きらぼし健康手帖
第22回

介護老人保健施設

「介護老人保健施設」をご存知でしょうか。聞き慣れないという方もいらっしゃるかと思いますが、介護保険制度上、重要な位置を占める施設の一つです。今回は、介護保険制度と介護老人保健施設の仕組みについてご紹介いたします。

吉田 晴彦
シーダ・ウォーク施設長
よしだ はるひこ
医師・医学博士 日本内科学会所属

介護保険制度とは

介護保険制度は、介護サービスを必要とする高齢者のために2000年に成立した公的保険制度です（保険会社が販売している介護年金保険等とは別のもの）。40歳以上65歳未満の第2号被保険者（会社員や公務員など厚生年金の加入者）の場合、介護保険料は健康保険と一緒に徴収されますが、65歳以上（第1号被保険者）になると、年金から天引きされるか市町村区から納付書が送付されます。

表1は介護保険が適応される主なサービスで、介護老人保健施設が提供するものを赤字で示してあります。

介護サービスの利用

介護サービスを利用する際（**表2**）、まず行政の窓口に申請します。第1号被保険者の場合、要介護となった原因傷病に規定はありませんが、第2号被保険者は、特定疾病（末期がん、初老期認知症、脳血管障害、各種神経疾患、脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）など）が原因の場合に限られます。

要介護認定されると居宅介護支援事業者と契約し、介護支援専門員（ケアマネジャー）がケアプランを作成します。介護保険で受けられるサービスは要介護度などに従って上限が決まっていますので、必要なサービスを選択してケアプランを立てることが必要です。

介護老人保健施設とは

表1にあるように、介護老人保健施設（以下老健）は施設系サービスに属しますが、介護施設としては特別養護老人ホーム（以下特養）の方が有名かもしれません。両者の違いを端的にいうと、特養が終の棲家であるのに対して、老健は在宅生活支援を主眼とした施設です（老健では終末期の看取りも行いますが、これについては後述）。

では、老健とは具体的にどんな施設なのでしょうか。全国老人保健施設協会の提唱する老健の理念と役割（**表3**）から見てみましょう。

在宅復帰施設とは、急性期病院（病気が発症してから症状が安定するまでの医療を施す病院）や回復期病院（リハビリテーション病棟）に入院した方がそのまま自宅に戻るのではなく、介護・看護・医療を受けながらリハビリテーションを続け、かつ自宅の家屋調査等も行って安心できる在宅生活復帰を目指す施設です。リハビリテーションがあることは老健の特徴の一つです。

実際には、在宅復帰が困難となり、老健から特養や有料ホームに移る方もいますが、病院を退院する段階では見極めが困難なことも多く、退院時のワンクッションも老健の役割といえます。

無事に在宅復帰となっても、多くの高齢者は何らかの介護サービスを必要とするでしょう。老健の多くは、通所リハビリテーション（デイケア）を提供しています。

また、在宅療養生活では、介護者の疲労やさまざまな事情により一時的に介護困難となることがありますが、その際に利用できるのが短期入所（ショートステイ）です。毎月定期的に数日のショートステイを利用する方も多く、結果として在宅生活を支援していると思います。

何らかの傷病による入院治療後に、老健ロングステイを経て在宅復帰し、デイケアやショートステイを利用しながら在宅生活を継続していきます。しかし、新たな傷病で再び入院、老健を経て在宅生活に戻る。こうしたサイクルを繰り返すなかで人は年をとっていきますから、ADL（日常生活動作能力）低下や、場合によっては認知機能低下も進み、在宅生活の継続が困難となる時期がきます。

そのあとはご家族の事情や考え方もあってケースバイケースですが、在宅介護を続ける方もいますし、特養や有料ホームを利用する方もいます。なかには使い慣れた老健で、看取りを視野に入れた長期利用を希望する方もいます。

施設での看取りと在宅生活支援とは整合しないのではないかという意見もあるでしょうが、自宅での看取りにいろいろと困難があることを考えると、それに代わるものとして老健での看取りもあってよいと考えます。

表1 主な介護サービス

- 自宅で利用するサービス
  - 訪問介護
  - 訪問看護
  - 福祉用具貸与
- 日帰りで施設等を利用するサービス
  - 通所介護（デイサービス）
  - **通所リハビリテーション（デイケア）**
- 施設系サービス
  - 特別養護老人ホーム（特養）
  - **介護老人保健施設（老健）**
  - **短期入所生活介護（ショートステイ）**
- その他
  - 特定施設入居者生活介護
  - 小規模多機能型居宅介護
  - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

表2 介護サービスの利用のしかた

①申請（市町村区窓口または地域包括支援センター）
②要介護認定の調査、判定
　要介護1～5または要支援1、2
③認定結果の通知
④ケアプランの作成
　居宅介護支援事業者(要介護)または地域包括支援センター(要支援)
⑤サービスの利用

表3 介護老人保健施設の理念と役割

介護老人保健施設は、利用者の尊厳を守り、安全に配慮しながら、生活機能の維持・向上をめざし総合的に援助します。また、家族や地域の人びと・機関と協力し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう支援します。

- 包括的ケアサービス施設
- リハビリテーション施設
- 在宅復帰施設
- 在宅生活支援施設
- 地域に根ざした施設

シーダ・ウォーク　東京都杉並区桃井 3-4-9
入所定員：112 床（全室個室）

事業内容：介護保険サービスにおける介護保険施設サービス（介護予防）、短期入所療養介護、ならびに通所リハビリテーション（デイケア）45 名／日
名称の由来:杉(cedar) の並木道(walk) から命名(住み慣れた地域・自然・人生を感じる、考える場所として)

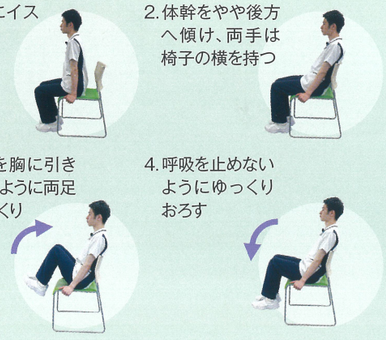
けんこうメモ!

イスを使った
体幹トレーニング

できる範囲で構いませんので、チャレンジしましょう!

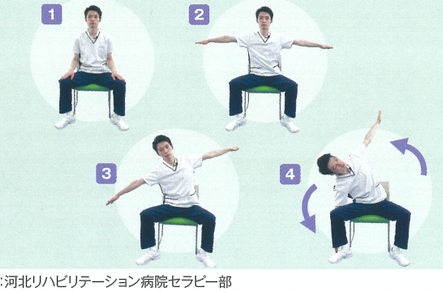
1 両足をあげる運動　10回チャレンジ

1. 浅めにイスに座る
2. 体幹をやや後方へ傾け、両手は椅子の横を持つ
3. 両膝を胸に引き寄せるように両足をゆっくりあげる
4. 呼吸を止めないようにゆっくりおろす



2 体を横に倒す運動　左右あわせて10回チャレンジ

足を開き、手は横に広げ体を起こしたまま横に倒し右手を右のくるぶし、左手を左のくるぶしにのばす



動画もオススメ!

監修:河北リハビリテーション病院セラピー部