

メールマガジン

Vol.2 2024.7.31

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、Vol.2 のメールマガジンは下記内容のご紹介です。

【1】インタビュー「共に生きるチカラ」を育む地域福祉活動実践

宮崎県日向市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 加藤正憲さん

【2】コラム「通いの場参加による健康効果のエビデンス」～兵庫県養父市における実装研究より～

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 野藤 悠 氏

今回は、地域の多様な主体（学校や社協）との連携や多世代交流など、介護予防事業に十分活かせていない地域資源や、多様な取組事例に着目し、宮崎県日向市における福祉教育の現場取材しました。多世代交流を通じた高齢者の社会参加や生きがいづくり、生活課題の解決といった、地域づくりによる介護予防のヒントとなる実践をご紹介します。

【1】

「共に生きるチカラ」を育む地域福祉活動実践

日向市社会福祉協議会地域福祉課 地域支援係
生活支援コーディネーター 加藤正憲さん

宮崎県日向市は、九州地方の南東部に位置し、東側は日向灘に面しています。地勢的には、山地と平野が広がり、海岸線は美しい砂浜やリアス式海岸が特徴です。市内では農業や漁業が主要産業であり、特に柑橘類や牛肉の生産が盛んです。また、観光業も重要な産業となっており、温暖な気候と豊かな自然を活かした地域振興が行われています。

日向市の人口は令和6年（2024年）4月1日現在、5万8264人。65歳以上の高齢者数は1万9628人で、高齢化率は約33・7%に達しており、全国的な傾向と同様に高齢化が進行しています。日向市の合計特殊出生率は1・79と全国平均よりも高いにも関わらず、想定よりも急速に人口減が進行しているのは、大学進学に伴う15歳～24歳の年代で著しい転出超過が見られることが理由の一つにあります。

人口減少と担い手不足に 相互にメリットのある「福祉教育」

こうした人口減少や少子高齢化、若者世代の人口流出による担い手不足は全国的な課題でもあります。日向市社会福祉協議会では、地域福祉活動の実践例として「共に生きるチカラ」を育む福祉教育に力を入れています。連携主体は社協、学校、児童、地域です。日向市社会福祉協議会地域福祉課の加藤正憲さんは、この福祉教育プログラムを担当し、活動の意義について次のように語ります。

「学校や地域の状況に合わせた福祉教育のプログラムを提示して、子どもたちが地域に出て高齢者を含む住民と対話して、そこから課題を見つけ出して、仮説を立てて実践をしていくというプロセスは、言い方を変えればまさにソーシャルワークの典型的な例になるのではないかと思います。学校側は総合的な学習の時間*の単元としてこのプログラムを活用しますが、児童同士の互助がうまれたり、不登校の生徒が本プログラムを経て授業に参加できるようになったり学校教育の環境がポジティブなものに転じました。また、小学校を卒業した後でも地域活動に参加する生徒の姿を見るなど、地域福祉への理解・関心とともに、子どもたちの様子にも変化が見られるようです。私たちは、「共に生きるチカラ」の育み方に力を入れています」

生活支援コーディネーターである加藤さんは福祉教育プログラムを開始するに至った課題感について、

次のように語ります。

「地域共生社会の考え方や現在の日向市の少子高齢化が加速している状況を踏まえ、「住み慣れた地域社会で自分と異なる価値観や状況にある人とのように向き合い、どのように行動するのか」を学ぶ機会が必要であると感じました。そのため、これからの地域社会を担っていく比較的若い世代の人たちに興味・関心をむけるために、福祉教育の推進に力を入れて取り組んできました。」

理想的な福祉教育を実施していくためには、実施主体である社協（社協内部、職員）、学びのフー

ルドである学校、実践のフィールドである地域が共通認識を持つことが必要です。

実際に福祉教育を実施する際には、関わってもらう社協職員、教員、地域住民（民生委員、その他関係者）等に事前の説明を丁寧に行い、理解をいただいた上で活動を行うようにしています」

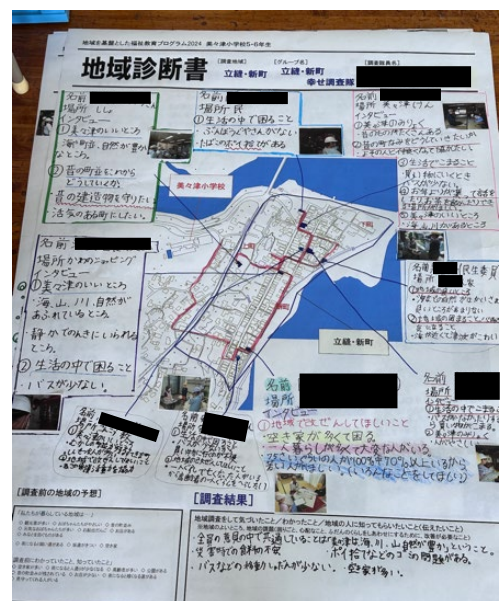
この福祉教育プログラムは平成27年からスタートし、令和5年度までに合計169もの実践を生み出してきました。令和5年度には日向市内の小学校・中学校・高等学校の計16校に対し、合計159単元の福祉教育を実施し、のべ6074名が参加。小学校での総合的な学習の時間70時間のうち、32時間分をこの事業に充てていること、また社協の職員3人が実際に学校に出向いて、この福祉教育を担っているところが大きな特徴です。

子どもたちが地域を調査し 「地域診断書」にまとめる

今回取材した美々津地区（市内でも海沿いの地域）は神武天皇の東征御舟出の地域として知られ、伝統的建造物群保存地区を有しています。神話に基づいたお祭りや伝承文化が残っている一方で、高齢化によって子育て世代がいらない地区もあります。

美々津小学校は全校生徒44名。福祉教育プログラムに取り込む5、6年生は合計19人です。

今年度は第1回目「ふくしってなんだろう？」をテーマに福祉への関心と理解を育み、第2回目



視察の日に作られていた

「地域診断書」

は暮らしている地域の予想として仮説を立てる「作戦会議」、第3回目では4地区・4グループに分かれて「地域調査隊」として地域に出向き、地域調査、住民インタビュー、実態把握を行います。第4回目にあたる取材日は、地域調査の結果を整理して見える化する授業を2から3校時で行いました。その後、結果を分析して課題を抽出する「地域課題の分析」を夏休み前までに行います。

一つのグループは住んでいる地域の高齢者9人へのインタビューから、「美々津のいいところは、海や町並み、自然が豊かなところ」「昔からの街並みをこれからどうしていくか、昔からの建造物を守りたい」「空き家が多くて困る。一人暮らしが多くて大変な人がいる」といった声を地域診断書にまとめました。こうした声は、事前の学習でまとめた「空き家が多い」「夜になると人通りが少なくなる」などの仮説と、関連していることがわかります。別

小学校における地域を基盤とした福祉教育プログラム



小学校における地域を基盤とした福祉教育プログラム

（加藤さん提供）

のグループでは、「みんな交差点があぶないと言っていた。交通手段が少ない。祭りに来る人が少なくて祭りができなくて困っているの、来る人を集めてほしい。川や海が近くてあぶない。少子高齢化が進んでいる」といった声をまとめていました。

10月以降は、アクションプランシートを作成し、活動準備を行った後、課外活動での実践を通して「地域活動評価・分析」、「地域サミット」を開催し、地域関係者等への活動報告を行い、参加者で地域の未来について考えます。

毎週火曜日に

移動販売車がやってくる契機に

昨年度行った福祉教育の授業をとおして、スーパーマーケットがない地域で高齢者の買い物困難が起きているのを把握した子どもたちが「スーパーマーケットはつくれないのか？」と発案。実際に建設するのは難しいけれども、移動販売車を呼ぶことならばできるのではないかということになり、移動販売車を提供している会社に電話をして、体験会の打ち合わせをするようになりました。子どもたち自ら区長（日向市では自治会のことを区と呼び、自治会長は区長と表現します）に交渉して、移動販売体験会を企画し、チラシをつくって地域の回覧板と掲示板に貼る作業をして、当日は大盛況になったということです。その後、毎週火曜日にはその地区に移動販売車が来るようになりました。「子どもたちは

“自分たちが行動すれば、こうやって社会が変わるんだ”ということを実感するようになりました。結果的に、生活支援につながっていると思います」と加藤さんは振り返ります。

また、別の実践例では、津波の際の避難山にある壊れたベンチを、子どもたちがどうしても修理したいということになり、図工の時間を活用してクラスの全員でベンチをつくりました。「“水平をとらないうとダメだ”ということを教えてもらうなど、山にベンチをつくるのはこんなに大変なことなんだとい

うことも気づきました。そのベンチの裏には“大切にゆっくり休んでください”というようなことが書いてあり、子どもたちの思いが記されています。こういうのは一生残りますね」（加藤さん）

ほかに、地域で伝統の盆踊りの講習会を開いたり、防災と一緒に考える講習会や、昔遊びの会など、多様な実践がこの福祉教育プログラムから生まれています。高齢者と子どもたちが一緒に地域のことを学び、多世代交流だけでなく、地域課題の解決に発展しています。過去には、子どもたちが実際に警察



地域調査
「買い物に困っている人がある」

移動販売車体験会の開催！
関係者との調整・チラシの作成

地区の回覧板・地区内の掲示板に
チラシを掲載

当日は大盛況
地域関係者も驚きの反響

移動販売車導入までの取組



区長の協力もあり、ベンチを設置！
「災害時もみんなにゆっくり休んでほしい」

地区の方々と一緒に設置したベンチ

にかけ合って、一年後に「速度落とせ」の白線が引かれることがありました。地域をヒアリングするなかで、高齢者の話から危険な道路があることに気づいた子どもたち。そこに、子ども自身も危ない思いをした、という経験と重なり、「市長に話に行こう!」となりました。加藤さんも一緒に市役所の市民課窓口に出向いたら、建設課を案内され、市役所で子どもたち自身が「ここで私が車に轢かれかけました」「1年生が怖い思いをしました」と伝え、市役所の人が管轄の警察官と一緒に現場検証をして、結果、道路に白線が引かれ直すことにつながったのです。

加藤さんは日向市社協が目指す福祉教育の形を、5つのステップにまとめています。「①福祉への興味と関心を持ち、地域の現状と課題を知ること。②課題解決のためにできることを地域で考える、話し合うこと。③考えたことを地域でやってみる、実践すること。それにより自己肯定感を醸成することができます。④活動した結果を検証し、地域住民で共有します。⑤地域で仕組みにすること。地域支え合いの活動として仕組み化し、よりよく変化させていきます。」

一般的に福祉教育というと、車椅子体験や、装具をつけての妊婦や高齢者体験などがあります。加藤さんが大切にしていることは「**自分が住んでいる地域に困っている人がいるということ、子どもたち自身が自分事として実感すること**」です。

ソーシャルワーカーとしての対峙のスキル

こうした実績が注目を集め、日向市社協の福祉教育プログラムは他市や他県からの視察が相次ぎ、宮崎県社会福祉協議会では「福祉教育推進チーム」が立ち上がるなど、広がりを見せています。こうした発展を見せてもなお、加藤さんが重視しているポイントは「マニュアルづくりではなく、ソーシャルワークとしての福祉教育」という点。何人の参加者がいて、何単元の教育プログラムを実施したかという定量的な数字を評価軸に据えるのではなく、「地域の実情に合わせてどう実践していくのかというソーシャルワーカーとしてのスキルが求められると考えています」。

福祉教育は「居場所」としても機能していて、「実はおばあちゃんが家族から虐待を受けていて・・・」「いとこが引きこもりで、どうしたらいいですか」など、福祉専門職が地域に出向くことで、学校の先生や友達にも言えないニーズを引き出すことができる

と加藤さんは言います。美々津小学校のある美々津地区では、地域座談会にこの福祉教育で子どもたちが拾い上げた地域課題を集約し、地域関係者での検討が始まりました。地域課題を分類し、今後、各地区の地域ケア会議や、課題解決に向けた地域福祉実践が始まっています。福祉教育で地域と向かい合ってきた子どもたちは、いずれ進学によって多くは日向市を離れることになります。しかし、幼い頃に自分の行動が地域を変え

た、地域の高齢者に喜んでもらえた自己効力感が原点として残り、地域というフィールドを肯定的にとらえて戻る選択肢の一つにつながる可能性もあります。若者の地域参加の実践例として知られる日向市社協の福祉教育ですが、地域福祉の担い手育成という側面からも、ソーシャルワーカーの地域との対峙スキル向上という視点からも、人口減少社会の都市ビジョンにどう影響するのか注目です。



インタビューに応じくださった日向市社会福祉協議会
地域福祉課地域支援係の加藤正憲さん

取材を終えて

社協と学校が連携し多世代交流を通して、地域課題の解決に繋がっている事例を紹介しました。エリック・エリクソンが提唱した人の発達心理におけるジェネラティビティ（次世代継承への意識と行動）が本事例のような交流を通して高まることで、高齢者の健康度も維持・向上することがこれまで様々な研究で示されています。それは自己肯定感や自己有用感が高まる子どもとの交流によって相互作用的であり、一方だけが便益を受ける仕掛けでは相乗効果は生まれません。移動販売車の例にあるように、若い世代の理解と関わりがあり、高齢者の生活課題の解決につながっていくことが大切です。同時に、高齢者の暮らしの中には、変えたくない伝統や暮らし方もあります。こうした声を若い世代が理解し、継承していくことも結果的に高齢者のウェルビーイングに関係します。地域の実状に合わせた多世代交流の実践は、それぞれの世代が持つ力を活かすことが重要なポイントであり、それが、介護予防の取組や居場所づくりにおいて、支援者が持つべき視点であると考えます。

*総合的な学習の時間・・・児童、生徒が自発的に横断的・総合的な課題学習を行う時間のこと。

〔2〕

「通いの場参加による健康効果のエビデンス」

～兵庫県養父市における実証研究より～

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

野藤 悠

1. はじめに

通いの場事業を推進する中で、住民主体の活動がフレイル予防・介護予防に本当に効果があるの？と不安に思うこともあるのではないだろうか。

本稿では、通いの場事業に携わる方々の参考となるよう、東京都健康長寿医療センター研究所が兵庫県養父市と協働で行ってきた取組の成果（科学的エビデンス）をもとに、フレイル予防・介護予防効果という視点から通いの場の重要性についてまとめたと思います。

2. 兵庫県養父市における取組

兵庫県養父市では、2014年より、『行政区（徒歩圏域）毎に誰もが継続して参加できる、フレイル予防を目的とした通いの場を開設する』という目標を掲げ、担い手不足を解消するために、『研修を受けたシルバー人材センターの会員が仕事として対価を得ながら各地区に出張し、一定期間教室を運営した後、地域住民による自主運営へとつなげる』という仕組みを考え実践してきました（図1）。

研修を受けたシルバー人材センターの会員が仕事として各地区に出張し、フレイル予防を目的とした「通いの場」を運営



図1. 養父市の取組概要

3. 生活習慣およびフレイルに対する効果

取組開始から3年間で154行政区中36地区（23・4％）に通いの場「毎日元気にクラス」が開設され、9年後（令和5年12月時点）には100地区（64・9％）にまで取組が広がりました。

では、通いの場は参加者にどのような効果をもた

らしたでしょうか。

「毎日元気にクラス」（週1回60分）は、ご当地体操や筋力運動を中心とした運動プログラム、多様な食品摂取の重要性を学ぶ栄養プログラム、参加者同士の交流を促進する社会プログラムで構成されていることから（図1）、参加者では、運動、食、他者との交流といった行動面が変化し、それによりフレイルが抑制されることが期待されました。そこで、本当にこのような効果がみられたのか、調べてみました。

養父市では、当研究所との共同研究事業として、2012年から5年毎に要介護認定を受けていない65歳以上の方全員を対象にした郵送調査を実施しています。そこで、2012年と取組開始3年後にあたる2017年の両方の調査に回答した4249名のデータを用いて、参加者と非参加者の5年間

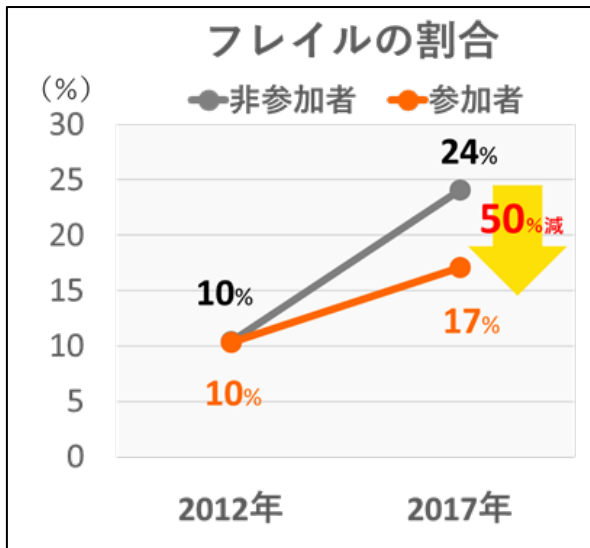


図2. フレイルの抑制効果

の変化を比較しました。参加者と非参加者とは2012年時点の生活習慣等に違いがみられましたが、それらの影響を加味して比較を行いました。その結果、参加者では非参加者に比べ、この5年間で新たに運動習慣ができた人の割合が高く、運動習慣がなくなった人の割合が低いこと、参加者では食品摂取の多様性を示すスコアが有意に向上したことが示されました。また、統計学的な有意差は認められなかったものの、参加者では家族以外の人との週1回以上の対面交流を維持できている人の割合が高い傾向にあることがわかりました。さらに、参加者では非参加者に比べ、フレイルのリスクが約50%抑制されたことが示されました（図2）。

4. 要介護認定・介護費に対する効果

参加者ではフレイルのリスクが半減したことから、論理的に考えると要介護化も抑制されることが期待されます。そこで、2012年に実施した郵送調査の回答者のうち、要支援認定者を除く3350名を6.8年間（取組開始後4.8年間）追跡し、「毎日元気にクラス」への参加とその後の要支援・要介護認定との関係を分析してみました。その結果、参加者と非参加者の生活習慣等の違いを加味しても、参加者では非参加者に比べ、要支援・要介護認定のリスクが約50%抑制されたことが明示されました²⁾（図3）。さらに、この間の累積介護費を比較したところ、参加者では非参加者に比べ1人当たり約16万円低いことが示されました³⁾。

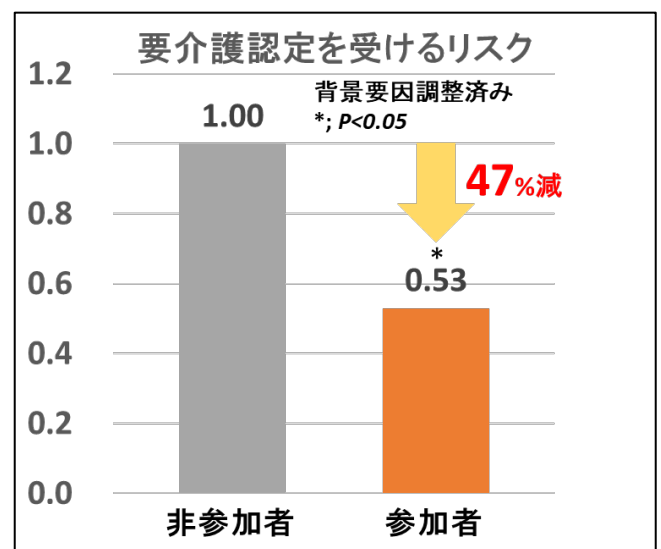


図3. 要介護化の抑制効果

5. ウェルビーイングに対する効果

前述の通り、要介護化が抑制されるなど、通いの場の健康寿命延伸に対する効果が確認されました。では、ウェルビーイング（身体的、精神的、社会的に満たされている状態）に対してはどのような効果があったのでしょうか。

2012年と2017年の両方の調査に回答した方のデータを用いて、2017年時点のウェルビーイングの得点（25点満点。得点が高いほど良好）を参加者と非参加者として比較してみました。その結果、「毎日元気にクラス」への参加以外にウェルビーイングに影響を与える要因を加味しても、非参加者に比べて参加者ではウェルビーイングの得点が

約1点高いことが確認されました⁴⁾。

6・まとめ

今回は養父市の例をご紹介しましたが、他の研究グループからも、通いの場への参加が要介護化や認知症等のリスクを減少させることが報告されています^{5・6)}。養父市の事例やこうした他の事例を踏まえると、通いの場は高齢者の健康増進やウェルビーイングの向上に寄与する重要な地域資源であると言えます。

なお、本稿では健康効果のみに着目していますが、地域には生活機能が低下しても参加できる場が必要であり、通いの場は参加者同士の互助の関係を育み、生活支援の場にもなり得ることから、そうした効果にも着目することも重要です。

文献

1) 野藤悠、清野諭、村山洋史、ほか・兵庫県養父市におけるシルバー人材センターを機軸としたフレイル予防施策のプロセス評価およびアウトカム評価・日本公衆衛生雑誌 2019・60:560-573.

2) Nofuji Y, Seino S, Abe T, Yokoyama Y, Narta M, Murayama H, Shinkai S, Kitamura A, Fujiwara Y. Effects of community-based frailty-preventing intervention on all-cause and cause-specific functional disability in older adults living in rural Japan: A propensity score analysis. *Prev Med* 2023; doi: 10.1016/j.ypmed.2023.

3) 野藤悠、吉田由佳、森知美、ほか・兵庫県養父市にお

ける「フレイル予防教室」の取組【第1報】…介護費抑制効果・第83回日本公衆衛生学会総会・札幌市・2024年10月発表予定・

4) 上野貴之、野藤悠、吉田由佳、ほか・兵庫県養父市における「フレイル予防教室」の取組【第2報】…ウエルビーイング・第83回日本公衆衛生学会総会・札幌市・2024年10月発表予定・

5) Hikichi H, Kondo N, Kondo K, et al. Effect of a community intervention programme promoting social interactions on functional disability prevention for older adults: propensity score matching and instrumental variable analyses, JAGES Taketoyo study. *J Epidemiol Community Health* 2015;69:905-10.

6) Hikichi H, Kondo K, Takeda T, et al. Social interaction and cognitive decline: results of a 7-year community intervention. *Alzheimers Dement (N Y)* 2017;3:23-32.

今回のメールマガジンは9月下旬を予定しております。

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、当センター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