

メールマガジン

vol.5 2023.9.29 号

秋涼の候、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、5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、「目黒区における介護予防・フレイル予防の取組事例のご紹介」「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)」、そして「令和4年度区市町村アンケート結果」のご報告です。

【1】目黒区における介護予防・フレイル予防の取組事例のご紹介

目黒区 健康福祉部 介護保険課 小澤 美由氏
介護予防・フレイル予防推進員(理学療法士) 白波瀬 美貴氏
目黒区中央包括支援センター(保健師) 湊谷 隆明氏
目黒区西部包括支援センター(看護師) 神戸 ひとみ氏

今回は、介護予防・フレイル予防の先進取組事例として、目黒区の介護予防事業担当者および関係者の方にインタビューしました。お話を伺ったのは、目黒区役所介護保険課の小澤美由氏、介護予防・フレイル予防推進員の白波瀬美貴氏、目黒区中央包括支援センター湊谷隆明氏、目黒区西部包括支援センター神戸ひとみ氏の4名です(目黒区は他に3ヶ所の地域包括支援センターがありますが、インタビューの都合上、2ヶ所のご担当者にお話を伺いました)。

※以下、推進支援センター：セ)、目黒区小澤氏：区)、推進員 白波瀬氏：推)、地域包括支援センター 湊谷氏：包①)・神戸氏：包②)

◆通いの場の立ち上げについて

セ) これまでの経緯を教えてください。

区) 令和3年度より一般介護予防事業の再編をしました。それまで受講型の介護予防教室をやっていたのですが、元気高齢者が繰り返し参加している状態になっており、教室が終わってしまうとおひとりでは取組が続かない状況でした。一方で、フレイル予防がすぐにでも必要な高齢者が、なかなか介護予防教室に参加されないことが課題の一つでした。そこで、住民主体の通いの場づくりを目的とした事業構成に舵を切ったという経緯があります。具体的には、介護予防に資する住民主体

の通いの場を増やして、高齢者の方が地域で繋がりを持ち、支え合いながら、自分たちで継続して介護予防に取り組める地域づくりを進めるための事業として「シニアの部活」という事業を新たに始めました。この「シニアの部活」事業は、目黒区オリジナルの「めぐろ手ぬぐい体操」やウォーキングなどを教室の中で学び、教室終了後は参加者同士でグループとなって、介護予防活動を自主的に継続する取り組みです。

セ) 事業構成を受講型の教室から住民主体の通いの場づくりに変更した際、苦労されたこと等があれば教えてください。

推) 苦労したことは、事業の転換当初「シニアの部活」の目的について住民の方に説明をしても、うまく伝わらず理解が得られなかったことです。具体的には、「シニアの部活」に申し込んでいただいた方には、まず説明会に参加いただく流れにしています。初年度の説明会では、これまでの受講型に慣れた住民にいきなり「自主グループを作る」と言ってしまうと住民の方も困惑するのではないかと考え、最終目標が自主グループ活動であることを強く伝えませんでした。そのため、いざ自主グループ化の話になると、住民の方から「高齢者に今から自主グループなんて無理」「ずっと先生が来てくれればいいのに」と反発が出てしまい、前向きな話し合いになりませんでした。次年度の説

明会からは「住民同士の自主グループを作るための教室です」ということを、はっきりとお伝えし、了解を得た上で参加していただくようにしました。その際、地域包括支援センターの皆さんのご意見や協力をいただき、区報などの媒体を使い「住民主体の介護予防を進めていくことが元気な地域づくりに繋がる」と説明をしながら、少しずつ本事業の周知を図っていきました。はじめは苦労しましたが、コロナ禍の時期から広報活動や感染対策、オンライン活用をしながら事業を進めた結果、徐々にグループが立ち上がっていったので、住民の方からの理解も得られてきたのかなと感じています。

◆行政・包括・推進員間での連携について

セ) どのような経緯で行政、包括、推進員間の連携が進みましたか？

区)「シニアの部活」事業を始める前は、推進員も地域包括支援センターもそれぞれの所属で地域づくり、住民の活動支援をしていました。それをもう少し、専門職同士で連携、情報共有が進むと、地域づくりがより充実するのではないかと考えていたので、それまで運営していた連絡会を発展させて、縦割りで行っていた専門職の活動を繋げる、「横串を差す」連携会議を作る流れにしました。会議体を運営する際に気を付けたポイントは2つあります。1つ目は会議を堅い雰囲気にしたくなかったので、あくまで実務者レベルで気軽に情報交換ができる場にしました。2つ目は会議の内容を各所属で共有できるよう、現状、課題と対策(取組や活動等)をリンクして確認できるよう会議録を工夫しました。地域包括支援センターや目黒区社会福祉協議会は、地域の様々な方と繋がっており、地域ならではの資源も熟知しているので、連携を強めることが重要だと考えています。職種を問わずお集まりいただき、会議体「住民主体型介護予防推進チーム会議」を作りました。実は、この名前も会議の中で考えました。

包①) 目黒区ではこれまで、介護予防事業連絡会は看護師と保健師だけで行っていたのですが、受講型事業からシニアの部活事業を進めていく中で我々も視点が変わり、多職種で連携して普及に努める必要性を感じました。そういった背景もあってか、「住民主体型介護予防推進チーム会議」という名前で、区や推進員、包括職員や地域連携コー

ディネーターも参画して会議をする機会が増えたことでさらに連携が取りやすくなったと感じています。

包②) 包括は、認知症施策、地域連携、あとは在宅療養といった地域のフィールド全部に繋がっています。なので、介護予防だけではなく、ご近所さんの顔を繋ぐというところでも力になれるのではないかなと思っていたので、時期的にもすごく連携が進んだ良いタイミングだったと思います。

セ) 連携を進めていく際に、苦労されたこと等ありませんでしたか？

推) 初めに「シニアの部活を来年度からやる」と提案したときですかね。区の方針に対して、各包括等関係者の意見を集約していくことが大変でした。

包②) 自主グループについて、「一から作るの難しいから、ある程度の骨組みを作っておく必要があるのではないか」という意見と「何も無いところから自然発生的にできるのが自主グループじゃないのか」という意見があって、議論しましたね。

推) 自主グループに対する皆さんのイメージが個々にあり、懐疑的な意見もでるなかで、話し合いを重ね、徐々に意見をすり合わせていきました。現在のメンバーには一緒に引っ張っていただいていたのでとても助かったと思っています。

包①) 長きに渡るコロナ禍の影響で、フレイルに直面している住民を目の当たりにしてきました。その間、介護保険やデイサービスだけでは対応できない方たちをどうすればいいかととても悩んでいました。

区) 地域では通いの場がなくなって高齢者の方たちがだんだんフレイルになってくのを目の当たりにし、この状況で高齢者の方をどう支えようかという、現場の窮状も耳にしていました。「じゃあどう対策をしたらいいのか」という話をしたときに、すごく乗ってきてくださったのは、そういう現場の「困った」がたくさんあったのではないかなと思うんです。そこが一致したので、ここまで連携が進んだ部分も大きいかなと思います。

セ) 今後の展望について教えてください。

区) 基本的には、この地域で住民主体の活動を推進するというのを大きな柱として進めていきたいなと思っています。区民の方で繋がりたいとか、仲間が欲しいとか、例えば「コーラスを教えたい」など、特技を生かしたい方も実は潜在的に多くい

らっしゃると思います。こういった声を拾っていく中で、通いの場を求めている方とのマッチングができていくといいなと感じていて、そういった住民同士のつながりをしっかり推進していけるようにしたいと思います。「地域で繋がり輪を広げ、いつまでも元気で過ごしましょう」と行政が旗振りして住民主体の活動の背中を押してあげられる取組が理想です。でも、それには関係者がしっかりタッグを組み連携していくというのが大事だと思うので、こういった環境づくりが行政側の役割かなと思います。

推) 最終的な目標は地域で高齢者が生き生きと活躍してもらうということだと思います。通いの場等はそのため手段なので、いろんなことに活躍できるような環境づくりができればいいなというのと、現在のように地域づくりの専門職が熱い思いをもって、住民と関わる後押しができればいいなと思っています。

包②) 主役は住民なので、自分の心の中でこうしたい、ああすればいいな、こうなったらという思いがいっぱいはありますが、そこは抑えてまず住民の話を聞く、それをずっと努めております。住民の「やりたい」を叶えるために、その声を大切に

して支援をしていきたいなと思っています。

◆インタビューを終えて

目黒区の例のように事業内容を転換する際には、区や推進員、地域包括支援センター等をはじめとする介護予防事業の担当者、および住民の方との認識のすり合わせが不可欠です。その中で、担当者間で「本当に必要なこと」だという強い共通認識のもと、伝え続ける重要性を示してくれた先行事例です。実務者レベルの会議体を作り、情報交換をする機会を創出したことも担当者間の連携強化を推進するポイントなのではないかと思っています。



左から、推進員の白波瀬氏、介護保険課の小澤氏
包括支援センター職員の神戸氏、澁谷氏

【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第1回～第3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Ⅰを第1回7月7日（金）、第2回8月10日（木）、第3回9月7日（木）に実施しました。この研修は、住民主体の介護予防活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する「地域づくりによる介護予防」の考えを理解するとともに、通いの場の立ち上げの手法（プレゼン型および住民共同企画型）を習得することが目的です。

【第1回 通いの場とは？～地域を把握する～】

会場参加：20名、Web参加44名

第1回は、通いの場のコンセプトの重要性を理解し、通いの場の立ち上げに向け地域の状況や特性を把握する手法を学ぶ内容です。具体的には、当センターの植田拓也副センター長による「通いの場について」の講義、次に東京都健康長寿医療センター研究所（以下、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

先生の「地域の把握」の講義、そして研究所の自立促進と精神保健研究チーム（以下、チーム名省略）白部麻樹先生によるグループワークを行いました。グループワークでは、地域の特徴や取り組むべき課題、通いの場の目的などを考え、「地域づくりによる介護予防」の第1歩を踏み出す準備ができたのではないのでしょうか。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

・住民が主体となること、また市や行政はそれを支える役割になることがわかった。



講義をする村山洋史先生

・ハイリスク者や要支援者の参加も促す、参加の手伝いをする必要性を学びました。
・地域アセスメントの方法や目的、心構えを知る事が出来、そのアセスメントが日々の業務の上に成り立っており、また日々の業務に返還できるという事を意識出来たのが良かったです。

【第2回 通いの場の評価 ～参加者の状態を把握する～】

会場参加：20名、Web参加：44名

第2回は、通いの場のコンセプトを明確化し立ち上げに向けた計画を作成すること、また通いの場の参加者の状態変化を体力測定などにより把握し、活動支援の一環としてフィードバック等を行う手法を学ぶ内容です。具体的には、研究所の社会参加とヘルシーエイジング研究チームの野藤悠先生による「通いの場の評価」の講義、次に研究所の白部麻樹先生の「通いの場の立ち上げに向けて」の講義とグループワークを行いました。本研修は、通いの場を評価するメリットと方法を踏まえて、立ち上げに係るプロジェクト等の流れを学ぶ内容でしたので、具体的に通いの場の立ち上げを進める理解が深まった方も多かったのではないのでしょうか。



講義をする野藤悠先生

以下に、アンケートの一部を紹介します。
・立ち上げは何度もやってきたが、評価は気にした事がなかったので取り組む必要性を感じました。
・評価の種類が分かり易い言葉で説明されたので理解が進んだ。

【第3回 通いの場を立ち上げる ～プレゼン型・住民共同企画型～】

会場参加：19名、Web参加：44名

第3回は、通いの場の立ち上げの手法として、住民向け説明会の場でのプレゼンテーションの具体的な手法、および住民との話し合いの場を設け、通いの場・地域づくりについて検討を進めて通いの場を立ち上げる住民共同企画の具体的な手法を学ぶ内容です。具体的には、当センターの植田拓也副センター長による「通いの場の立ち上げ」の講義、次に淑徳大学 人文学部 人間科学科 田中元基先生による「住民との話し合いの場の活用について」の講義、そして研究所の白部麻樹先生による「住民のやるを引き出すプレゼン」の講義とグループワークを行いました。今回作成された資料は通いの場立ち上げを行う際に活用していただけますと幸いです。



グループワーク中の様子

【3】令和4年度区市町村アンケート結果のご報告

当センターでは、区市町村における通いの場づくりの進捗状況や、新型コロナウイルス感染症への対応状況を把握することを目的として、令和4年度に各区市町村介護予防担当者を対象としたアンケート調査を実施しました。集計結果は、下記のURLからご確認ください

https://www.tmgig.jp/research/team/cms_upload/5a6ee1687645901a618ee4d75acd3e6d.pdf

次回のメールマガジン配信は10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