東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

メールマガジン　vol.4　2023.8.28 号

残暑の候、お元気でお過ごしでしょうか。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、4 号のメールマガジンは介護予防・フレイル予防における先進事例の紹介として、「調布市しばさき彩ステーションの取組事例のご紹介」と令和 5 年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（実践編Ⅰ特別回）のご報告です。

【1】調布市　しばさき彩ステーションにおける取組事例のご紹介

しばさき彩ステーション　副代表　大木 智恵子 氏
調布市地域包括支援センター　至誠しばさき　認知症地域支援推進員　柴 元之 氏

しばさき彩ステーションは、2019 年 7 月に京王線柴崎駅近くの商店街の一角にオープンしました。代表の西田医師と副代表の大木氏が、認知症の方の居場所づくりを目的に空き家を探し、代表が経営する西田医院の隣にあった空き家（元建具屋さん）を購入し運営していくことになったとのことです（図 1）。本号では、運営方法や地域包括支援センターとの連携についてお話を伺いました。
※以下、センター：セ）、大木氏：大）、柴氏：柴）

◆しばさき彩ステーションの運営について

セ）どのように運営されていますか？

大）月の予定表（図２）を私がコーディネートして作っています。ここはコミュニティセンターでも公的な場所でもありません。こちらから何か「地域の皆さん、これをしませんか」といった提案や募集、講師の要請などはしておりません。住民の方それぞれが「私はこれをやりたい」ということを持ち込み、皆でシェアします。そのためプログラムは住民の方々のやりたいことが詰まっています。例えば「私はランチ会で料理がしたい」という方にはランチ会を企画してもらいます。近所でいつもギターを持って歩いているおじさんがいるのですが、その人はギターの会でみんなに歌の伴奏をしてくれます。このように住民の希望により様々なプログラムがあり、基本的には住民の方がその時間の運営も担っています。費用は、その時々で必要な分だけ経費としてお金を支払ってもらいます。彩ステーションはカルチャースクールではないので、プログラムに参加された方から参加費をいただいていません。参加費を取ってしまうと、本当に何もなくてもこの場所に来たい人や、ふらっと来たい人が来にくくなる雰囲気が出来てしまうので、お金はとりません。お茶を出したときに 100 円ください、ということはしています。もちろん飲みたくない人は飲まなくてもいいのです。

図１　彩ステーションの外観

セ）活動を始めてから現在まで、運営で難渋したことやつまずいたことはありますか？

大）特にありませんでした。コロナ前から、地域の住民たちと「何か地域に貢献できたらいいね」という話をしていました。ただ、ロックダウン期間にはその話し合いも下火になっていました。その間、時間が余っていたので、外でごみ拾いをしていると、若い母親たちと出会いました。この辺りは商店街なので、結構人通りがあります。建物の外観としても元建具屋だった関係もあり、家の中はガラス戸で中が見えるんです。人通りの多さや建物の中の見やすさもあってか、彼女たちから「子

供たちも学校が休みで家でばかり過ごしているので、こういったところで勉強をみてくれる場所があればいいのに」という声を聞きました。コロナの影響で暗いムードが漂っていた時期でしたが、逆にその状況から生まれた地域のニーズもありました。そこから私たちの活動の幅が広がりました。結局、大変な状況になることなく、新たな可能性が開けたと感じています。

セ）様々なプログラムが展開されていて、運営が大変だと思うのですが、ボランティアのような方々はいらっしゃるのですか？

大）今はサポーターが 45 名くらいいます。毎日来る方もいれば、ランチだけ、ギターの会だけ、認知症の方たちとのお話のサポートだけといった具合で、自分のしたい部分をしてもらっています。その際、特にこちらから決まった人に負担をかけるようなことはせず、自主性に任せています。

セ）サポーターの活動も自主性に任せているのですね。サポーターを増やすためにどのような取組をしましたか？

大）最初は西田先生と私、そのほか２名の計４名からスタートしました。基本的にはサポーターさんが「ランチ作りは私一人ではできないので、友人も連れてきます」といった具合に口伝えで広がりました。プログラムも世代別での分け方をしていないので、やりたいことをやってくれる方が口伝えで自然に集まり現在に至っています。

セ）それでもサポートが足りないことなどありませんか？

大）基本的にはサポーターの方が自分で仕事を探して責任感を持ってやってくれています。例えば、トイレ掃除をしてくれる方は私からは何も言ってないけど、サポートに来た時には必ずやってくれています。ちなみに私はトイレ掃除を一度もしたことがありません。そんな具合なので、ステーション内のサポートが足りず困るということはありません。急遽の要件などは私がやるか、私が対応出来なければグループ Line で呼びかけて助けてもらうこともあります。

図２　８月のスケジュール

◆しばさき彩ステーションと地域包括支援センターとの連携について

セ）地域包括支援センターとはどのように連携していますか？

柴）地域で何か活動をしたい人や活動に参加したい人に対して、地域包括支援センターが地域の社会資源の一つとして多様なプログラムがある彩ステーションの紹介や活動を支援する形で関わっています。例えば、元々学習教室の先生をしていた方が認知症になり、教室を閉めてしまいました。でも、まだ算数を教えられるのでもったいないし、本人もまだ教えたいと思っていらっしゃったんです。その方を彩ステーションに繋いだところ、ここで子供達の夏休みの宿題を教えてもらうといったような形で役割と交流が生まれたことがあります。認知症ですが、算数を教えるとなるとスイッチが入り、しっかり子供たちに算数を教えていますね。

日々色々な方の相談が包括には来ます、その中には介護サービスにつながる方もいれば、そうでない方もいます。彩ステーションのスタッフには

認知症のサポーター養成講座も行いサポーターにもなっていただいています。彩ステーションは地域で悩みなどを聞いてもらえる場所であり、当事者の居場所でもあり、家族（ケアラー）の居場所でもあります。また、サポートなどを受けてもらえる場所という意味もあり、家族（ケアラー）の方にはまずはじめに紹介することがあります。

サービスに繋がったらおしまいではなく、サービス外でも日常生活が心配な方には彩ステーションを紹介しています。例えば、MCI の方や要介護 1 程度の方で、本人がなかなか集団になじめないだろうという場合、通常の枠（介護サービス等）では厳しいかもしれない時には、彩ステーションのようにインフォーマルな枠に結び付けてみます。地域には囲碁や将棋に興味関心があり、デイサービスに行く人もいますが、囲碁将棋の時間だけでは帰れないので、そういった意味でも、ここは自由に来てしたいことをして、終わったら帰る事が出来ます。ただ、彩ステーションまでの移動は自己責任になるので、その部分の説明はしています。

大）先日、囲碁を習いたいとご近所の認知症の男性が来られました。ご家族の方が行き帰りを心配されていましたが、たまたま体操の時間に来ていた女性が男性のご近所さんだったようで、「一緒に帰りましょう」と言って帰っていきました。やはり顔見知りがいると、その人たちも気にして声をかけてくれるようで、こういったところからも地域の繋がりが生まれているように思います。

柴）地域の方で、今日は何もなく家にいるはずが家にいない時に、「あの人は彩にいるよ」と教えていただく形で近所の人同士が地域の縁側のように集まってきていますね。

セ）双方、連携をする際にどのようなことに期待されていますか？

柴）他の集いの場などは、はまらなければ次を探さなければいけないことがありますが、彩ステーションは地域の中でインフォーマルなサービスを複合的にされているので、どこかしらの枠には入ることができます。逆に、無ければ別の枠を作ってもらえる期待があります。これからも地域の縁側という居場所が継続できるよう連携できればと思っています。

大）何か困ったことがあれば抱え込まずに包括さんに相談してくださいということを利用されている方には伝えています。身近だけれども、しっかりと相談ができる場所でもあり行政のバックアップが得られるというのは非常に大きいと考えています。

◆今後の展望を教えてください

大）展望というほどではありませんが、常に今のように内容も人も入れ替わっていく環境や空気が必要です。それを常に意識してさまざまな形の仕掛けは今後もしていき、関わってくれる年代層についても、外国の方も含め、さまざまなところにアプローチし、地域みんなの居場所を意識して活動を続けていければいいと思っています。狛江市や三鷹、世田谷の事業所とも時々集まって何かコラボできればいいなあと思い交流会をしています。そこに市役所も絡んでいるので、調布だけに限らず地域の幅も広げていけたらなと思っています。

◆インタビューを終えて

プログラムは住民の主体性に任せて作成されたものなので、一つ一つにストーリーがあり特徴的でした。医療機関が母体ですが、専門職が通いの場として手をかけるのではなく、積極的に住民を場に繋ぎ、それぞれの住民が持つ強みを生かした運営を仕掛けたことにより、拠点型の場が発展していくことを示してくれた先行事例です。空き家を活動している点からも、柔軟な発想で、様々な地域資源を活用していたことがポイントなのではないかと思います。ご検討ください。

左：彩ステーション　副代表　大木 智恵子 氏
右：地域包括支援センター至誠しばさき 柴 元之 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Ⅰ特別回）のご報告

６月 30 日（金）に令和５年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（実践編Ⅰ特別回）を開催しました。この特別回は、昨年度の受講者ヒアリングにて挙がった「庁内連携の手法」に関するニーズに応じまして、今年度より導入いたしました。本研修は行政職員を対象としています。

実践編Ⅰ特別回は、他部署・関連事業所との連携の重要性を理解し、地域づくりによる介護予防の PDCA の手法を学ぶ内容でした。主な研修内容は、当センターの植田拓也副センター長による「介護予防・フレイル予防のための通いの場について」の講義、次に当センターの小宮山恵美による演習Ⅰ「自治体の計画・通いの場の整理」、演習Ⅱ「庁内・関係機関との連携状況の確認」の講義を行いました。ご受講された方は、現在の連携状況が整理され、庁内連携を円滑にしていくために必要なステップや視点のヒントが得られたのではないでしょうか。

当日会場参加には 11 名、web 参加には 24 名の参加があり、多くの方に受講いただきました。

引き続き、実践編Ⅰ、実践編Ⅱ、介護予防・フレイル予防推進員研修を実施し、随時、メールマガジンでご報告いたします。

グループワーク時の会場の様子

当センター小宮山恵美の講義

次回のメールマガジン配信は９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