

6. 要支援・要介護1はホームヘルパーが使いなくなるのではないか。  
生活援助（家事援助）は利用者の自立支援に役立っており、生活援助をなくしたら自立した生活ができなくなるのではないか。

**要支援・要介護1の方々がホームヘルプサービスを使いなくなるのではありません。サービス内容の見直しをすることです。**

- 軽度の方々は、適切な生活援助サービスを利用することで、自立できる可能性が多く残っています。
- 今回の制度見直しにおいては、より介護予防に資するよう、サービス内容を見直すことを目指します。

**安易な「家事代行」サービスの利用は、利用者の要介護度を悪化させてしまうおそれがあります。**

- 軽度の方々については、本人の「できること（自立している行為）」をできるだけ見つけ、できないことを支えつつ、本人の「意欲」を引き出し、少しずつ「できること」を増やしていくことが大切です。
- 本人が「できる」にもかかわらず「していない」からといって、ホームヘルパーが代わりに洗濯や掃除、調理を漫然と行ってしまう「家事代行」サービスでは、本人の「できること」を見つけるプロセスが失われ、本人の「潜在的な能力」までも次第に低下させてしまうおそれがあります。

**本人の「可能性」を見つけ、できる限り能力を引き出すサービスを提供します。**

- 利用者の「可能性」を見つけ、できる限り能力を引き出すサービスを提供します。  
(例)・利用者の安全確認等をしつつ、一緒に手助けしながら調理する。
  - ・洗濯物を一緒に干したりたたんだりすることにより自立支援を促すとともに、転倒予防等のための見守り・声かけを行う。
  - ・痴呆性の高齢者と一緒に冷蔵庫の中の整理等を行うことにより生活歴の喚起を促す。
- 利用者の「意欲」が高まるような工夫をします（利用者の個別性を意識した「期間」や「目標」の設定するなど）。
- 「できること」が増えることで自信が出て、「自分で買い物に出てみる」「友人に会ってみる」「町内会の行事に参加する」といった、新しいことに「挑戦」する「意欲」も生まれます。

# 介護予防で目指すホームヘルプサービス

～その人らしい生活の継続のために～

○ ホームヘルプサービスは、在宅生活を支える「要」です。  
「介護予防」でもサービスがなくなるわけではありません。

○ 要介護度が悪化しないよう、本人の「意欲」を引き出す、  
「自立支援」に資するサービスを目指します。

➡ **「できること」を増やし「している」を実現するサービスへ**

《配偶者に先立たれた一人暮らしの高齢者》

- ・家事をしたことがない。
- ・配偶者がいないと身の周りのことが何もできない。
- ・「年だから無理」「もう年なので元気がなくても仕方がない」とあきらめる。

## 《安易な「家事代行」のホームヘルプサービス》

- ・調理、洗濯、掃除をヘルパーがやる。
- ・本人は隣で見ているか指示するだけ。
- ・本人の「できること」を見つけない。
- ・ヘルパーは「頼まれたことは何でもやる」。

- ・自分で「していること」や「できること」もしなくなる。
- ・ますますヘルパーに依存する。頼みごとが増えていく。

- ・「立ち上がり」や「歩行」の機能がますます落ちて、歩けなくなる。
- ・生活の機能がますます低下する。

- ・「閉じこもり」になる。
- ・「寝たきり」や「痴呆」が進む。
- ・精神的にも身体的にも自立が失われる。
- ・その人らしい尊厳のある生き方が失われる。

## 《「できること」を増やし「している」を実現するサービス》

- ・軽度の利用者は、できる機能（自立している行為）が多く残っており、自立できる可能性も高い。
- ・ヘルパーは、本人の「できること(自立している行為)」を見つける。
- ・「年だから無理」とあきらめない。

- ・本人の「意欲」を引き出すような「工夫」をする（「目標」や「期間」を設定する）。
- ・一人一人の「個別性」を重視する。
- ・できることは本人が行い、できないところをヘルパーが支える。
  - －利用者の安全確認をしつつ、一緒に手助けしながら調理をする。
  - －洗濯物を一緒にたたんだりすることで、自立支援を促す。
- ・少しずつ「できること」を増やしていく。

- ・自分で「できること」が増える。
- ・自分で実際に「していること」で自信がつき、生活に「充実感」も生まれる。
- ・新しいことに「挑戦」する「意欲」も生まれる（外出する、自分で買い物に出る、友人に会う、町内会や老人クラブの行事に参加するなど）。

- ・サービスに頼らなくても自立した生活が送れるようになる。
- ・その人らしい尊厳のある生き方が実現される。

7. 介護予防の効果は疑わしいのではないか。

**新たに導入する介護予防サービスは、介護予防の効果に関する科学的な根拠があることが前提です。**

介護予防サービスは、既存のサービスを生活機能の維持・向上の観点から再編したものと、新しいサービスとで構成されますが、このうち、新しいサービスについては介護予防の効果に関する科学的な根拠が前提となります。

**新たな介護予防サービスとして、運動器の機能向上（筋力向上、転倒予防）、口腔機能向上、栄養改善等を予定していますが、いずれも、科学的な効果が証明されています。**

☆運動器の機能向上

- 簡単な用具やマシンを用いたトレーニングが、高齢者の筋力向上、歩行安定性の改善などの身体機能の向上に有効であることが報告されています。
- 筋力向上プログラムやバランストレーニングが、高齢者の転倒予防に効果のあることが報告されています。

☆口腔機能向上

- 専門的な口腔ケアが、高齢者のADL（日常生活動作）の改善、栄養状態、コミュニケーション機能の向上に寄与することが報告されています。

☆栄養改善

- 低栄養状態の高齢者の栄養改善を積極的に図ることによって、低栄養状態の改善、身体機能・生活機能の向上等につながったという結果が報告されています。