

メールマガジン

vol.8 2023.12.26 号

歳晩の候、みなさまにおかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業へのご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、8号のメールマガジンは「介護予防・フレイル予防推進員へのインタビュー」と「令和5年度介護予防事業担当者向け研修 実践編Ⅱ第3回、第4回」のご報告です。

【1】介護予防・フレイル予防推進員へのインタビュー

町田市 介護予防・フレイル予防推進員（理学療法士）

株式会社まちリハ 代表取締役 倉地 洋輔 氏

今回は、介護予防・フレイル予防推進員へのインタビューとして、町田市の介護予防・フレイル予防推進員の株式会社まちリハ代表取締役の倉地洋輔氏にインタビューしました。倉地氏は、当センターの研修でも町田市での取組について講義いただくなど、推進員として先駆的な活躍をされています。

※以下、推進支援センター：セ)、倉地氏：倉)

◆町田市での介護予防・フレイル予防推進員としての取組について

セ) どのような取組をされていますか？

倉) 大きく分けると三つあります。一つ目は介護予防の取組を推進するための体制整備、二つ目は介護予防に資する活動支援、そして三つ目は通いの場の介護予防事業の評価です。

まず一つ目の体制整備について話します。町田市では町トレ（町田を元気にするトレーニング）の支援事業所と3～4カ月に1回Zoomを利用して町トレ支援における課題を共有しています。最近では支援事業所向けにスタート応援講座や継続支援の研修動画を共有しました。また、通所Cや地域ケア会議のリハビリテーション職（以下、リハ職）担当者、市担当者との月1回の定例会を通じて、事業進捗状況の情報共有も行っています。

次に、二つ目の介護予防に資する活動支援です。通いの場へのリハ職の派遣調整と情報発信を行っています。例えば、町田市は小平市と4年ほど前から交流があり、去年は、町田市の包括（2ヶ所）

の方と一緒に小平市の自主グループの交流会を見に行き、小平市と町田市それぞれの包括の方と意見交換をする機会を得ました。他市の交流会に参加し、異なる活動や取組を知ることは、町田市の通いの場を振り返る絶好の機会になるため、今年も小平市の交流会に包括（2ヶ所）と参加しました。また、去年は北区のリハ職との合同勉強会も開催し、北区のリハ職支援の特色でもある「承認」の概念を町トレ支援事業所の皆で再確認できた意義は大きかったと感じています。あとは通いの場、交流会の支援ということで、町トレの世話役の主體的な集まりの支援をしています。本当の意味での住民主体とはどういうものなのか、これが活動支援の中でも、私自身がすごく興味があり、最近特に力を入れているものになります。

そして、三つ目の通いの場の介護予防事業の評価です。まず、通いの場における体力測定の結果を1年間分析し、特に後期高齢者に焦点を当てた町トレの成果をまとめ、包括へフィードバックしています。また、別途実施されているフレイルチェック会の結果分析も行い、市に報告しています。さらに今年は、通いの場における5年間の要介護新規認定発生率についても市に報告しました。これに関しては市の担当者も、5年間で成果が出せたのは非常に良かったと話していました。私も出た数字に驚き、良い結果として受け止めています。

セ) とても幅広く活動されているんですね。

倉) まだ、ちょっと足りないなというふう思う部分もあります。

セ) どういった部分が足りないと感じていらっしゃるんですか？

倉) 通所 C や地域ケア会議、通いの場などが運動することの良さを多くの関係者が共有することが出来ればと感じています。例えば、町トレは 7 年以上続いているので、心身機能の低下により町トレに通えなくなった方がいると思っています。しかし、そうした方の中で、通所 C を利用して自信を取り戻し、再び町トレに戻ることが出来た事例もあったと聞いています。こうした好事例を多くの関係者が共有出来たらと思います。ご本人の望む暮らしの実現が、地域ケア会議、通所 C、通いの場といったものをうまく組み合わせればこんなにうまくいったという個別事例について実感を持って共有出来ればと思います。また、運動した具体的な件数についても、包括や市の担当者と整理して多くの関係者と共有していくことが現時点での課題かと思っています。

セ) 介護予防事業等を展開していく中で、難渋したことはありますか？

倉) 市内の一部地域で始まった、町トレの世話役(担い手)の主体的な集まり(町トレ元気プロジェクト)を支援していますが、世話役の方々同士の合意形成の支援については試行錯誤の連続です。町トレ元気プロジェクトでは、当初世話役の皆さんが集まった際に 3 回ほどグループワークを行い、お互いの意見交換を試みました。しかし、意見の対立が生じたとき、介入や支援が必要だと感じる場面において、その程度の見極めがすごく難しいと感じました。私が仕切り役になることも考え方の一つですが、「そこに住民主体はあるのか」と自分の頭の中で問答していると、場の雰囲気が悪くなったりすることもありました。なので、支援の方法には悩みが絶えません。町トレ支援の中でも、リハ職としてどの程度話すべきか、黒子に徹して住民が答えを見つけるべきかなど、経験を積みながら自分自身も支援者としてのレベルアップをしていく必要があると痛感しています。

セ) その世話役の立ち上げの会の進行や運営も、その世話役の方を中心にやってらっしゃるのでしょうか。

倉) 最初の 3、4 回は私が仕切りをしました。途中から「これ、自分が仕切りをやっちゃ駄目だな」と思って、できるだけ引くようにしました。それ以

降は、コアメンバーが 2 人いたので、その方たちにつながりました。それが本来の姿ですよ。特に今年になってから、たまたま仕事の都合で私が行けないということもあって、ちょっと心配だったんですが、むしろ私が行かない時のほうが、話がよく進むようになりました。ちなみに、今年から町トレ元気プロジェクトに規約ができました。最初は私もメンバーに入るという話があったんですが、メンバー同士の話し合いの中で、「倉地さんはメンバーでなくオブザーバーがいいよね」という結論になりました。なので、規約の中でも私の立場は、呼ばれたら行くという形になりました。ただ、私は個々のメンバーとの対話の機会をなくさないように意識はしています。

◆町田市の担当者や通いの場のステークホルダーとの連携について

セ) どのように連携されていますか？

倉) 市の担当者の方には、分からないことや事業等についての方向性の確認でメールや電話で細かいことでも聞くようにしています。包括の方とは、自主グループ交流会をするという話を聞いたときに「どんなテーマで交流会をするのか」「これまでどんなテーマでしてきたのか」「最近、町トレではこんなことが課題になっていないか」といったことの情報交換をします。その他には、各グループのメンバーの役割状況も気になるので、よくお話ししています。

セ) 今後、より重要となってくるステークホルダーだと思うのはどんな方ですか？

倉) 医師会の先生方かなと思いますが、先生方とは市の方がやりとりをしてくださっているので、連携という意味では市の方の役割かなと思います。フレイル関係では、市がフレイルに関する資料を作成する際に医師会が監修しています。私としては、町トレが高齢者の方に更に認知してもらうには、医師会の先生方が診察の際に「町トレに行くのはどうですか？」という具合に町トレや通いの場が処方選択肢の一つとなるといいなと思っています。また、医師会に登録しているクリニックや病院に市の方が町トレ読本を 1 冊ずつ配っていると聞いていますので、私自身は医師向けに通いの場の成果等を話すチャンスがあったらいいなと思っています。

セ) 連携を進めていく上で、大切にされているこ

とはありますか？

倉) 通いの場の話し合いに行くと「この人はキーマンになるな」とか、「この人に意見を言えるのは、この人しかいないな」「この人は調整役だな」というのが何となく分かってきます。私たちの会議でも本音が出てこず、終わった後の帰り道などで本音が出てくるのと同じで、通いの場でも話し合いが終わった後に道端で話すと皆さんそれぞれ自分の想いを持っていることが分かるので、私は1対1で話をすることも大事にしています。すると、1回話をしているので、話し合いの時にその話を振るとそのまま話をしてくれるんです。そういった意味でも世話人の方だけでなく、市や包括の方とも個別で話をするチャンスがあったら話すようにしています。

◆今後の展望について教えてください

倉) 町田市全域の世話役が自分たちで集まって、自分たちで悩みを共有して、自分たちでノウハウの継承をしていくとか、そういったことが町トレの目指すところになるんじゃないのかなと思っています。それが私のやるべき推進員としての、大きな目標になるかなと思っています。

世話役の人が力を付けたら、私達は別の展開に注力できるし、世話役の人が同じように、どんな状態になっても通いの場に参加できるようにという考えが浸透していけば、良い町にならないわけがないと思うんです。もちろん、世話役の方から

呼ばれれば集まりに行きますが、集まりの声掛けも全部、世話役の主体の人たちがやるっていう形のサポートに回っていきたいなと思っています。世話役の集まりが町田市の全域に広がっていくような支援をしていきたいと思っています。

◆インタビューを終えて

推進員として、住民主体の通いの場などを運営する際には自らの立ち位置を俯瞰的に捉え、担い手の役割も考慮しながら事業を展開することの重要性を示してくださいました。住民の方やステークホルダーの本音を上手に聞き出し、話し合いの場等でその意見を共有するといった積み重ねが事業を着実に発展させていくポイントとなるのではないのでしょうか。ぜひご参考にしてください。



インタビューを受ける倉地 洋輔氏

【2】令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修 (実践編Ⅱ第3回、第4回)のご報告

令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修実践編Ⅱを第3回は10月24日(火)(オンデマンド期間:10月31日~11月28日)、第4回は11月14日(火)(オンデマンド期間:11月21日~12月19日)に実施しました。この研修は、フレイル予防の視点を踏まえた、活動内容の多様化による通いの場の機能強化や、多様な主体との連携による通いの場づくり及び実践的な運営支援の手法を習得することが目的です。

【第3回 ナッジ】

Web参加:22名、オンデマンド:64名

第3回は、ナッジ理論の基礎について理解し、ナッジの応用例として通いの場の参加者数の増加、

参加者層の拡大に必要な周知・声掛け等に必要なポイントを学ぶ内容です。具体的には、東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究副部長の村山 洋史先生による「介護予防・フレイル予防の現場で活用できるナッジ」の講義と演習「募集チラシの改善ポイント」を行いました。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

- ・参加を促したいのか、周知だけしたいのか、内容は多すぎていないか、など見直す点が多く、気付きになった。
- ・「得するよりも損はしたくない」をうまく使えるように考えていきたい。
- ・自分事としてもらうためには、周知する相手を

よく知り、ベネフィットを与えることが必要と第2回テーマで学んだが、ナッジ理論で更に理解が深まった。

【第4回 他部署との連携 ～庁内連携・民間連携～】

Web参加：26名、オンデマンド：49名

第4回は、通いの場の拡大・継続を目的とした他部署との連携として、庁内連携、民間連携、担当する地域の社会資源との連携方法を理解し、担当自治体に活用できるポイントを学ぶ内容です。具体的には、一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会国際長寿センター室長の中村一郎氏による講義「他部署との連携」、御坊市役所 市民福祉部

防災対策課 生活安全防災係 係長の谷口泰之氏による事例紹介、そして意見交換を行いました。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

- ・当事者（市民）の声を聞くことができず、データや客観的な困りごとなどを解決しようと動いてしまっていたので、当事者が何を感じ、どこに困り感を抱いているのか改めて考え直したいと感じた。
- ・順調に進んでいる事業ほど関係者の意見を聞かなければならないし、方向性がずれていないか常に確認が必要と感じた。
- ・庁内の連携もお互いにメリットがあるはずなのに「仕事が増えるから」と何もしないことも多い。最後の講評で「何もしないことが一番悪い失敗」との言葉が痛いくらい刺さった。



講義中の村山 洋史先生



講義中の谷口 泰之氏

次回のメールマガジン配信は2024年1月下旬を予定しています。

配信期間中に登録内容変更、配信停止のご希望がございましたら、下記のメールアドレスまでご連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

E-mail : shien@tmig.or.jp TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237