



- 第 8 号では、秋田県での取組みの様子を密着アドバイザーの視点でご紹介します。
- モデル事業では、1 府県に対して 2 名のアドバイザーがいます。1 名は、地域づくりによる介護予防の実践経験を活かした具体的な技術支援を行う「広域アドバイザー」、もう 1 名は、モデル市町村担当者が地域づくりを実践する中で抱える課題等に対する日常的な相談・支援を行う「都道府県密着アドバイザー」です。
- 密着アドバイザーは、各府県の在宅保健師等会からご推薦いただいた方が多くいらっしゃいますが、今回はその中の一人である佐藤さん（秋田県密着アドバイザー）が、1 月 30 日に行われた『平成 26 年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会』で発表した内容を主にをご紹介します。

秋田県男鹿市保健師と共に取り組んで

秋田県唯一のモデル市である男鹿市における取組みに、『秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会（以下、「ゆずり葉の会」という。）』としてどのように関わったのかをお伝えします。

ゆずり葉の会が関わることとなった経緯・支援状況

平成 26 年 4 月中旬、秋田県国保連合会からアドバイザーの推薦についてゆずり葉の会に相談がありました。秋田県長寿社会課とも協議し、ゆずり葉の会会長であった佐藤が推薦されました。本当はゆずり葉の会の副会長と二人三脚でやりたいと考えたので、アドバイザーとして登録しているのは 1 名ですが、実際に県内で活動する時は 2 名で行っています。

密着アドバイザーとして心がけたこと

- 「地域づくりによる」というコンセプトに自分自身が共感したので、コンセプトを関係者間で共有し、現職保健師をしっかり支えていく。
→「地域づくり」、「住民主体」は保健活動の原点であることを確認する機会になりました。
- 住民は力を持っていることを信じる。
→関係者は、初め住民主体の活動にやや不安な様子を見せましたが、徹底して「住民は力を持っていてできる！」と住民の力を信じることを申し合わせました。
- 現職保健師から相談があったときは万難を排して対応する。
- 住民運営の通いの場にできるだけ足を運ぶ。
- この活動で得られる成果を行政上のメリットとして次の活動に反映させる。



男鹿市における活動の実際

<男鹿市の概要>

- ・人口：30,632人（H26年3月末）
- ・世帯数：13,239世帯
- ・高齢者数：11,927人（うち、前期高齢者5,415人、後期高齢者6,512人）
- ・高齢化率：37.9%
- ・認定者数：2,795人（うち、要支援721人、要介護2,074人）
- ・認定率：24.0%

若見 小深見地区（平成26年7月～）	
場所	わかみふれあい創明館
開催日、参加者	週1回、火曜日
サポーター	婦人会員、保健推進員
活動内容	体操とお茶会
費用	無料
その他	錘は、腕はペットボトル、脚は百円ショップで購入

若見 脇本地区（平成26年10月～）	
場所	ふれあい交流館
開催日、参加者	週2回、火・金曜日
サポーター	メンタルヘルスサポーター
活動内容	体操、お茶会、ペーパークラフト
費用	無料
その他	錘は、腕はペットボトル、脚は百円ショップで購入

小深見地区は7月から、脇本地区は10月から活動が始まっています。小深見地区では、体操の他に、参加者自らが365歩のマーチの替え歌を作り、体操終了後にみなさんと歌って終わるそうです。

脇本地区では、週2回の取組が継続されており、秋田県の特徴でもあるメンタルヘルスサポーターが場の支え役となっています。また、参加者の様子がわかるように「野の花通信」を発行したり、体操終了後にカレンダー作りをしたりと独自の取組みも発展していています。

どちらの地区も、「錘の使用や購入はどうか」については最後の最後まで悩みましたが、住民との打ち合わせを重ね、手作りの錘や百円ショップの商品を活用することになりました。手作りの錘の中は、あずきや男鹿の砂が入っているんです。

また、脳梗塞の後遺症があるおかあさんと共に参加する方がいたり、手作りの案内ポスターを見て「何やってるの？」と声をかけてきてくれる方がいたり、地域の中の居場所にもなっています。



現地支援の様子

「かみかみ百歳体操」は毎日やらないと気持ちが悪く、もう日常生活の一部になっている。



<座談会>

この体操は動き過ぎない事がポイントです。身体はまっすぐに体操のお兄さんの通りに動きましょうね。



<広域アドバイザーによる現地支援>

この体操をやるようになってから農作業の疲れが違うね。

成果

この事業を通して、市の保健師の意識が変化したと感じます。住民主体の活動の醍醐味を現場の保健師が解ってくれたと感じ、久しぶりに私自身の保健師の血が騒ぎました。

〈男鹿市保健師から伺ったコメント〉

- ・ 住民と何度も話し合いきめ細やかなコミュニケーションを図ることで信頼関係が構築できた。
- ・ これまでの自分の健康教育と行動変容の概念が根底から覆された。「こうあるべき」という固定概念にとらわれすぎていたことに気がついた。(これまで住民主体の活動を支援するという経験が少なかった。)
- ・ データ整理、地区診断、戦略策定、通いの場立ち上げ、本格育成・拡大など一つずつステップをクリアしていくことで、混乱せずに進めていくことができた。基本は大切と再認識した。

秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会
佐藤 潤子

保健衛生部門から異動して一年目、男鹿市の高齢者を取り巻く課題の多さに直面し、何から取り組もうか悩んでいた矢先、この事業の文書を目にし、藁にもすがる思いでモデル市に手を挙げました。

当市の最も大きな課題は「介護保険の仕組みを知らない」「介護予防がなぜ必要かを理解していない」など正しい情報がいきわたっていないことです。誰しも将来のことには不安がありますが、高齢期の日常生活に関する「安心感」は「正しい情報を知ること」から始まると考え、最初の研修会には課長をはじめ保健衛生部門の保健師や地域のリーダー等たくさんの方々に参加していただきました。高齢者を取り巻く現状を知り、一人一人がそれぞれの立場で今、何に取り組めばよいのかを認識し、行動変容を実践するよい動機づけの機会となりました。その後は活動の実際の通りです。

広域 AD 佐藤様は、通常業務をこなしながら、電話やメールでも快く対応してくださり心から感謝しております。(秋田弁で伝えると、しっぴやがになりました。) 密着 AD 佐藤様からは、「住民の力を信じること、焦らずじっくり進めましょう、大丈夫。」というアドバイスを繰り返していただきました。密着 AD 佐藤様は、秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会副会長太田様と共に、秋田では知らない人はいないというほど活躍されている方であり、毎回かけていただく言葉に重みを感じ、信じてついていきました。県担当の佐藤主査は、行き届かない部分をさりげなくフォローしてくださる頼もしいリーダーでした。トリプル佐藤様、このご縁を大切にこれからもご支援よろしく願いいたします。

男鹿市担当者
田口 貴久子

モデル事業に名乗りを上げた際は、新しい総合事業との関連をあまり意識していませんでしたが、ガイドラインが示されるにつれて、重要なパーツであることが分かってきました。

本来であれば男鹿市以外の市町村に拡げたり、男鹿市に対してももっと手厚い支援を行ったりするべきでしたが、実力不足で至らず、反省しきりです。

男鹿市では今後の拡大へ向けて、どんどん動機付けを行っておりますし、県としてもこのモデル事業のノウハウを他の市町村に繰り返し伝えていこうと思います。

最後になりますが、広域ADを始め、密着AD、事務局の皆様、掲示板等御支援をくださいました皆様、本当にありがとうございました。

秋田県担当者
佐藤 健一



アドバイザー's view

秋田県を担当させていただき感じたこと。まず、地域密着アドバイザーによる安心感のあるサポートです。広域アドバイザーなんて所詮、借りてきた猫。地域ですすめるにあたっては、在宅保健師会の会長と副会長による、男鹿市の保健師さん側に立ったサポートが絶妙でした。これなら、モデル市町村以外にも支援していけるだろうと感じました。また、秋田の方はみんなニュートラルでこれまでの考えに捉われている方がいなかったので、モデル事業がすんなり始まることができたと感じています。これからの介護予防は新しいことが満載です。既存の考えに捉われないスタンスが大切だと私も再認識させていただきました。東北ブロックのサイボウズアクセス数は全国トップ、東北の方は静かですが熱いです！

秋田県広域アドバイザー 佐藤 和彦

今月のサイボウズ

今月の Best of Cybozu は、東北ブロック掲示板での現地支援の報告@秋田県男鹿市をご紹介します。

秋田県では 12 月 16 日に現地支援が行われました。爆弾低気圧の中、3 か所の「地域住民の通いの場」においてアドバイザーからアドバイスをいただいたとのこと。 (原文を一部省略・修正しております)。



Q: 12月に秋田県の現地支援（現状報告を含めた講義と現地視察）を実施しました。

モデル事業に参加している男鹿市では住民主体の活動が3カ所で立ち上がり、2カ所で継続されています。

実際の活動場面を見せていただき、男鹿市の住民の力を感じて鳥肌が立つ思いをさせていただきました。この実感こそが地域支援の醍醐味だと思います。また、私としても広域アドバイザーの市で出来ることは他の市でも出来ることをしっかりと確認できました。

男鹿市の特徴

- ・自殺対策でこれまで育成してきた「メンタルヘルスサポーター」の方が住民主体の活動の中心となっている。
- ・介護保険担当の保健師と保健衛生担当の保健師で連携がとれている。
- ・地域密着アド（在宅保健師会）と男鹿市の保健師との間に信頼関係があり、支援が上手くいっている。

モデル市での推進や県全体への普及はこれからの課題ですが、第一歩をしっかりと踏み出したと思います。

広域アドバイザー

➤ **県担当者** : 秋田県の現地支援では、年末のお忙しい中、また、爆弾低気圧による悪天候の中、来県いただきありがとうございました。今後ともご支援くださいますようお願いいたします。

➤ **密着 AD** : 現地支援研修では爆弾低気圧の影響により、危機一髪でお帰り願うことができました。本当にありがとうございました。

現地支援を振り返りますと、私たちも男鹿市の2地区の視察で、住民の方々が「いきいき百歳体操」に楽しそうに参加し、手作りの「おもり」を工夫して作ったり、積極的に質問をどんどんされるのを見てそのパワーに圧倒される思いでした。また、体操のねらいや体操のやり方に対する広域 AD 様の適切なアドバイスにも多くを学ばせていただきました。

庁舎に戻ってからのスタッフの話し合いでもたくさんのことを学びました。

- ・住民はすごい力を持っていること。(7月の研修会を受けて、その後何もしなくてもあそこまで成長している。じっと見守ることが大切。)
- ・広域 AD の市では、現在実施している 23 箇所を 1 年間に全部回る予定で地域支援事業として対応している。
- ・集まりに来なくなった人には保健センターの仕事の中で対応する。
- ・この地区で今お寺さんが場所を貸してもいいと言ってくれている。この方々との連携により新しい広がりが見られる。
- ・組織育成として核になる人が 2~3 人は必要。
- ・メンタルヘルスサポーターが中心になっているのは男鹿市の特徴と言える等々。

住民の方々と共に活動できている喜びと充実感に溢れた男鹿市の保健師さん方を見ていて、こちらにも次へ広がっていきそうなワクワク感が伝わり、嬉しい現地支援となりました。

広域 AD 様には、今回の結びつきを機に今後ともよろしく願いしたいというのがスタッフ皆の気持ちです。どうぞよろしくお願いいたします。

「いきいき百歳体操」普及啓発についての広域 AD の市の広報、ありがとうございました。男鹿市で参考になると思います。

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。
【2月】5日：邑楽町（群馬県）、7日：平戸市（長崎県）、20日：三戸町（青森県）、
24日：島根県、28日：宮津市（京都府）

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）1月20日正午から2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
1,235	453	499	332	357	573	3,449

今後の各地の予定

- 現地支援
- 【山形県】：3月16日

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)

- 次回は、早いもので今年度最終号となりますが、第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議の様子をご紹介予定です。

【編集後記】

早いものでモデル事業に関わってもうすぐ1年が経ちます。最近ではモデル事業のゴールが見えてきて、サイボウズの掲示板でのやりとりが少し落ち着いており、さみしさを感じていたところでした。

ところが、今月末にモデル市町村、都道府県の皆様からの報告シートがサイボウズ上にアップされ、その中身の充実ぶりに驚きました。事務局ではそれら1つ1つを確認させていただきましたが、皆様の熱意を肌で感じる事ができ、3月5日の自慢大会がとても楽しみになりました。

この1年間の成果を大いに自慢し合いましょう！3月5日、どうぞよろしくお願い致します。

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