

認知症・閉じこもり予防・健康長寿

高齢者のQOL向上のための 外出支援ガイドブック



外出の頻度を上げて QOLの向上を

(生活の質)

高齢者の外出頻度を上げることは、認知症予防、さらにはQOL(Quality of Life＝生活の質)の向上につながり、各自治体でもさまざまな取り組みが行われています。外出することの意義、そしてそこから得られる効果などについて紹介します。

外出は心身の健康度を表す目安になる

長寿先進国・日本では、高齢者の健康維持のため「認知症予防」や「閉じこもり予防」が大きな課題となっています。厚生労働省は、外出の程度によって移動能力や生活機能を分類^{*}しています。高齢者の外出は心身の健康度の目安となるからです。東京都健康長寿医療センターでは、この目安を「総合的移動能力」として6段階に評価しており、厚生労働省もこの評価を介護認定の判定時に参照しています(表1)。

「閉じこもり」には2つのタイプがある

外出頻度が週に1回以下の場合を「閉じこもり」とし、身体的理由によって外出できない(表1)のレベル3～6に該当す

表1 総合的移動能力のレベル

レベル1	自転車、車、バスを使ってひとりで外出できる
レベル2	家庭内および隣近所ではほぼ不自由なく外出できる
レベル3	少しは動ける(庭先に出てみる、小鳥の世話をしたり、簡単な縫い物などをするという程度)
レベル4	起きてはいるが、あまり動けない(床から離れている時間の方が多い)
レベル5	寝たり起きたり(床は常時敷いてある。トイレ、食事には起きてくる)
レベル6	寝たきり

^{*}参照:平成19年 厚生労働省「生活機能分類の活用に向けて(案)」

る「タイプ1」と、心理的理由によって外出できない(表1)のレベル1、2に該当する「タイプ2」に分類されます(図1)。「タイプ1」は身体的問題をのぞけば外出意欲はあるので、介助や器具などの補助手段により外出頻度を増やせます。しかし、「タイプ2」は心理的理由のため、単純な声かけや物的支援だけでは外出頻度を上げにくいという実情があります。

図1 閉じこもりのタイプ

両タイプとも老化促進



閉じこもり・タイプ1
身体的理由で閉じこもらざるを得ないタイプ



閉じこもり・タイプ2
心理的理由で閉じこもりになるタイプ

外出により得られるさまざまな効果

外出頻度は高齢者の生活機能に大きく影響します。外出をしなくなると、足腰が弱り歩行障害になりやすく、認知機能障害も生じやすくなります。毎日外出している人に比べ、週1回以下の人の歩行障害は2.3倍に増加し、認知機能障害は3倍以上に増加したというデータがあります。また、一度歩行能力が低下した人の場合、その後毎日1回以上外出している人に比べ、週1回以下の人は約1/3しか歩行能力を回復できないというデータもあります。

図2 「閉じこもり・タイプ2」の2年後

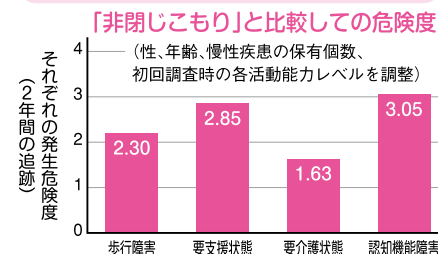
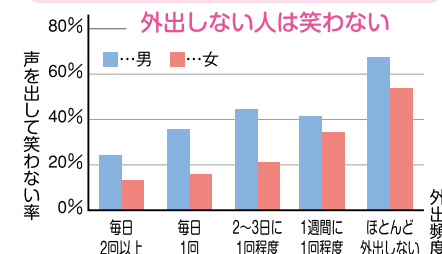
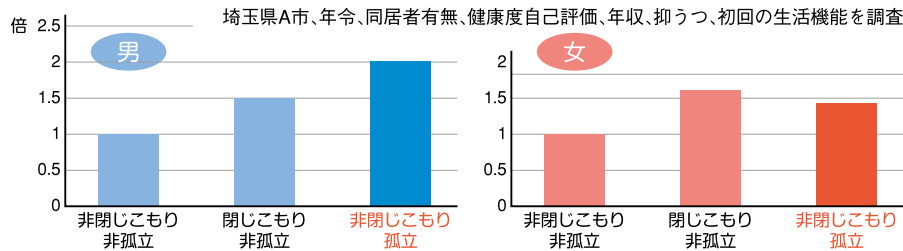


図3 外出頻度別「声を出して笑うこと」があまりない人の割合



東京都B区一人暮らし2,000人の調査(2011)より

図4 交流なき外出と外出なき交流の弊害 4年後に健康状態が悪化しやすい人は？



交流なき外出と外出なき交流

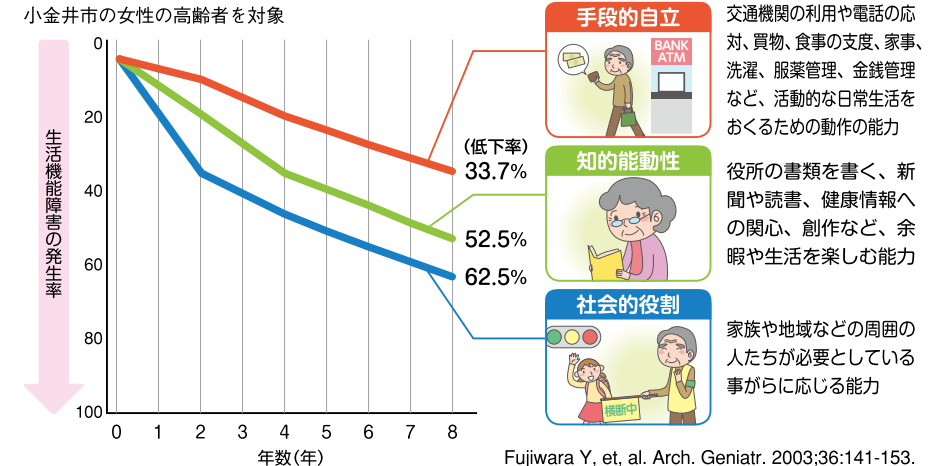
まず「外出の頻度を増やす」、次にその内容が大切になります。単独行動で人とのコミュニケーションをともなわない外出は、孤立している状態と同じです。毎日外出して孤立もしていない男女を基準におくと、男性は毎日外出していても、孤立していると4年後に生活機能の低下が約2倍になります。逆に女性は孤立しにくいのですが、外出頻度が1日1回以下だと生活機能の低下が約1.6倍になります。つまり、男性は交流なき外出に気をつけ、女性は外出なき交流に気をつけることが大切だといえます(図4)。

高齢者こそ意識的に社会参加を

高齢者の社会参加はそれぞれの元気度に合わせてさまざまです。元気な人は仕事やボランティアを行っている一方で、生活機能が落ちてきた人にとっては近所づきあいも大事な社会参加です。最近の老年学では、人と人とのゆるやかなつながりも大切と考えられています。例えば、犬の散歩中に挨拶や立ち話をし、近隣の人たちと親しくなるといった浅い付き合いを継続することも大事な社会的な交流

図5 なぜ社会参加が健康によいの？ 高齢者の健康度(生活機能)の加齢変化

手段的自立、知的能動性、社会的役割の評価値として、満点がそれぞれ5点、4点、4点と付けられている。このグラフは満点の評価値から1年ごとに1点失点(=生活機能障害の発生)する人の割合がどれだけ高くなるかを表している。例えば、社会的役割の場合、最初は4点満点だった人が社会的役割を持たずに1点失点(=生活機能障害の発生)する人が1年後に20%、3年後には40%、8年後には62.5%に増加することを示している。



です。このように、その人の状況に合った社会的な交流は、高齢者こそ意識的に行うことが重要です。

外出の支援が健康と社会参加の根源になる

年齢を重ねるといろいろな機能が低下するため、外出する機会が少なくなることは否めません。だからこそ、楽しみやコミュニケーションを求めた外出を積極的に促すことが大切になります。そのためには、外出をどう支援するかが最大のテーマです。どんな社会的な交流でも、その場所に行けないことが一番の阻害要因です。人的なことはもちろん、移動手段など物理的なことも含めたさまざまな外出の支援策を考え、実行することが、高齢者の健康と社会的な交流を促す上では大事です。

※P2～5の表、図は、東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム作成資料より

外出を支援する福祉車両

～ 生活のリズムと生きがいのある時間をつくるために ～

「歩行に自信がなくなった」、「車いすを使用するようになった」などという理由で外出をあきらめることは、その後の生活のリズムや健康の維持にも影響します。福祉車両は身体的に外出が難しくなった人でも、快適で安全な移動を可能にします。

福祉車両の活躍で外出の機会がふえました

3年前、海外旅行中に脳梗塞が起き、帰国後入院となったSさん。その後遺症は思っていたよりも重く、最初は起き上がることもできず、名古屋のご自宅で寝たきりになるのかと思ったそうです。退院後は岐阜に嫁いだお嬢さんの家に身を寄せましたが、リハビリをがんばったおかげで左半身に麻痺は少し残ったものの、現在はご自宅で一人暮らしができるほど回復しました。

もともと旅や外出が好きだったSさん。麻痺が残ったからといって、家に閉じこもりきりでは気持ちも晴れないだろうと、お嬢さんはSさんの退院後、助手席が電動で昇降する福祉車両を利用することにしました。



足運びが少し心配なSさんですが、電動で昇降する座席シートなら乗り降りも安心です

名古屋のご自宅に戻ってからは、お嬢さんが普段は普通車として使っているプリウスの福祉車両で、昔から馴染みだったお店に行き食事をするのが大きな楽しみのひとつとなっています。



リモコンでの操作は、介助するお嬢さんの負担も軽減されます

お孫さんと行く海外旅行が今後の楽しみ

最近はお嬢さんだけではなく、大学生のお孫さんもこの車でSさんの外出や遠出のお手伝いをしています。おじい様のことが大好きなお孫さんは、春休みや夏休みになると直接電話で連絡を取り、2人で旅行の計画を立てるそうです。

この春、Sさんとお孫さんは2人で知多半島へ小旅行をしました。そのエリアはSさんが以前住んでいたこともある思い出の場所。久し振りにお孫さんと訪れ、とてもなつかしく、心も晴れ晴れとしたようです。

お孫さんはバリアフリー用のガイドブックなどを参考に宿泊施設や周辺の設備なども考慮して旅行計画を立てているようです。

「順調にいけば、大好きな海外旅行も実現できるのでは」とお嬢さんもお孫さんも夢をふくらませています。もちろんその日をSさんが一番心待ちにしています。



「福祉車両を利用し、父が馴染みだったお店で食事をしたり、通院のサポートを行っています」

初めての福祉車両ガイド

～ 利用者の状況に応じて選びましょう ～

最近では福祉車両の種類も利用する方の状況に応じてさまざまなタイプが登場しています。税制上の優遇制度や助成制度もあるので、どんなタイプがより適切なのかを考えてみましょう。

福祉車両の販売店

- ・福祉車両は、全国の自動車販売店で購入できます
- ・福祉車両の試乗車を設置している販売店や専門の研修を受けた営業スタッフがいる販売店もあります
- ・レンタカー会社でも福祉車両をそろえているところがあります

福祉車両の優遇制度・助成制度

- ・多くの福祉車両は消費税が非課税です
- ・自動車取得税・自動車税・軽自動車税が減免となる場合があります
*適用基準や減免条件などは各自治体によって異なります
- ・福祉車両も、一定の環境性能(排ガス・燃費)を満たしていれば、エコカー減税などの減免措置が受けられます

利用する方の状況と福祉車両の種類

ご自身で車を運転しますか？

いいえ

車いすを利用していますか？

はい

車いすの利用のしかたは？

外出のときだけ

いつも利用

はい

いいえ または たまに

1

助手席回転シート車・ 助手席回転スライドシート車

車への乗り降りに若干負担を感じている方

- ➡ 回転レバー、スライドレバーの手動操作で、助手席が回転し、乗り降りの負担を軽減します



2

リフトアップシート車

車のシートが高くて乗りにくい方
車いすからシートへ移乗される方
乗車中の乗り心地を重視される方

- ➡ シートが電動で車外へ大きく出て、乗り降りしやすい位置まで下げることができます



3

車いす仕様車 スロープタイプ

車いすのまま乗車を希望される方
車のシートへの移乗が困難な方
通院など短距離移動が多い方

- ➡ スロープを使って車いすのまま車内に乗り込むことができます



4

運転補助装置付車

ご自身で運転される方で、
足でのアクセル・ブレーキの操作が困難な方

- ➡ 手動装置を使い、手でアクセル・ブレーキを操作できます



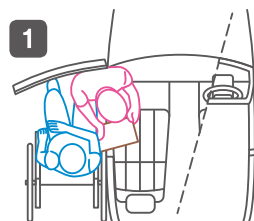
福祉車両を利用するときに 気をつけたいこと

気持ちは外に向いていても、さまざまな原因で体を思うように動かせなくなった人が、少しでも体に負担なく乗れる福祉車両が注目されています。より安心・安全に利用するためには、どのような点に気をつけたらよいのでしょうか。

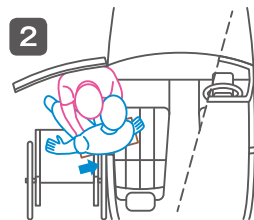
どんな状態の人でも座席シートに座るのがより安全

乗り物は人の行動半径を大きく広げられる移動手段です。また、高齢者が乗り物を使って外出することは「閉じこも

図1 スライディングボードを利用して座席シートに移動



介護者: 車いすのアームレストとフットプレートを外し、出来るだけ車に近づけブレーキをかける。スライディングボードの片側を臀部下にセットし、他端は助手席に置く。

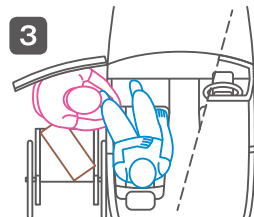


被介護者: 頭を前方に倒し、片手をボードの端に置き、他方は車いすシートに置く。

介護者: 被介護者の臀部を持ち、かけ声をかけてスライドさせる。

被介護者: ボードに体重を出るだけかけて滑るように移動する。

介護者: ボードに沿って介助する。



介護者: 車いすを遠ざけ、被介護者の両下肢を車内に入れボードを外す。

参考/A Guide to safe vehicle travel for wheelchair users "Wheels Within Wheels" By Andrew Gagalowicz, NRMA-ACT Road Safety Trust, Sept. 1995 Chair to Car, page43

り」を予防し、身体的・精神的な活性化、健康の保持・増進にも役立ちます。しかし、高齢になると気持ちは外に向いていても、病気や機能低下が原因で思うように体を動かせなくなる人が増えてくるとも事実です。足腰がおぼつかない、麻痺がある、車いすの利用など、さまざまなケースが



リフトアップ・シートを利用する

福祉車両の一部に装備されている、座席シートが車外で昇降するタイプ

ありますが、車は家や施設などの近くまで乗り付けられるので、体が不自由になった人でも乗り降りの負担が少ない移動手段といえます。また、走行中、より安全さを考えるのなら、車いすを利用している人でも可能ならば座席シートに座ったほうが安全です。それは座席シートがもともと車の法規定である20G（加速度）に耐えられる設計になっているからです。

その人の体の状態によって車への乗降方法は異なる

既設の座席シートに移動できるなら、スライディングボードなどを利用すれば、乗降がよりスムーズに行えます（図1）。それが無理ならば、電動で昇降できる座席シートを取り付けたり、標準装備されている福祉車両を利用するのも一案です。座席シートに移動できない車いすの人の場合は、ヘッドレスト付きの車いすに座り、乗車時に前向きに固定します。その際に、車いすに座る人もかならず専用のシートベルトを締めます。

車の乗降方法は、その人の体の状態などによって異なります。専門家などによりよい方法を教えてもらい、本人も介助する人も練習をしましょう。そのためには、本人と介助する人が「どうしたら一番よいのか」を話し合える日頃のコミュニケーションが大切です。



ヘッドレスト付きの車いすが安全を確保
福祉車両に車いすを乗せるときは、必ずヘッドレスト付きの車いすを使用し、前向きに固定する

車での外出時に 準備すること、注意すること

楽しみにしていた車での外出でトラブルが起きると、高齢の人は自分が迷惑をかけたと思い、出かけたい意欲が低下してしまいます。そうならないためにも、高齢者ならではの注意点を知り、より快適で有意義な外出にしたいものです。

外出時のビフォー・アフターをていねいに考える

高齢者が外出に消極的になる大きな理由のひとつは、家族や周囲の人たちに対する遠慮の気持ちです。面倒をかけるくらいなら外出を控えたほうがよいと考えてしまうことも多いのです。その気兼ねを軽減するために、乗り降りや移動がしやすい福祉車両を利用することは一案です。

外出には事前の準備が大切です。健康状態をよくしておくことはもちろん、必需品やその人に合った携行品を忘れずにチェックしましょう（右ページ参照）。たとえば、暑い日の外出では熱中症対策として帽子や水分補給は不可欠ですが、サングラスや冷却ジェルシートなども重宝します。

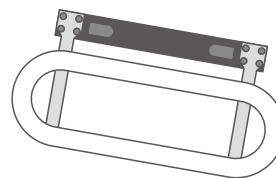
最近では異常気象による急激な天候の変化にも考慮が必要です。集中豪雨が起きた場合など、どこにどのように避難するのかシミュレーションしておきましょう。また、トイレ休憩をいつとるのかも大事なポイントです。走行時間を考えて、こまめにトイレ休憩をとるようにします。

高齢者の外出はビフォー・アフターをていねいに考えることが、より楽しい思い出づくりにつながります。

介助者にも役立つ、車での外出グッズ

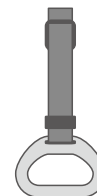
後部席用手すり

助手席のヘッドレストに取り付けると、介助される人が後部席に座るとき、この手すりにつかまれば移動しやすくなります。



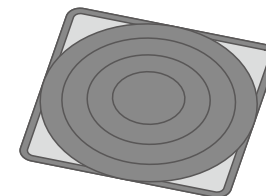
吊り下げ用グリップ

既存のアシストグリップがつかみづらい人のために下部に取り付ける吊り革。ヘッドレストに付けると乗降時のサポートにもなります。



回転式シート

シート上部の円形部分が回転します。腰をひねらずに向きを変えられるので本人も楽なうえ、乗降時の介助もしやすくなります。



必需品・携行品 ☒ チェックシート

常備品

- | | |
|---|--|
| ☐ 尿とりパッド、リハビリパンツ（使用中の方） | ☐ 雨ガッパ |
| ☐ 布パンツ、紙おむつ（普段より多めに） | ☐ 眼鏡（使用中の方） |
| ☐ 防水シート | ☐ 服用している薬品類 |
| ☐ タオル・バスタオル（クッションにもなる） | ☐ 健康保険証・障害者手帳 |
| ☐ ひざ掛け | ☐ 飲みもの（経口補水液など。コップも用意） |
| ☐ ティッシュペーパー | ☐ 飴（唾液の分泌を促す） |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ 洗濯ばさみ（汚れた物を洗って車内で乾かす。スカーフやハンカチで前掛けをつくる） |
| ☐ 除菌クリーナー | ☐ ビニールひも |
| ☐ 大小のビニール袋（汚物入れに。大は雨ガッパにもなる） | ☐ バリアフリーマップ、トイレマップ |

暑い季節の必需品

- ☐ 帽子
- ☐ サングラス
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 冷却ジェルシート

寒い季節の必需品

- ☐ レッグウォーマー
- ☐ カイロ
- ☐ 手袋（介助者には滑らない素材のもの。本人にも必要ですが、介助者は必需品）

食事用品

- ☐ フォーク、スプーン（箸が使えない場合）
- ☐ ストロー
- ☐ とりみ調整剤（むせる症状がある場合）
- ☐ キッチンばさみ（料理を細かく刻む）

介助者用品

- ☐ 雨ガッパ
- ☐ 使い捨て手袋



トヨタの福祉車両 「ウェルキャブ」シリーズで!

トヨタは、「すべての方に快適な移動の自由を提供する」ことをめざし、運転や乗り降りをサポートする機能を装備した福祉車両を「ウェルキャブ」と命名し、国内自動車メーカーで最多の車種と仕様・タイプをご用意しています。

選べる車種も豊富 様々な仕様・タイプをご用意!

車いすのまま乗り降りするタイプ

▶ エスクァイア・ノア・ヴォクシーなど、7車種



エスクァイア 車いす仕様車 (スロープタイプ) タイプⅡ



車両後部のスロープを使って、車いすのまま乗り降りできるクルマです。車いすのまま乗車を希望される方、なかでも通院などの短距離移動が多い方におすすめです。

シートへの乗降りをサポートするタイプ

▶ ポルテ・スぺイドなど、20車種以上



ポルテ助手席リフトアップシート車 Bタイプ



シートが電動で回転して、車外へ大きくスライドダウン。スムーズな乗り降り可能なクルマです。

トヨタ ウェルキャブは 全国のトヨタ販売店で購入できる!



全国のお店で買える!



便利な機能を見てみよう!

ウェルキャブは、全国のトヨタの販売店でご購入いただけます。ご購入を検討の際は、トヨタ販売店にお問い合わせのうえ、カタログだけではわからない使い勝手や、機能、操作の確認をぜひ実車にてお確かめください。



トヨタ ウェルキャブ ホームページには ウェルキャブについての情報が満載!

ウェルキャブについて詳しく知りたい方、お近くのトヨタ販売店を探したい方は、トヨタ自動車ホームページをご覧ください。



携帯電話・スマートフォン用



監 修：藤原 佳典(東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究部長)

藤井 直人(神奈川県立保健福祉大学 非常勤講師)

篠塚 恭一(特定非営利活動法人 日本トラベルヘルパー協会 代表理事)

総監修：井藤 英喜(東京都健康長寿医療センター 理事長)

発行人：大橋 靖雄(日本保健情報コンソシウム 代表理事)

中央大学理工学部 人間総合理工学学科教授 東京大学名誉教授 工学博士(東京大学))

発 行：2015年6月30日

発行所：一般社団法人 日本保健情報コンソシウム

〒102-0083 東京都麹町2-3-3 FDC麹町ビル3F TEL.03-5772-7584

協 賛：トヨタ自動車株式会社

本教材は古紙パルプを配合しています。