

石田 健司

高知大学医学部付属病院リハビリテーション部 助教授

## 高齢者の生活機能低下の予防と健康維持増進に資する支援技術に関する研究

全国各地で介護予防の取り組みが行われている。しかし山間僻地で、人的・質的資源のない地域の虚弱高齢者は、その恩恵を受けることが少ない。そこで今回高齢者の生活機能低下の予防と健康維持増進に資する支援技術として、双方向・高精細リアルタイム通信システムを用いて、僻地山間部に居る虚弱高齢者を搬送する事無く、地元に住ちままで、遠隔支援・遠隔授業を行い、介護予防の実をあげたい。今回土佐町（人口 4,739 人・高齢化率 39.1%）に IT 通信機器を導入し、介護予防訓練指導担当者と高齢者に、動画による遠隔指導（専門医が訓練開始前にメディカル・チェック）を行った上で、運動指導を行った。支援内容として高齢者の生活機能低下の予防と健康維持増進を目的に、「食べること」（栄養、摂食、嚥下）・「生きること・生きがい作り」に関する双方向遠隔教育を通して、社会との接点を提供し引きこもることなく、生きがい作りや自分の役割再発見の手助けを行い、かつ運動器の機能向上のための運動指導を行った。結果、運動機能（筋力・バランス・俊敏性）や歩容改善が得られた。IT 通信を用いることで、各人の進捗状況に合わせたアドバイスが行えるので、訓練を受けている高齢者のモチベーションを高く維持できるとともに、直接指導している訓練指導士に、専門医からタイミングよく専門的なアドバイスが行えた。現在のところ本システムの実践の場は、高知県下の一地域であるが、汎用化でき、他の地域のモデルになりうる内容であり、資金不足で人的・知的資源が少ない僻地町村の高齢者への福音となると考える。本システムを活用すれば、山岳部に居る高齢者や障害者を地元に住ちままで、症例の状態をリアルタイムに見ながら、そこに関わったりハ・スタッフと共に討論し合い、適切な助言を行うことが可能となる。