

篠栗町の二次予防事業の受け皿についての見学の報告

実施日：2013年1月31日（木）

1) はじめに

福岡県糟屋郡篠栗町では基本チェックリストを全戸配布する方法をとらず、さまざまな方法で高齢者に直接会い、チェックリストを適用している。介護予防のための運動教室は、地区公民館での教室も含めて6種類あり、各高齢者の身体状況や動機、年齢などの条件に応じて選択できるようにしている。また、運動の苦手な高齢者のために音楽教室を別途開催している。この音楽教室では楽器演奏や合唱に加え、徒手体操やストレッチを適宜加えている。運動教室や音楽教室で経験を積んだ高齢者の一部が、他の教室にボランティアとして参画してもらうような仕組み（篠栗方式循環型介護予防事業）も構築している。

2) 健康増進事業の概要

篠栗町では、地域介護・福祉空間整備等事業や地域介護・福祉空間推進事業を利用して、介護予防の拠点を選定した。具体的には、地区公民館の改修と、公園遊具の設置である。これらのうち、地区公民館では社会福祉協議会とボランティアが「いきいきサロン」や「自主グループ」を開催している。

地区公民館での活動を活性化させ、かつ幅のあるものにするために、町が地区の要望に応じて健康運動指導士や音楽療法士を派遣し、運動や音楽を高齢者に指導する仕組みを作っている。また、介護支援ボランティアとして登録した人が運動や音楽を指導する仕組みも設けており、高齢者が継続参加できるように配慮されている。

篠栗町における介護予防は図1に示したとおりである。筆者が感じた特長は次の通りである。

①二次予防事業の「はつらつセミナー」が週2回と、他自治体に比べて多く開催されている。

②「はつらつセミナー」修了までの期間はおよそ1.5～2.0年であり、運動機能を確実に向上させる時間・機会を設けている。

③「はつらつセミナー」の修了者を一次予防事業としての「健康くらぶ」に移籍させ、運動を継続できるようにしている。

④「健康くらぶ」に移籍する自信のない高齢者のために、「わくわくセミナー」を開設するようになった。ここでは、隔週で集団運動教室と個人運動教室を開催するが、高齢者には両方に出席してもらう。個人運動教室では、トレーニングルームに設置されているマシンを使い、個別のメニューで運動する（写真1～3）。これにより、自分で運動する習慣を身につけていくことができるようにしている。



写真 1～3

⑤「健康くらぶ」の開催は月 2 回であるが、これに加えて、月 2 回、トレーニングルームで個別に運動することを求めている。これにより、週 1 回の運動習慣を実現させている。

⑥「健康くらぶ」に参加している高齢者全員を対象に、6 か月に 1 回、野外活動を実施している。野外活動では町がバスと昼食（自費）を手配し、運動教室とは別に、栄養・口腔などの講話を含めている。これにより、継続への動機づけも高められている。

⑦運動に苦手意識のある高齢者を対象に、音楽活動コースを設けるようになった。「楽しい音♪学園」ではキーボードを使った演奏や合唱をおこなっている。活動のためにストレッチや徒手体操を含めているので、自然と運動できるようにしている。音楽に苦手意識のある高齢者には、キーボード演奏を含まない「オアシス♪音楽サロン」への参加を促している。

⑧教室参加を有償にし、また他の教室との重複参加を認めていないという点は、他の自治体ではあまり例を見ない。しかし、経費面で事業運営が円滑になるし、より多くの高齢者に事業参加してもらえるので望ましいと言える。

⑨地区公民館で開催している「いきいきサロン」や「自主グループ」への参加は、介護保険を受給している高齢者でも参加できるようにしている。一次予防事業としての「オアシス歩こう会」や音楽活動コースの高齢者も参加することができ、各地区の情報を定期的に集約できる仕組みも付帯させている。

⑩「いきいきサロン」や「自主グループ」に参加することが困難になってきた場合、二次予防事業である「はつらつセミナー」への参加を促している。

⑪九州大学健康科学センターと共同で、介護予防・認知症予防に関する研究事業を実施している。

篠栗町における「65 歳以上の一人あたり年間介護給付費」は、平成 16 年度以降、福岡県全体の平均値を下回るようになってきている。その差は大きく、たとえば平成 22 年度では 48,430 円である（資料：ふくおかデータウェブ、福岡県介護保険広域連合）。要介護（支援）認定率においても、篠栗町（13.33%）は国（16.87%）や県（18.49%）よりも低いことが示されている（カッコ内は平成 22 年度のデータ）。

介護支援ボランティアの登録実人数は男性 20 名、女性 84 名、計 104 名である（平成 25

年1月1日現在)。ボランティアの多くは65～79歳である（104名中96名）。

3) 見学

見学当日（平成25年1月31日）には、一次予防事業の「健康くらぶ」が篠栗町総合保健福祉センター「オアシス篠栗」で10:00～11:30に開催されていた（図2）。出席者は16名（うち2名が男性）。通常のプログラムは運動であるが、この日は音楽活動コースの指導者（音楽療法士2名）と介護支援ボランティア（3名）が音楽を指導する、初めての試みがおこなわれていた。内容の趣旨が冒頭に説明された後、緊張と身体をほぐすためにストレッチや徒手体操が音楽療法士によって指導された（写真4）。その後、トーンチャイムの紹介があり、参加者一人ひとりにトーンチャイムが手渡された。指導者と介護支援ボランティアの伴奏によって、全員で演奏した（写真5）。教室の雰囲気はとても良く、参加者の気持ちが一つになっているように見受けられた。エーデルワイスをリクエストして自分自身が歌い出した参加者がいた（写真6）。ハーモニカで童謡を奏でた介護支援ボランティアもいた（写真7）。



写真4、5

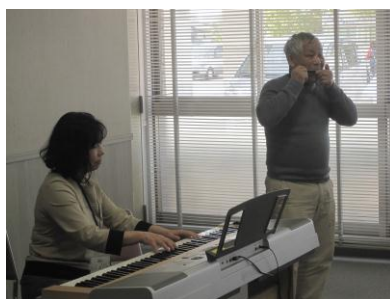


写真6、7



図2. オアシス篠栗 (<http://www.oasis-sasaguri.com/>)

なお、この会では88歳を迎える人にお祝い会を開くことにしている。お祝い会では、他

の参加者やスタッフからの寄せ書きをもらう。そして、栄養士の作ったケーキをみんなで食べる。このお祝い会は、他の参加者に対する運動継続（と長寿）への動機づけになっているようだ。

4) 質疑応答

質問1. 受け入れ事業の現状

回答1.1 チェックリストを全戸に配布していない。直接会って評価することを優先させたいため。直接会わずに質問紙などで評価した場合、高齢者のニーズ・実態と自治体のサービスがマッチしないことがあり、それを避けるため。

質問2. 課題は？

回答2.1 地区での受け皿（サロンや自主グループ）を増やしたいが、増やすと職員の負担が増えるため、なかなか進められていない。そのため、受け皿の無い地区もある。

質問3. 工夫している点

回答3.1 介護支援ボランティアの制度を設けた際、高齢者が高齢者を支援する活動回数に応じてポイントを溜め、そのポイントに応じて換金できる仕組みを設けた。これにより、高齢者以外を対象とした他のボランティアに影響が及ばないように配慮した。他のボランティアには換金する仕組みを設けていないためである。具体的な配慮としては、そのボランティアの担当者に向けて、頻回に、そして詳細に介護支援ボランティアの趣旨と（高齢者が高齢者を支援し、お互いに元気になる）仕組みについて説明し、納得してもらった。

回答3.2 介護支援ボランティアを受け入れてもらっているが、受入施設である介護老人福祉施設や、介護老人保健施設などは当初、草むしりや機械メンテナンスを担当してもらうことを希望していた。しかし、それでは介護支援ボランティアの持つ経験や技能が活かされないことから、施設利用者に接するボランティア内容に限定してもらうようにした。

図1. 篠栗方式循環型介護予防事業(篠栗町の資料に筆者(重松)が文章を追加)

