



かわら版

第 7 号
平成 27 年 2 月 5 日

- 年が明け、本年度残すところ 2 か月となりました。モデル市町村では、課題を抱えつつも様々な住民主体の取組みが進んできていますので、第 7 号では比較的早期から事業を開始している広島県東広島市の様子をご紹介します。

広島県東広島市の通いの場「吉川げんき塾」の取組みの様子

1 月 15 日（木）、東広島市吉川地域センターにて毎週開催されている「吉川げんき塾」の見学にまいりました。大勢の地域の皆さまが、和気あいあいとした雰囲気の中でいきいきと運動プログラムや脳トレに取り組みされている様子がとても印象的でした。

この通いの場が立ち上がるまでの経緯や、参加者の声、担当者としての感想等を東広島市担当者の林さんからご紹介いただきます。



吉川げんき塾の様子はテレビでも紹介されました！

立ち上がりまでの経緯

昨年吉川地域にある通所介護事業所から介護予防、特に認知症予防の取り組みを地域で行ってほしいとの要望があり、モデル事業の目的やコンセプトを住民の方に説明したところ納得が得られたので、9 月から事業を開始しました。事業を行う地域の支援者は自治協議会、通所介護事業所、地域包括支援センター、民生委員、児童委員などで、何回も地域との説明や協議を重ねたうえでの開催となりました。

通いの場の内容

当初から介護予防の内容として運動だけではなく認知症予防の内容も取り入れたいとの地域からの要望があり、週 1 回 1 時間 30 分の中で、運動プログラムと脳トレを 2 グループに分けて両方のプログラムを体験してもらっています。運動プログラムは健康運動指導士（市から派遣）が、脳トレについては通所介護事業所のスタッフが地元住民ボランティアとして担当しています。また、栄養士による講座や調理実習、歯科衛生士や薬剤師による講座の実施や、参加者アンケートから希望の多くあった歌声喫茶も今後予定しています。



運動プログラムの様子
音楽にあわせておこなっています

通いの場参加者の声等

12 月末に実施した中間評価の中では、地元住民ボランティア作成の参加者アンケートを実施しました。結果としては、「とても楽しい」「楽しい」が 84%、興味をもてる内容は、体操、脳トレ、脳年齢測定、体力測定、笑いヨガの順でした。参加した感想としては、自分の脳年齢が理解できた、人と出会えた、認知症などの予防の大切さがわかった、身体を動かすことが楽になった、体調が良くなった等があげられました。このアンケートは、作成から実施、まとめまでを地元住民ボランティアが行いました。

また、中間評価として実施した体力測定等（体力に関する項目としては、握力・開眼片足立ち・TUG を把握。この他に健康や生活状況に関する項目も把握。）では、すべての項目で参加者の平均値が改善しました。

担当者としての発見や驚き、現時点での課題

まず初めに驚いた事は、参加申し込み者の多さです。行政からの PR ではこんなに多くの申し込みはなかったであろうと思います。住民自治協議会と民生委員、児童委員が中心となり、地域行事の時にモデル事業の説明文を事前に全戸配布し、更に参加勧奨チラシを配布されました。地域の方だからできる事だろうと思います。また、地域の方々が高齢化という地域課題を認識し、地域で何かできることはないか、何とかしなければという思いを、モデル事業の事前説明時や、その後何度も開催した事業開始のためのスタッフ会議の中で知ることができ、ボランティア精神の高い地域スタッフとの出会いは大切な宝物となりました。

現時点での課題は多くありますが、住民運営への移行の仕方として、地域から「今は講師派遣も含め毎回の支援があるので出来ているが、4月から毎回の支援が無くなった際にはどうなるのか」と心配の声が出ています。そうなれば地域のリーダーが必要だし、ボランティアでの支援継続は難しいという意見です。また、運動の継続についても、指導者がいなくても継続できる方法を一緒に検討していく必要があります。教室運営においては、地域にある資源として人材や会場である吉川地域センターで実施されている各種サークルとの融合やつなぎも検討していくことになっています。

一方で、地域から、市の方針を聞いたうえで自分達からも提案を行わないといけないという意見や、地域資源の有効活用を行っていききたいとの意見がでています。住民運営の通いの場の位置づけで始めたモデル事業でしたが、「認知症を予防して元気な高齢者を増やしたい」という地域の方々の熱い思いに答えられるよう、地域の方々の声を聞き一緒に行う楽しさを今後も感じていきたいです。

東広島市担当者 林 裕美

モデル事業実施市町を募集した際、東広島市からは、一度不参加の回答をいただきましたが、「住民の方から『認知症予防のために何か取組みができないか。』と相談があったので、この機会に取り組んでみたい。」と、参加の連絡をいただきました。

その言葉どおり、住民の方が中心となって、市と地域包括支援センターと一緒に取り組んでいる「吉川げんき塾」ですので、他の市町にとっても、参考となる取組みになったと思っています。

広島県では、3月に第2回介護予防事業市町等担当者会議を開催し、モデル事業の成果を報告していただく予定です。

広島県担当者 由井 千絵



脳トレの様子：皆さん、真剣です！



アドバイザー's view

地域の課題を住民の方と共有し、課題についてなにか行動をおこすことが出来ることがとても大切だと思いますが、しっかりと協議をされ、住民のやる気を感じる事が出来る事業となられていると思います。今後は「みんなが主役」、「住民だけでも出来る」という自信を持っていただけるように促していくことが大切かと思えます。みんなで相談して作り上げていく、得意なことを発揮する、リーダーは出来ないけど会場の準備なら出来る・・・など、地域には力のある住民が沢山おられると思いますので、その力を事業に繋げていく、気づいていただく、「楽しい」と感じていただけるようサポートをお願いします。

広域アドバイザー 野瀬 明子

地域づくりによる介護予防推進支援のモデル事業ですが、「住民運営の通いの場づくり」をベースにしながらも、どの市町も地域住民のニーズを踏まえた特徴ある取組みをスタートされたと思います。とにかく「ベキ論」にこだわらず、悩みながらも進めていくことだと思います。その時「コミュニケーション」が鍵になると思います。住民とはもちろんですが部署内での意思疎通は大切で、事業と同じく根気強く、ですね。アドバイザーにかかわらず私たち県内のリハビリの専門職は皆応援しています。

広島県密着アドバイザー 村上 重紀

今月のサイボウズ

今月の Best of Cybozu は、

☆ 現状報告リレー（第6号からの続き） 【中国・四国ブロック掲示板】

☆ 事業所での取組みについて 【アドバイザー掲示板】

の2点についてご紹介いたします（原文を一部省略・修正しております）。

中国・四国ブロック掲示板内では、引き続き活発な現状報告リレーが続いておりますので、第6号からの続きをお伝えいたします。

また、アドバイザー掲示板では、事業所での取組みについて活発な意見交換が行われていますので、先進自治体ならではの視点をお伝えいたします。



Q：是非この機会に、1行2行でも構いませんので、現状報告リレーをしてみませんか。

中国・四国ブロック4県11市町の皆さまの現状を共有できたらいいなと思います。

厚生労働省（介護予防担当者）

（第6号からの続き）

- **C町担当者**：広域AD様。本日が、自主化して2回目の活動日でした。今日の様子についてはまだ情報が入っていませんが、先週は、私たちの心配をよそに、住民さんだけでも順調に活動されたそうです。住民さんパワー、素晴らしいです！
A町担当者様。A町さんの小集落での活動、素晴らしいですね！我が町でも、「いきいき百歳体操」をきっかけに、小集落での自主的な活動ができるまでに発展していくといいなと思っています。
- **D町担当者**：D町では10月から3か月間モデル的に「いきいき百歳体操」を2つの会場で取り組んでいます。そして今週いよいよ効果を検証するための測定、ビデオ撮影を実施します。そこで、評価のためのアンケートも実施していこうと考えていますが、最終評価を行う際の留意点や、この機会を次へつなげるための声かけの工夫などがありましたら、教えていただければ嬉しいです。いざ、モデル期間が終わるとなり、今後の行政としての心の準備はどのようにしていけばいいか不安になり、この場を借りてみました。
- **A町担当者**：D町はがんばっておられますね。A町は身体的なものだけでなく、事業に参加された方々の「やる気」など、意欲・興味・関心などの精神的な効果も評価していますので、D町でもきっと効果があると思いますよ。
- **広域AD**：ついにモデル期間が終了するのですね。
最終評価の際は身体機能評価と自覚的健康感はとられますね。結果は住民さんにきちんと返してください。返す際には身体機能はもちろんですが、主観的評価や日常生活の中での変化についても客観視できるような工夫をしたらいいかと思います。あとは、この3ヶ月間住民さんが頑張ってきたことを、いかに情熱を持って、**真剣に認め、褒めて返すことができるか。**
この3ヶ月取り組んだことは、嘘はつきません。住民さんが一番感じていることでしょう。住民さんを信じて、最終評価も楽しんでみてください。
- **D町担当者**：A町担当者様。コメントありがとうございます。みなさんのやる気を含め効果が出ていることを期待して測定していきたいと思っています。
広域AD様。コメントありがとうございます。この3か月間頑張ってくられたことをしっかり熱意をもって褒め、客観視できるよう紙面に落として結果返しをしていきたいと思っています。最終評価も楽しみます。



Q: わたくしが担当している A 県のモデル市からも少しずつ「住民主体の体操グループができました」の報告を頂いております。うれしい限りです。

その中の 1 つのモデル市より「デイサービスの利用者に体操を行いたい」という声あり、どのような対応をしたらよいかの質問がありました。

- ・地域住民がデイサービス等の場所を借りてデイサービス利用者と一緒にやるやり方 (B 市では 2 か所)
- ・デイサービス利用者のみやるやり方 (B 市では 3 か所)

また、違うやり方があるかもしれませんし、やり方や考え方で若干違う点があると思いますが、皆さんの市町ではどのように行っていますか？また、こういった質問があった際、どのようにお答えしていますか？アドバイスお願いいたします。

広域アドバイザー①

➤ **広域 AD②** : C 市では、デイサービスの利用者のみの場合には、デイサービスのスタッフに研修を行い、DVD は 1,000 円で購入してもらっています。

今のところ、デイサービスに一般の住民が混ざってのグループはありません。有料老人ホームやグループホーム、ケアハウスのスペースを開放してもらい、入居者と近隣住民が合同で体操を行うグループはありますが、施設の職員がリーダーになっています。ちなみに、その場合は一般グループと同じ扱いで、DVD は無料で配布、体力測定や介護予防派遣講座を提供しています。

➤ **広域 AD③** : D 市では、以前は通所系サービス事業所を対象として研修を実施し、DVD を配布していました。しかし、その後の事業所調査で、おもりをつけていなかったり、入浴タイムと重なり体操を全て実施できていなかったりという点が見えてきました。そのため事業所対象の研修は廃止しました。

一般住民が事業所のスペースのみを借りる場合は、ヤドカリ型ですので、住民主体の会場と同じ扱いとして、DVD とおもりを無料貸し出ししています。事業所が住民にも開放して実施する場合には、事業所職員にいきいき百歳サポーター育成教室を受講していただき、修了後に DVD を無料配布しています。

おもりは各事業所で購入をしていただくようにしていますが、財政的な面？もあり購入する事業所は少ないのが現状です。

今後、総合事業も開始されますので、再度介護予防に取り組む通所系事業所へのアプローチを再構築する必要がありますと感じています。

D 市が参考にしたいと思っているのは、広域 AD④様のいる E 市の取り組みです。詳しくは広域 AD④様に投稿していただきたいのですが、E 市は住民向けのサポーター育成教室に少しプラスして、事業所研修を実施し、その後期間限定でおもりを貸し出していると聞いています。そうすると、おもり貸し出し期間が終了するので、購入せざるをえないのだそうです。

是非、広域 AD④様、投稿をお願いします。

➤ **広域 AD④** : 広域 AD③様、ご指名ありがとうございます。現在、

①事業所と地域の方が一緒に実施しているのは 2 か所。

- ・グループホーム (1)
- ・サービス付高齢者向け住宅 (1) 隣のグループホームの方と一緒に参加しています。

②事業所の利用者のみ ※このうち将来地域と一緒にしたいとしているのは 2 か所

- ・デイサービス (1)
- ・軽費老人ホーム (2)
- ・サービス付高齢者向け住宅 (1)
- ・有料老人ホーム (1)
- ・グループホーム (1)

E 市では、H18 年から地域で、H19 年に D 市を参考に、第 1 回目の事業所職員対象研修を実施しました。

H23 年からは、一般住民のサポーター養成講座に事業所職員が参加しています。

事業所対象に研修する目的を下記のようにお伝えしています。

①地域でも二次予防でも介護保険でも同じ体操 (ツール) に取り組むことで、高齢者が運動を継続しやすい環境を作っていきたいこと。

②はじめは、事業所内の利用者を実施すると思うが、将来的に、地域の方に開放したり、地域と一緒に教室を実施してほしい。

上記の点を、研修の参加者と、できるだけ管理者（後日、施設に伺って説明しています）にも話をさせていただいています。

もちろん、施設内で実施するかどうか、地域に開放するかどうかは施設にお任せすることにはなりますが、でも、できる限り、市としては協力することをお伝えしています。

市として協力している内容としては、各々に違いますが、施設内で開始した場合には、1度は見学させてもらいに行っています。そうすると、質問やら課題が出てきますので、それに協力しています。例としては、

①体力測定したほうがいいのか → 1回目の体力測定を手伝って必要性を伝える。

②おもりはつけたほうがいいのか。つけないでやりたい。 → 必要な方もいると思うので、1~2か月5人分だけ貸出するので、実施してみてください。 → グループホーム以外は、その後、購入済、もしくは次年度の予算で購入予定。管理者の方に、おもりの購入を検討してみることはどうかと話したところもあります。

③体操の方法を説明してほしい。 → 1回だけOKしています。

④個別の相談 など。

※普段から、在宅の住宅改修や福祉用具訪問、各事業所の対象者の介護方法やアセスメント相談などを受けていることから、ほとんどの事業所とは顔見知りということで信頼関係があるので、お互いに相談や意見をしやすい関係ということもあると思います。

➤ **広域 AD①** : 皆様コメントありがとうございます。

この事業所での展開はいつもわたくし頭を悩ましていたことでもありました。様々な問題点があるなか、それを改善する工夫が必要と常に考えております。その市町に合った取り組みをしないといけないかもしれませんね。

DVDを購入してもらって、ヤドカリ型、いろんな施設での取り組み、おもりの期間限定の貸出など大変参考になりました。ありがとうございます。

「総合事業も開始されますので、再度介護予防に取り組む通所系事業所へのアプローチを再構築する必要ある」おっしゃる通りだと思いました。

➤ **広域 AD⑤** : 皆様、お疲れ様です。

皆様のコメントを拝読させていただき、F市としましては非常に参考になります。ありがとうございます。

F市の状況は事業所というよりも、事業者という状況でのお伝えになるのでしょうか？

F市はH24年度モデル事業、H25年度から住民主体の実施ですが、事業者としましては、現在は生活支援ハウスと地域包括支援センターの委託事業者が同じ法人であることから、生活支援ハウスのサロン（地域支援あい事業補助金による）で入居者と地域住民を対象に運動を行いたいという要望が事業者（と地域包括支援センター）からあり、実施しています。

生活支援ハウスのスタッフがリーダーとして役割を担っていますが、生活支援ハウス入居者と地域住民の参加の場なので、他地区同様に住民主体と同じ位置づけをしています。

今後は総合事業の取り組みとこの住民主体の取り組みがマッチングできるような展開ができるように思いながら、日々もがいている状況です。

今後も皆様のコメントを参考にさせていただきますので、どうぞよろしく願いいたします。

➤ **広域 AD②** : 事業所が「やりたい」と言ってくる場合には、近隣住民への場所の解放を条件としていますが、こちらから会場として使わせてもらいたくって、事業所に話を持っていく場合もあります。

その際の話は、「C市は地盤が低いので、よく洪水が起こります。夜間に地震や洪水で避難しないといけないようなことがあれば、職員だけでは手は回りませんよね。そんな時に頼りになるのが、近隣住民さんです。でも施設の中にどんな人が暮らしているのかわらなければ、いざという時に助けに来てはくれませんよね。普段から近隣住民さんが施設で暮らしている人を知ること、災害時に一番に助けなければならないと思ってもらえるんじゃないでしょうか。」というような話を持ち掛けます。施設に暮らしている高齢者も住民なので、住民同士の支えあいの中に施設の高齢者も入れ込んでいくにはいい方法だなあと思っています。

有料老人ホームで体操を近隣住民さんと一緒にすることで、近所の自治会館でやっているカラオケやイベントに施設の高齢者が参加するようになったりと住民同士の交流が深まっています。

自慢大会について

- 本年度最後の3月5日の会議は、自慢大会として、モデル事業参加都道府県担当者にプレゼンしていただくことを企画しております。プレゼン様式をお送りしておりますので、都道府県担当者およびモデル市町村担当者の皆さまと共同で作成いただき、本年度の成果を胸を張って自慢してください。

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 以下の市町で現地支援が行われました。
【12月】16日：男鹿市（秋田県），小山市（栃木県），周南市，山陽小野田市（以上、山口県）
【1月】7日：長柄町（千葉県），16日：府中市，東広島市，熊野町，北広島町（以上、広島県），19日：埼玉県，22日：木更津市（千葉県）

サイボウズのアクセス状況

- いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックしていただければ幸いです。

<アクセス数>

注)11月20日正午から12月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
647	198	136	171	156	204	1,512

注)12月20日正午から1月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
177	55	40	54	141	114	581

今後の各地の予定

➤ 現地支援

- 【邑楽町(群馬県)】:2月5日(予定)
- 【平戸市(長崎県)】:2月7日(予定)
- 【三戸町(青森県)】:2月20日(予定)
- 【島根県】:2月24日(予定)
- 【宮津市(京都府)】:2月28日(予定)
- 【山形県】:3月16日(予定)

事務局からのお知らせ

- 第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議
(2015年3月5日(木)開催予定)

- 次回は、引き続き、モデル市町村の取り組みの様子をご紹介予定です。

【編集後記】

1月は通いの場を視察させていただいたり、成果報告会を傍聴させていただいたり、皆さまが熱心に事業に取り組まれている様子を目の当たりにし、新年早々とても幸せな気持ちになりました。通いの場で「楽しいよ！」とおっしゃっていた参加者の方の笑顔、体操する時の真剣な表情が忘れられません。今年もよろしく願い致します。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00，13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp