

C-2					
主題	コロナ禍でもできる地域とのつながり				
副題	「あおぞら体操」を通して自主化への働きかけ				
キーワード 1	自主化	キーワード 2	ソーシャルキャピタル	研究(実践)期間	10ヶ月

法人名・事業所名	社福) うらら みずべの苑地域包括支援センター
発表者(職種)	村井義子(生活支援コーディネーター)、由井洋子(センター長)
共同研究(実践)者	眞木由加(主任介護支援専門員)、佐久間恵美(看護師)、重盛和子(社会福祉士)他

電話	03-5941-6722	FAX	03-5941-6723
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	北区から委託を受けている地域包括支援センター。自法人で特別養護老人ホーム等運営。平成 19 年に設置し、3 職種含め 8 名の職員が在籍。担当するエリアの高齢者人口は今年 6 月時点で 4724 人、うち半数以上が後期高齢者。地域包括ケアシステムの構築に向け、地域との連携を図っている。
-------	---

### 《1. 研究(実践)前の状況と課題》

担当するエリアの1丁目から2丁目と、川沿いの3丁目から5丁目は国道を隔てて分断されている。スーパーや病院がほとんどない4丁目～5丁目の高齢者にとっては生活をするうえで大きなハードルとなっている。要支援の認定を受けている利用者も、国道を越えて買い物へ行くことができず、介護サービスを利用するケースが少なくない。

またコロナ禍において、地域包括支援センター(以下包括)で開催していたサロンや、介護予防教室が軒並み中止となり、体を動かす機会や、活動の場がない状態が続いていた。さらに、感染への強い不安から、介護サービス自体の利用控えも増え、閉じこもりの高齢者が増加していた。

包括では緊急を除き、訪問を控えることが増え、気になる高齢者の様子が把握できない状況にあった。サロン等の中止を伝える中で、体操や集う場所についてのニーズが多く聞かれていた。

### 《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

体操や体を動かす機会が定期的で開催でき、筋力維持ができれば、自分の足で国道を渡り、買い物や通院へ行くことが継続してできるのではないかと仮説した。

コロナ感染予防のため、外での活動を開催すれば、これまでのように集まって互いの状況を確認できるのではないかと仮説した。また活動を継続化していくためには、自主化を目標とし、その地域でのソーシャルキャピタル(社会的ネットワーク)につながるのではないかと仮説した。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

- ① 年間の計画を立て、役割分担を行った
- ② 町会や民生委員など協力依頼をした
- ③ 公園の管轄する部署へ使用許可の手続きを行った
- ④ 活動を『あおぞら体操』と命名、広報活動を行い、参加者を集めた

- ⑤ 令和3年5月31日～令和4年3月31日（夏季や雨天時除く）1丁目から5丁目までそれぞれにある公園を利用し、あおぞら体操を開催した（月曜日2丁目、火曜日3丁目、水曜日4丁目、木曜日1丁目、金曜日5丁目）
- ⑥ 年度末に参加者の集計、およびアンケート調査を行った
- ⑦ 包括内での振り返りを行った

#### 《4. 取り組みの結果》

5月からの開催であったが、1年間で延べ参加が2280人。アンケートは4項目で、あおぞら体操の開催日に実施、合計78名が回答。身体面、精神面においてよい影響があったと回答した人が90%、次年度も参加希望する人は91%を超えていた。

また、要支援の認定を受けている高齢者が、社会資源の一つとしてあおぞら体操に参加し、地域とのつながりを継続するケースがあった。

高齢者だけでなく、公園に遊びに来た子どもたちと交流する場になり、多世代でのつながりができた。

1丁目が民生委員の協力の下、自主化することができた。

#### 《5. 考察、まとめ》

初めはコロナ禍で集まるのか心配されたが、徐々に広がり、高齢者以外の参加者も見受けられるようになった。職員の負担も懸念されたが、交代で行うことで負担も少なく、地域の方々と直接話す機会が増えた。他のエリアからの参加者や、あおぞら体操をはしごして参加してくださる方もおり、体を動かす活動へのニーズの高さが窺えた。

また、参加者が多い地域は、集まった際の何気ない会話や体調確認など互いに声をかけあうことが多く見受けられた。

事前の申し込みや、厳しい感染症対策も不要なことから気軽に参加できるあおぞら体操が受け入れられた理由でもあると思われる。

#### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

#### 《7. 参考文献》

「保健福祉職のための「まち」の健康づくり入門 地域協働によるソーシャルキャピタル・キャピタルの育て方・活用法」（2021年）藤原佳典、ミネルヴァ書房

「ソーシャル・キャピタル福祉+α7」（2015年）坪郷實、ミネルヴァ書房

「ソーシャルキャピタルと健康・福祉・実証研究の手法から政策・実践への応用まで叢書ソーシャルキャピタル6」（2019年）近藤克則、ミネルヴァ書房

#### 《8. 提案と発信》

「できない、やらない」から「今できること」へ転換し、公園を利用した体操を継続することができた。すべて包括でやるのではなく、地域住民の力を借りながら、地域全体で課題や困難に立ち向かうことがソーシャルキャピタルの構築につながるのではないか。