

C-8			
主題	介護予防教室楽しくサロンの実践報告。ポストコロナ時代の在り方の考察・分析。		
副題	次世代型介護予防・シニア森林浴ウォーキング・東京フィトンチッドの紹介。		
キーワード 1	介護予防教室	キーワード 2	ポストコロナ
研究(実践)期間	90ヶ月		
法人名・事業所名	社福)一誠会 偕楽園ホーム		
発表者(職種)	佐々木要(理学療法士)		
共同研究(実践)者	塚谷真奈美(ボランティア)		
電話	042-691-2830	FAX	042-691-8288
事業所紹介	八王子市にある昭和 55 年開設の従来型 100 床の特養です。平成 23 年 4 月、隣地にデイサービス、グループホームを開設、平成 26 年 11 月には国際品質規格である ISO9001 の認証を取得しさらなる介護サービスの質の向上に努めています。平成 30 年 9 月に地域密着型特別養護老人ホーム、看護小規模多機能型居宅介護事業、令和 2 年 5 月に地域包括支援センターを開設し 19 事業を展開しています。		
<p>《1. 研究(実践)前の状況と課題》</p> <p>偕楽園ホームがある八王子宮下町は、国勢調査(2010年)によると人口総数 2064 人(男 990 人、女 1074 人)、内 65 歳以上は 843 人である。徒歩で行ける距離には十分な食料・生活用品を揃えられる商店は存在せず、また自治会の加入率は 5 割を下回る。このような状況のもと、偕楽園ホームは 2015 年 1 月 20 日、常勤の理学療法士を運営の柱とした介護予防教室兼ふれあい会食サロン「楽しくサロン」をスタートさせた。2020 年、大都市集中の人口過密という状況は新型コロナウイルス感染症に対する脆弱性を露呈した。分散型社会への転換と、それに伴った働き方の模索が始まっている。介護予防教室 楽しくサロンにおいても同様である。2020 年 7 月、三密を回避できない屋内型プログラムを一時休止した。</p> <p>《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》</p> <p>本実践報告の目的は、①楽しくサロンの顧客中心主義と参加者がこれまで得た健康上の利益(ここではヘルスベネフィットと呼ぶ)について分析。②地域包括ケアシステムに対する楽しくサロンの影響(威力)の分析。③次世代型 シニア森林浴ウォーキング 東京フィトンチッドの紹介。以上 3 点である。</p> <p>《3. 具体的な取り組みの内容》</p> <p>楽しくサロンのこれまでのヘルスベネフィットの分析としては、2018 年 7 月～2022 年 7 月迄、22 名の参加者が助け合いながら毎週実施・記録した体力測定の結果に関して、①握力、②開眼片脚立位、③30 秒間立ち座り回数 of 3 つの測定種目を分析した。①～③によって得られた数値を日本整形外科学会等による年齢別平均値、あるいはカットオフ値と比較し、週単位でも運動効果を検証できるようにした。</p>			

ポストコロナ時代の介護予防教室の在り方の考察に関して新たな活動方法を模索するうち、小宮公園等で森林浴を兼ねた介護予防教室という形態を考案した。

《4. 取り組みの結果》

楽しくサロンの体力測定に関しては、①握力については文部科学省による年齢別平均値と比較検証し、平均値を下回る参加者が6名で、全体では平均値を+10.5ポイント上回っている事が分かった。②開眼片脚立位については日本整形外科学会による運動器不安定症に当たる15秒未満の者が4名、③30秒間立ち座り回数については中谷による年齢別平均を下回る者が3名で、全体では+15.3ポイント上回っていた。

また、地域包括ケアシステムの中の楽しくサロンの威力の分析に関しては、有効な結果があり、複数の表にまとめて提示した。グループ内の多くの部門が互いに作用しあう事で、相乗効果、相互進化のプロセスを生み、飛躍的な法人成長を実現させる事が必要と考える結果となった。

ポストコロナ時代の介護予防教室としては、休止期間中の楽しくサロン参加者から有志を迎え、更にボランティアと力を合わせ、小宮公園を中心に活動するシニア森林浴ウォーキングの実現に向けて取り組んできた。参加も1回15名を越え、2020年7月より本格的に、「次世代型 シニア森林浴ウォーキング 東京フィトンチッド」として発足した。

《5. 考察、まとめ》

吾々社会福祉法人一誠会は、グループ内の様々なシナジーを徹底追及できる体制にすでになっている。地域にお住まいの一人の人、あるいは一個のご家族に対して、多面的に支援をすることができる。このシナジーは、地方創生ならぬ地域創生といっても過言ではない。これだけの多面的な社会資源が、社会福祉法人一誠会という一つの法人によって意思統一されており、この全体で、個人や家族を、必要とされる分だけ支える事ができる。

《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》

政府統計の総合窓口 (e-Stat)

<https://www.e-stat.go.jp/> (2019.7.8 閲覧)

「日本人高齢者の下肢筋力を簡便に評価する30秒椅子立ち上がりテストの妥当性」(2002)
中谷敏昭、灘本雅一、三村 寛一、伊藤 稔

《8. 提案と発信》

「ポストコロナは街を出て森林浴」を標語に、コロナ禍の自粛・縮小ムードではなく、楽しくサロンの代わりでもなく、わが自治体ならではの素晴らしい活動をめざしていく。