

メールマガジン

vol.10 2023.2.28 号

残雪の候、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、10号のメールマガジンはコラム「認知症や老いと共によりよく生きる」と2023年度「都内全区市町村介護予防担当者対象のヒアリング調査」結果報告のご報告です。

【1】認知症や老いと共によりよく生きる

：認知症と共に生きるための地域の支援拠点での実践から

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム 宮前 史子

フレイル予防のための通いの場は、健康づくりだけでなく仲間との出会いを通じて、人生をより豊かにする意義のある活動です。しかし、通いの場の活動を長く続けられれば、元気な高齢者でもフレイルになり介護が必要になる時期が必ずやってきます。その時、通いの場とそこに集う人々のあり方が問われます。

これは、「予防」をテーマに掲げる限りついてまわる問題で、認知症予防でも同様です。健康的な生活習慣を身につければ予防の可能性があるという前向きなメッセージの裏側には、認知症になった人は「ちゃんとした生活習慣を送らなかった人」、認知症にならないようにとの呼びかけは、「なったら終わり」という負のイメージを植え付けます。しかし、認知症は長生きすればするほど発症する可能性が高い病気です。認知症という病を個人の努力などの問題に帰結させるよりは、むしろ誰もが認知症になると考えておいた方が合理的かもしれません。

このジレンマは、以前より認知症の当事者から指摘されてきました。これを止揚する考え方として、予防ではなく認知症に「備える」ことを提案する意見もあります。当事者から、認知症になった人を排除するのではなく共によりよく生きていく共生の枠組みが求められたのです。

共生のためにはどうすべきなのか。筆者の所属するチームでは、2017年より、都内の団地で認知症フレンドリー社会創出の実装研究の一環で、地

域の支援拠点を開設しています。

居場所と相談の機能を持ち、だれでも利用できるこの生活支援の拠点は、利用者の主体性を尊重し合理的配慮をもって運営されています。自分らしく自由に過ごせる拠点では、そこに集う人たちは自分の力を発揮して新しくつながりを作り、そこで出会った人たちとお互いをサポートし合う関係を作っています。また、筆者は、拠点で認知症や身体、精神に障害がある方々を含めた近隣の住民が集まって、認知症や老い、死について語り合うピアサポートの会を開催しています。参加者は、自分の不安や喪失感を分かち合える仲間との出会いを通して、新しいものの見方を得ています。そして、生き生きと語る仲間の中に希望を見出し、次々と参加者が勇気づけられています。

これらの経験から、合理的配慮があり自由で自分らしくいられる場と、様々な立場の人がお互いを知りあい対話できる機会があるということが共生の場の創出には有用なことが見えてきました。

冒頭の通いの場の課題に戻ります。ケレヒア[※]は、病や障害、喪失を得ながらも健やかに生きることが矛盾しないとして、Compassionate communities（思いやりのあるコミュニティ）という公衆衛生のアプローチを提案しています。認知症や老い、死を包含しながらもよりよく生きることを追求できる場の創出を模索することがこれからますます必要になるのではないのでしょうか。

※Allan Kellehear オーストラリアのターミナルケアや社会学の研究者

【2】2023 年度「都内全区市町村介護予防担当者対象のヒアリング調査」結果報告

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 評価・効果分析チーム

当センターでは、2023 年 7 月から 8 月にかけて都内全区市町村の介護予防担当者を対象に、通いの場づくりの課題や当センターへの支援ニーズの把握を目的としたヒアリング調査を実施しました。本稿では、ヒアリング調査の結果をもとに、多くの自治体に共通してみられた内容を報告いたします。

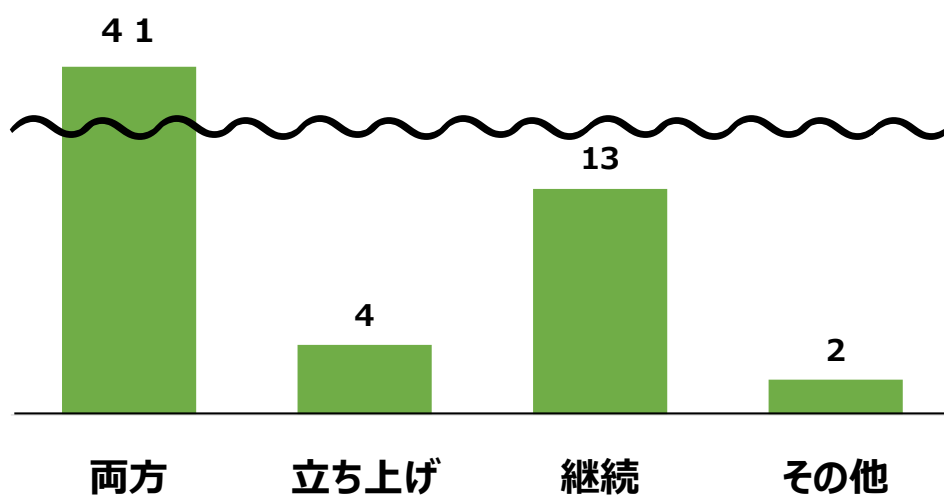
1. 通いの場づくりの課題

今回の調査では、通いの場の立ち上げや既存の活動・グループへの支援、新型コロナウイルス感染症の 5 類移行に伴う活動再開に関連した課題が挙げられました。まず、通いの場の立ち上げに関して、住民向け説明会の開催や広報誌（市報や区報等）で希望者を募る自治体では、申込数が少ない、参加者が毎回同じ顔触れになる、担い手の世代交代が進まないなど、いかに多くの住民に必要な情報を届けられるかという点で困難を抱えていました。一方、一部の自治体では SNS の活用や体

力測定などのイベント開催を通じて、より多くの住民に通いの場の情報を届ける取組が行われていました。

次に、既存の活動・グループへの支援に関しては、活動内容（体操、筋トレ等）の固定化による参加率の低下や離脱者の増加が指摘されました。こうした課題に対し、自治体によっては介護予防・フレイル予防推進員等がグループの雰囲気や参加者の体力を考慮し、体操中心の活動にはゲーム要素を、文化的活動には体操を取り入れて変化を付ける取組を行っていました。また、新型コロナウイルス感染症の影響に関して、5 類移行に伴い多くの自治体では活動が再開されていましたが、会食や食事会を中心とするグループでは依然として活動休止が続いていました。さらに、担い手の高齢化が進むグループでは体力・気力の衰えもあり、活動再開への意欲が著しく低下している様子も聞かれました。

■ どのような支援（立ち上げ支援、継続支援、立ち上げ・継続両方、その他）に力を入れているか。



記録なし：2 件

両方と回答した自治体が多数であった。介護予防講座や立ち上げ支援事業等から担い手住民の発掘や育成を積極的に行っていた。継続支援に力を入れている自治体は、専門職や SC の派遣、出張講座の実施などの支援を行っていた。

図 通いの場に関して力を入れている支援方法

2. 当センターへの支援ニーズ

多くの自治体において、通いの場の立ち上げや高齢者の保険事業と介護予防の一体的な実施、地域ケア会議の進め方に関する支援ニーズが挙げられました。具体的には、通いの場の担い手となる住民へのアプローチや動機づけの方法をはじめ、介護予防事業の評価、多様な予防プログラム展開（ちょい足し研修等）に関する相談・助言の希望がありました。

また、市町村を中心に、人口規模が同等の他自

治体における介護予防事業の動向や通いの場づくりの取組状況に関する情報提供の希望がありました。その他、当センターの広域アドバイザーや研究員に対し、自治体主催の講演会等における登壇や研究成果の発信等を通じた継続的な支援の希望もありました。

今回の調査結果や区市町村の実情、取組段階を踏まえ、当センターでは引き続き、人材育成や相談支援、評価・効果分析、普及啓発の各事業を通じて総合的かつ継続的支援を行って参ります。

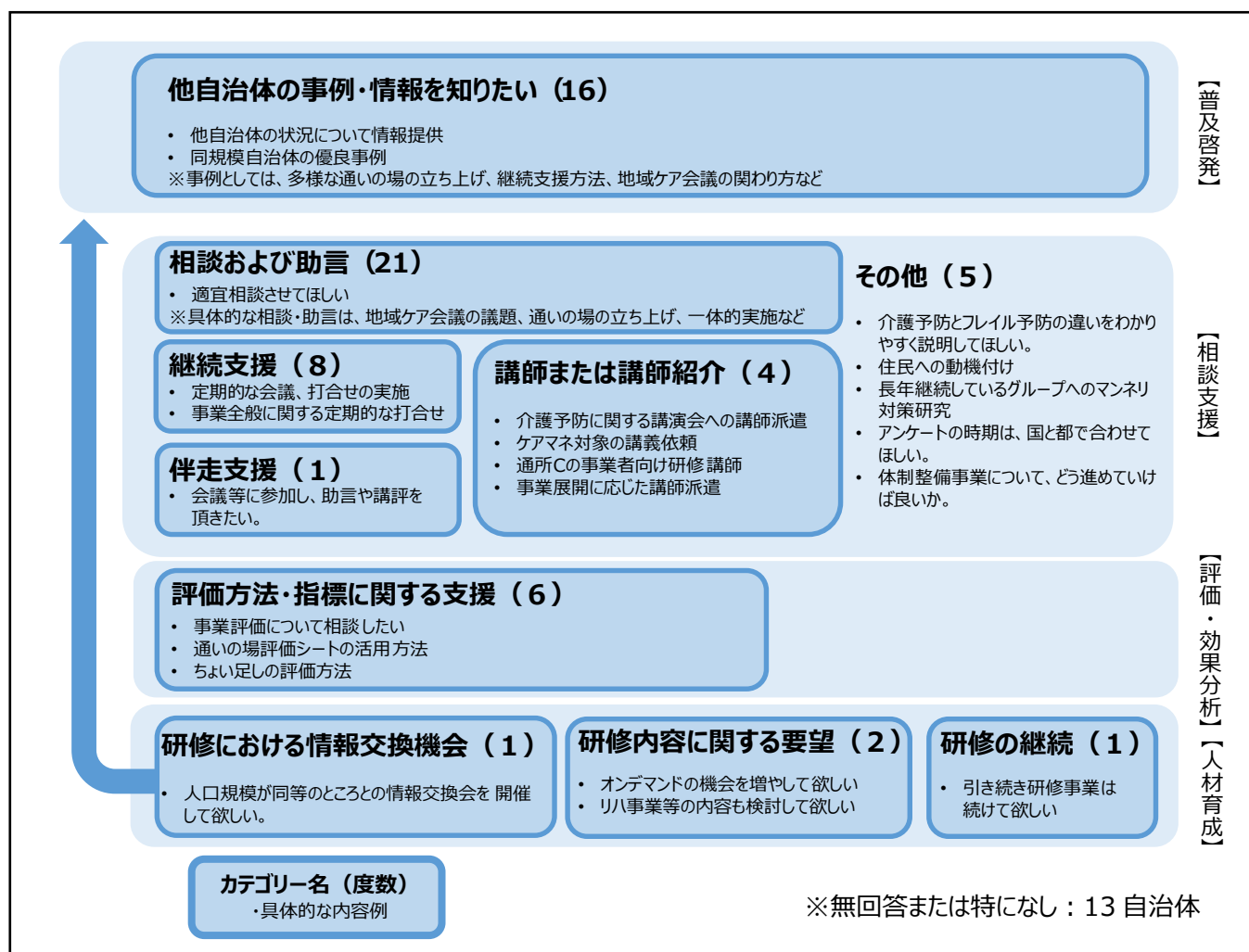


図 支援センターに対する要望

次回のメールマガジン配信は3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