

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。昨年度に引き続き、当センターではセンター事業（研修会、支援報告など）や介護予防・フレイル予防に関する情報をお知らせするメールマガジンを配信します。

本メールマガジンは、都内 62 区市町村の介護予防事業担当者および介護予防・フレイル予防推進員の皆様へ配信しております（各地域包括支援センター等への配信はご担当者の判断でご転送下さるようお願いいたします）。なお、今年度の配信期間は、令和 4 年 5 月から令和 5 年 3 月までの予定です。

さて、第 1 回目のメールマガジンは、コラム「通いの場のさらなる推進に向けて-地域づくりに取り組む行政や支援者の心得-」と「令和 4 年度区市町村介護予防事業担当者向け研修」のご案内です。

【1】東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 植田拓也副センター長のコラム「通いの場のさらなる推進に向けて-地域づくりに取り組む行政や支援者の心得-」

介護予防・フレイル予防は、行政が提供者で住民が受給者というハイリスクアプローチから、住民が主役で行政は支援者という役割のポピュレーションアプローチに主な戦略が変化しています。その戦略の一つが通いの場です。今年度初めて通いの場づくりに関わる担当者の方もいらっしゃると思いますので、本稿では通いの場の推進の要点を概説します。

第一に、通いの場や地域づくりを進める目的は何でしょうか？これを考えるうえで参考になるのが、介護予防の目的です。介護予防の目的は、個人レベルと社会レベルに分けられます。介護予防マニュアル(第 4 版:令和 4 年 3 月)によれば、介護予防とは、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、心身機能の改善や環境調整などを通じて、日常生活の活動性を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、生活の質（QOL）の向上を目指すものであり、そのために、高齢者本人へのアプローチのみならず、環境へのアプローチや地域づくり等が求められています。つまり、個人の QOL の向上と QOL の向上を期待できる社会や地域づくりが介護予防の真の目的だといえます。これが実現される地域は、あらゆる住民にとって住みよい地域であることは言うまでもありません。

高齢になりフレイルや要支援・要介護、認知症になっても QOL の向上を期待でき、望めば暮らし続けられる地域づくりの一手段として、通いの場の推進が必要なのです。その視点から考えると、真に必要な通いの場は、フレイルや要支援・要介護、認知症など、何らかの支援を必要とする人たちも参加し続けられる場であると考えられます。

第二に、通いの場を増やしていくための方法として、新規の立ち上げと既存のグループの機能強化があります。新規の立ち上げに関しては、パッケージ化された手法があるため、当センターの人材育成研修及び相談支援等をご活用ください。ここでは既存グループを機能強化する際の 2 つの視点をご紹介します。既存のグループは、住民にとって多様な社会参加の選択肢です。ただし、グループ活動が長くなれば、参加者は高齢になり心身にも少なからず影響が出てきます。そのため、既存グループの機能強化が必要となり、その際、次の 2 つの視点が重要となります。一つ目は、普段の活動に介護予防やフレイル予防の取組をちよい足して、介護予防・フレイル予防に関する取組を実践していく場としての機能強化です。二つ目は、参加者がフレイルや要支援・要介護、認知症になっても、その参加者をフォローしながら一緒に活動できる場としての、共生や互助に関する心構えやスキルの機能強化です。このように、既存グ

ループにおいては、個人の健康を維持するための「介護予防・フレイル予防の取組のちよい足し」と、支援が必要になった人も参加し続けられるための「グループとしての心構えや、支援が必要な参加者に対する支援スキルの付与」の2つの視点における機能強化が必要であると考えられます。

第三に、介護予防・フレイル予防、通いの場づくり、地域づくりなどの取組を進めていくのは、自治体職員や専門職等の支援者ではなく住民です(図)。つまり、住民が「やる」を選択することが、通いの場づくりの起点となることから、住民の「やる」を引き出すことが、通いの場づくりで支援者が担うべき最も重要な役割です。

そのためには、最初のステップとして支援者の皆様が、「**住民を**、主体的に通いの場を進められる人であると**信じる**」ことが最も重要です。「うちのまち(自治体)のおとしより(高齢住民)にはできない」という言葉がしばしば聞かれますが、この言葉をぐっと我慢してみることが「**住民を信じる**」ための第一歩です。

行政や支援者にとって「**住民を信じる**」ことは、最初のステップであり、最大の難関です。考え方の大きな転換が必要であり簡単なことではありませんが、この関門を突破することで住民がついてきてくれることは、成功している先進事例が示してくれているのではないのでしょうか。

最後に、通いの場や地域づくりは、皆様の決意、覚悟と住民を思う気持ちが住民を動かし、動いた住民の思いが皆様をさらに動かし、通いの場や地域づくりが進んでいくという、相互作用により推進される素晴らしい取組です。今年度も引き続き東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターの職員一同、皆様とご一緒に東京都内の地域づくりを進めるべく邁進してまいります。本稿にて触れなかった通いの場の立ち上げや継続支援、多様性の推進や機能強化などのテクニカルな内容は、人材育成研修や相談支援にて、適宜対応をさせていただきます。今年度も当センターをご活用いただければ幸いです。



図 介護予防・フレイル予防における住民と支援者の関係のイメージ

【2】令和4年度 区市町村介護予防事業担当者向け研修のご案内

昨年度に引き続き、当センターでは東京都の事業委託を受け、「令和4年度区市町村介護予防事業担当者向け研修」を開催する運びとなりました。今年度の研修をご案内いたします。

【総論編】

・全1回

介護予防事業を実施するにあたり必要な、介護予防・フレイル予防の基礎知識を習得するとともに、介護予防施策における通いの場づくりの重要性について、理解を深めることを目的とします。

受講は、過去に総論編をご受講されていない介護予防事業に携わる方を幅広く対象としています。

【実践編Ⅰ 地域づくりによる介護予防研修】

・全3回 連続研修

第3回は通いの場の立ち上げ手法としてプレゼン型、及び住民共同企画型の2テーマから選ぶ選択制（両方受講可）。

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」の考え方を理解するとともに、通いの場の立ち上げの手法を習得することが目的です。

受講は、これから通いの場の立ち上げに実際に携わり、通いの場の展開をさらに進めていく方が対象です。「住民主体」の通いの場の立ち上げのステップを学ぶ機会としてご活用ください！

【実践編Ⅱ 多様性・機能強化研修】

・全6回 各回研修

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。

受講は、すでに通いの場の展開を進めて、既存の通いの場の多様化や機能の強化を図る等、通いの場づくりに携わる方が対象です。既存の通いの場への支援や、活動内容の多様化を進める上でのポイントを講義と事例から学びましょう！

【介護予防・フレイル予防推進員研修】

・全4回 連続研修

介護予防・フレイル予防推進員等が、通いの場の拡大・継続支援や、通いの場等におけるフレイル予防の視点を踏まえた予防活動の促進について、効果的・効率的に取り組めるよう評価・効果分析の手法を含むスキルを習得することが目的です。

受講は、介護予防・フレイル予防推進員をはじめとした、介護予防事業に携わり、地域資源の把握や通いの場づくりを中心とした行動計画・評価等を実施する方が対象です。通いの場づくりに携わる方々が一緒に受講することで、事業の方向性を確認しながら、効果的・効率的な実施計画を立てる機会としてもご活用いただけます。

◆応募締め切り◆

令和4年6月3日（金）

研修内容の詳細は、5月9日（月）にメールにて介護予防事業担当者様宛に送付した「令和4年度区市町村介護予防事業担当者向け研修開催のお知らせ」をご確認ください。多くの方々のお申込みをお待ちしております。

次回のメールマガジン配信は6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