

科学的根拠に基づいた転倒予防プログラムを実施している市町村では 新規要介護認定者割合は3分の1

転倒予防事業において、科学的根拠に基づいたプログラムを実施しているほど、事業参加者の新規要介護認定者割合が低くなるのかを検討するため、「運動器の機能向上」事業のみを実施している市町村にアンケート調査を実施した。回答のあった71市町村のデータを分析した結果、エビデンスに基づいたプログラムを実施している市町村は15.4%と少なかった。プログラムがエビデンスに基づいていない市町村では新規要介護認定者割合9.2%に対し、エビデンスに基づいていると2.8%と約3分の1と低かった。

【連絡先】 林 尊弘 (理学療法士)

名古屋大学医学部附属病院医療技術部リハビリ部門

email : hayasi@med.nagoya-u.ac.jp

【背景】

科学的根拠 (エビデンス) に基づく実践やプログラム (Evidence based Practice/Program) の重要性が指摘されている。しかし、多くの自治体で実施されている介護予防事業 (二次予防事業) の効果について、科学的根拠との関連を検討した報告は少ない。

そこで、本研究では科学的根拠が蓄積されている「運動器の機能向上」事業に着目し、科学的根拠を満たしている程度と新規要介護認定者割合の関連を分析した。

【方法】

転倒予防プログラムにおいて効果があるとのエビデンスが得られている「4つの特徴」(表)を抽出し、「運動器の機能向上」事業のみを実施している183市町村に対してアンケート調査を行なった。回答があった71市町村 (回収率38.8%)のデータを使用し、「4つの特徴」を満たす項目数と介護予防事業参加者の新規要介護認定者割合との関連を分析した。

【結果】

「4つの特徴」のすべてを満たしていたのは8市町村で15.4%、3項目が23市町村 (44.2%)と最も多かった。また、「4つの特徴」すべてを満たしている市町村では新規要介護認定者割合は2.8%であったのに対し、0か1項目しか満たしていない9市町村では9.2%と約3倍高かった ($p<0.05$)。

【結論】

今回の調査では、エビデンスが得られている4項目をすべて満たした転倒予防プログラムを提供している市町村は15.4%にとどまった。エビデンスに基づいたプログラムを普及することで、新規要介護認定者割合を抑制できる可能性が示唆された。

表 転倒予防プログラムにおいて効果があるとのエビデンスが得られている「4つの特徴」

- (1) 転倒予防に係わるスタッフとして、理学療法士や作業療法士など運動指導に関する専門家が包括的に介入する。
- (2) 運動プログラムの内容において、筋力訓練だけでなく、バランス訓練を含んだ運動を実施する。
- (3) 介入量は、指導者による指導や在宅運動の合計時間が、最低でも週2時間以上必要である。
- (4) 転倒予防教室終了後のフォローアッププログラムを提供する。

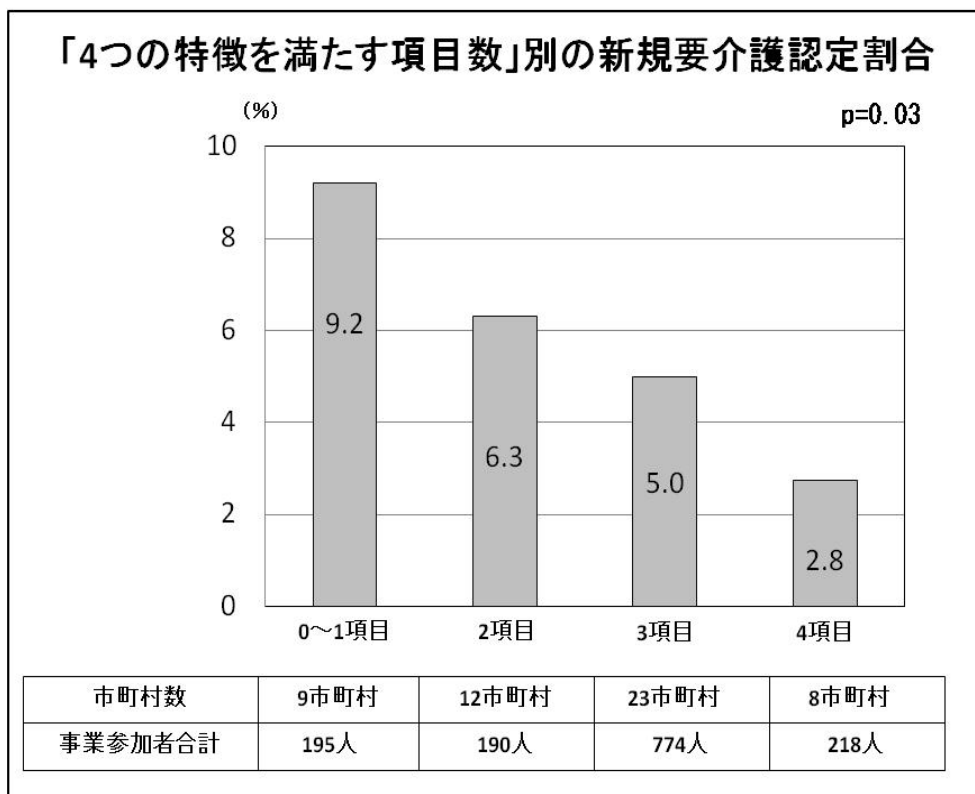


図 効果のあるプログラムの4条件を満たしている数別の新規要介護認定者割合

【謝辞】

本研究は、厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業，H22-長寿-指定-008）による助成を受けて実施した。記して深謝します。