

主題

地域の介護予防における施設の役割とは？

副題

地域を元気に！ピンピンころりを目指して

介護予防

自主グループ

研究期間

37カ月

事業所

月島地域包括支援センター

発表者：岡田 光枝（おかだ みつえ）

アドバイザー：

共同研究者：岩野 たみ子 山崎 洋子

電 話

03-3531-1005

メール

houkatsu.t@san-ikukai.or.jp

FAX

03-3531-9198

URL

今回発表の
事業所や
サービスの
紹介

中央区月島4-1-1

月島地域包括支援センター 母体は社会福祉法人賛育会で徒歩3分のところに
同系列の特別養護老人ホームマイホームはるみがある。

《1. 研究前の状況と課題》

中央区では平成18年4月から二次予防事業対象者（旧特定高齢者）に対して二次予防事業（旧地域支援事業）の介護予防サロン「はつらつ」と「筋力アップ教室」が行なわれている。二次予防事業は通常3カ月（最大6カ月）で卒業となり、以後は介護予防のために自分で既存の運動を行なっている場所に行くか、ホームプログラムを続けることになる。しかし事業の卒業生からは、「どうして期限があるのだ？3カ月では足りない」、「元気になってきたので体操は続けたいが既存の運動できる場所は自分の家からは遠い」、「1人ではなかなか続けられない、みんなで体操したほうが楽しい」等の声が多く聞かれていた。

しかし同じ教室に通い仲間になった者同士でグループを作り運動を続けようと思っても、「場所の確保や講師はどうするか」「お金がかかる」等を面倒に思い、実現できないことが多いのが現実であった。

《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

（1）二次予防事業卒業生、または地域の方が運動を継続できる。

（2）地域の方が顔見知りになっていくことで生きがいを感じ、QOLの向上を目指す。

上記を期待して以下の3つの内容に取り組んだ。

（1）自主グループ（区が開催する「主催教室」に対して、「自主グループ」は講師の連絡や年間予定など自分たちで行い活動するもの）を立ち上げ、二次予防事業卒業生や地域の方が運動を継続できるようにする。

（2）地域の方が自主グループを立ち上げ、継続できるよう支援する。

（3）自主グループ同士の交流を図り、地域住民同士のつながりを深める。

《3. 具体的な取り組みの内容》

平成20年1月

まず地域でもいくつかの教室を担当している運動指導員に声をかけた。次に他施設に場所の提供をお願いしたが、賛同していただけなかったため思案の結果、地域に根差した活動を事業目標に掲げ、予防コーディネーターを配置している特別養護老人ホームマイホームはるみの多目的ルームを活動場所として使用できることになった。代表は地域住民の方をお願いした。

平成20年3月 「やよいクラブ」発足。

平成20年7月 「のびのびクラブ」発足。

（どちらも1回/週、参加費1回500円）

平成21年4月

介護予防講座「若返り作戦 in 月島！」開催。
やよいクラブとのびのびクラブの方々、二次予防事業卒業生が参加した。体操後に情報交換会を行い、これをきっかけに自主グループに登録する方がいた。

平成22年2月

次に自主グループの自然発生を目指し、3か月の期間限定で介護予防プログラム「若返り隊 IN 月島」を実施した（1回/週、定員10名、内容は体操、介護予防講習、懇談会、参加費無料）。講師はマイホームはるみの予防コーディネーター、医師、栄養士、保健所の歯科衛生士、地域包括支援センター職員と講師料はかけなかった。プログラムの中で今後自主グループとして活動するかを話し合ったが、やはり場所や講師、費用等参加者の方々の不安は大きかった。しかしマイホームはるみの場所をこのまま使えるのであれば、自分たちだけで活動できそうということになった。

平成22年5月「ハッピーサークル」発足。

（1回/週、参加費無料）

平成23年2月

次にグループ同士の横のつながり強化を目指して、「自主グループ交流会」（参加費100円）を開催し、茶話会形式で地域住民、マイホームはるみ職員が交流した。

《4. 取り組みの結果と考察》

自主グループが安定して場所を利用していることから、平成23年度よりマイホームはるみでも中央区二次予防事業介護予防サロン「はつらつ」が行なわれるようになった。

自主グループの方々の平均年齢は76歳で、全てを自分たちで行うことに不安が大きい。しかし場所と少し気にかけてくれる世話人がいれば自分たちで介護予防を続けていくことができる。

施設にとっても自主グループの活動を受け入れることにはメリットがあった。現在自主グループと「はつらつ」で4回/週、年間約100名がマイホームはるみを利用している。施設そのものの理解が深まり、37名の方が日々のボランティア活動や行事への参加につながった。

《5. まとめ、結論》

当初は地域の方が介護予防活動を継続できるという成果を期待したが、施設を使用し実施する経過の中で、結果として施設にとっても地域とのつながりを深める取り組みとなり、介護予防に対する施設の役割を考えるきっかけとなった。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

本研究発表を行うにあたり、自主グループと二次予防事業参加者、スタッフに口頭にて確認をし、本研究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》 なし

《8. 提案と発信》

特定のグループが施設を利用することは公平性に欠けるのかもしれない。また自主グループ活動の継続にはコーディネーターの（世話人）の存在が大きい、人材確保は難しい。しかし施設は地域住民の生きがい及び社会活動の場や介護予防に対する社会資源の大きな1つとなりうることを考え、今後他施設の取り組みにも期待したい。

【メモ欄】