第35回
全国介護老人
保健施設大会
岐阜

演題発表
優秀奨励賞

地域貢献活動の極みを目指せ！
メメントモリの森へ

介護老人保健施設桑の実（大阪府）

発　表　者　篠原賢太（事務職）

共同研究者　木村雅明（作業療法士）、弘田真介（支援相談員）、岸本菊恵（介護支援専門員）

メメントモリとは

ラテン語で「自分が必ず死ぬことを忘れるな」との意味。これは何気なく日々を過ごすのではなく、死という避けられない現実を意識することで、いまこの瞬間をより大切に生きようというメッセージである。

はじめに

日本では高齢化が進み、2023年時点で65歳以上の高齢者数は、約3,586万人で、そのうち要介護認定を受けた方は約696万人（19.4％）である。裏を返せば、高齢者の約80％は要介護認定を受けずに済んでおり、さらに85歳以上でも約50％は要介護認定者ではない。

このなかには健康な方もいるが、将来的に介護が必要となる方も隠れている。この方たちすべてが今後介護を必要とするようになると、介護崩壊を招きかねない。

そういった方たちが、今後いかに介護を必要とせずに健康を保てるかが、今後の日本の介護における課題となる。

全老健でも老健施設の担うべき役割として、この中間の状態（プレフレイル、フレイル）の高齢者を要支援・要介護にさせない取り組みにこそ目を向けるべきだと紹介している。

高齢者の体力の把握

高齢者の体力の把握には右記の**表**を使用した。

表：プレフレイル、フレイルのスクリーニング

対象：65歳以上の高齢者

問		
体重減少	この２年間で体重が５％以上減った	
疲労感	疲れやすい、疲れがとれにくい	
身体活動の低下	軽い運動や散歩などは定期的にしていない	
握力低下	男性：26kg未満、女性：17kg未満である	
歩行速度の低下	秒速：１m未満である	

上記５項目のうち、

・２項目に該当　　→ プレフレイル

・３項目以上に該当 → フレイル

取り組みと結果

地域に貢献する活動

健康体操

・毎月１回／月初めの月曜日開催

・時間：13：30 ～14：30

・内容：ストレッチ、チューブトレーニング
　　脳トレ、口腔体操　など

・介護相談会

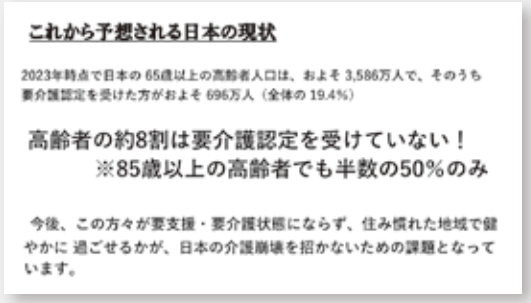
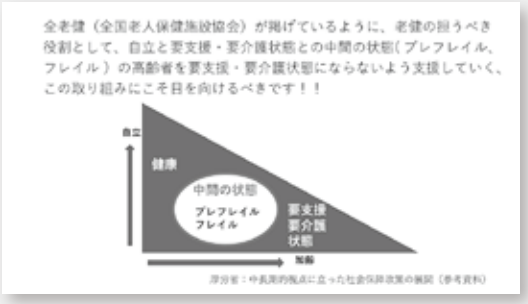
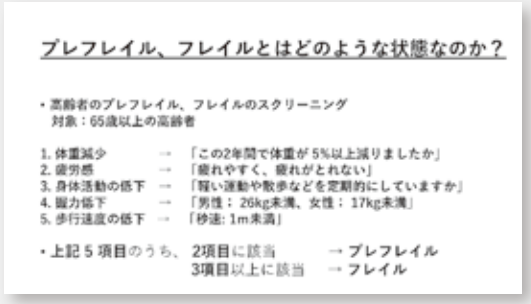
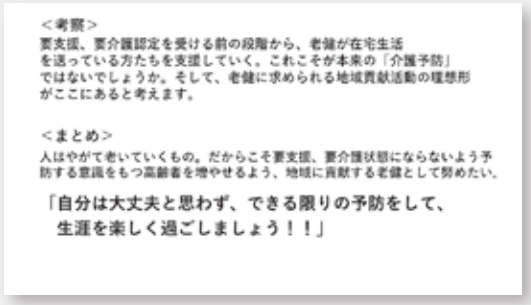
2016年3月より、介護予防の一環として健康体操を始めた。初回の参加者は入所や通所の利用者で、地域の方は5名のみだった。

コロナ禍で一時中断したが、2024年5月時点での地域の登録者数は62名、毎回の参加人数も15名以上と増え、この取り組みが地域に根づき始めたと実感している。

考察とまとめ

老健施設が在宅生活を送っている方たちを支援していく。これこそが本来の介護予防であり、老健施設に求められる地域貢献活動の理想形であると考える。

人はやがて老いていくもの。だからこそ要支援、要介護状態にならないよう、老健施設としてできることを考え、地域貢献に努めたいと思う。

受賞その後

2026年現在、その後も参加者は増え続け、毎回20名以上の方たちに参加いただいています。