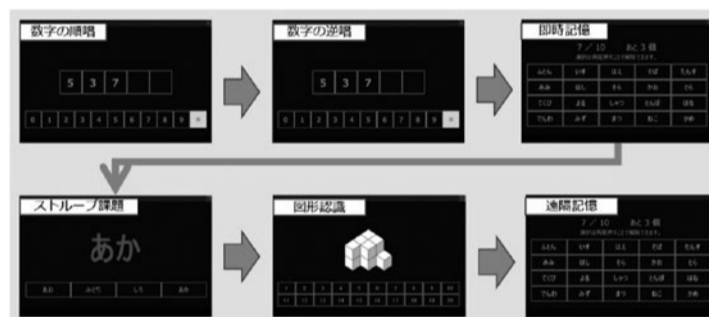


図2. タブレット型コンピュータを用いた認知機能測定 左: 実際の課題、右: 検査の様子



Topics

「ヤングケアラー」支援に向けて大きな一歩！ ～ヤングケアラー支援プロジェクトチームが報告書を公表～

2021年5月17日、厚生労働省と文部科学省が合同で設置した「ヤングケアラーの支援に向けた福祉・介護・医療・教育の連携プロジェクトチーム」が支援策を報告書にまとめ公表されました。

「ヤングケアラー」とは、法令上の定義はありませんが、家族にケアを要する人がいる場合に、本来大人が担うと想定される家事や家族の世話、介護などを行っている18歳未満の子どもとされます。4月に行われた同プロジェクトチームの会合では、「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」結果が公表され、この調査によると、世話をしている家族が「いる」と回答した子どもは中学2年生で5.7%、高校2年生で4.1%という結果であり、その中で家族への世話を「ほぼ毎日」している中高生は5割弱、「1日平均7時間以上」世話をしている中高生が約1割存在するという結果でした。こうした重い責任や負担を子どもが負わざるを得ないことで、本人の育ちや教育に影響があることが懸念されます。

報告書では、ヤングケアラーは家庭内のデリケートな

問題であること、本人や家族に自覚がないことが多いという点から、早期発見・把握についての重要性を強調しました。具体策として、福祉・学校・介護・医療などの関係機関における研修の推進や、国だけでなく各自治体でも実態把握のための調査の実施を行うよう提言しました。

また、ヤングケアラーに対する支援策、支援につながるための窓口が明確でないことの課題を指摘し、自治体が行う支援者団体などを活用した悩み相談事業の支援を検討することや、SNSを活用した相談体制の強化などを提示しています。

なお、ヤングケアラーの認知度向上のため、2022年度から3年間を「集中取組期間」と設定し、広報物の作成や広報啓発イベントなどの開催を検討しているということです。

本会においては、H.C.R. 2017において「高齢者の家族介護の現状とその支援について～ヤングケアラーやダブルケアなどの課題を考える～」をテーマに国

際シンポジウムを併催し、いち早くわが国におけるヤングケアラー支援の課題に着目してきました。この国際シンポジウムは、ケアラー支援に関して先駆的な実践と知見をもつ英国より講師を招き、英国と日本それぞれの現状と課題を踏まえ、わが国の今後の取り組みについて展望する考察の場となりました。その中でも、ヤングケアラーの早期発見・把握の大切さと、日本がケアラーへの支援制度を確立することの重要性が指摘されていたところでした。

6月18日に政府が策定した「経済財政運営と改革の基本方針2021」(骨太の方針2021)でヤングケアラーの早期発見・把握、相談支援など支援策の推進、社会的認知度の向上などに取り組むことが盛り込まれました。取り組みが予算化される方向になり、国レベルの支援が一層本格化することへの期待が高まっています。

H.C.R. 2017国際シンポジウム報告書のご購入はこちら!
<https://www.hcrjapan.org/book/>