

## 地域カテゴリー **B** : 平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

盆地も含む平野部や沿岸部であり、1キロ平方メートルあたりの人口密度は5,000人以下、降雪はあるが生活に支障をきたさない程度で、高齢化率は20～30%、事業実施事業所までのアクセスはあまり良くない地域です。

地域では、九州沖縄、北陸、四国、甲信越、東北の一部の地域に多い傾向があります。

地域分類	平野（盆地）沿岸部
降雪の影響	交通・生活に支障はない
人口密度	5,000人/km <sup>2</sup> 以下
高齢化率	20～30%以上
事業実施場所までの公共交通	あまり良くない

### 愛 荘 町

北茨城市地域包括支援センター

平生町社会福祉協議会

近江八幡市役所高齢、障がい

志摩市社会福祉協議会

1

2

3

A

B 平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

C

C'

4

**B**：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

**滋賀県**

**愛荘町**

ボランティアグループと地域包括支援センターの連携による社会貢献活動と介護予防

事業名 **生活用具工房「微・助っ人」活動  
支援事業**

対象者 一般高齢者

事業種別 自主事業



**1** 担当地域の概要

平成18年2月に、旧秦荘町と旧愛知川町の2町が合併してできた新しいまちである。旧秦荘地域は農村地帯で三世同居が多く、畑仕事に精を出す高齢者が多い地域である。一方旧愛知川地区は、中仙道愛知川宿を中心に発展した商業地域で、新興住宅地も多く子育て中の核家族が多い地域である。鈴鹿山脈と琵琶湖の中間に位置し、冬場は積雪のため隣近所の交流や畑仕事も減り、高齢者は閉じこもりがちになる。

合言葉は…[A] 安心 [I] 生きがい [S] 幸せあふれ [HO] ホットするまち愛荘町である。

市区町村人口	20,513人
面積	37.98km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	540.1人
高齢者人口 (高齢化率)	3,931人 (19.2%)
H20特定高齢者数	133人
H20予防給付対象者	104人

**2** 事業所の概要

町直営の地域包括支援センターであり、町健康福祉課の中に、高齢・障がい福祉グループ、介護保険グループ、保健センター、地域包括支援センターが所属する。当センターのスタッフは保健師2名（内1名は所長兼務）、主任ケアマネジャー1名、社会福祉士1名の計4名である。包括的支援事業のほかに、介護予防事業や任意事業（家族介護支援・ボランティア活動の支援等）を担っている。

❁事業名

生活用具工房「<sup>び すけっと</sup>微・助っ人」活動支援事業

❁主な実施場所

生活用具工房（愛荘町立福祉センターラポール秦荘内の専用施設）

❁参加者数（20年度）

一般高齢者 9名

❁事業運営スタッフ

地域包括支援センター 1名（保健師）

湖東地域リハビリテーション広域支援センター 1名（作業療法士）

❁開催期間

通年 〔活動日〕 定例：月 1回（第 4水曜日） その他：必要時に実施

❁介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの 作成		ボランティア・ サポーター養成	○
栄養改善	○		講演会		地域活動の 組織育成	○
口腔機能向上			研修会	○	その他	
閉じこもり予防		○	その他			
認知症予防	○					
うつ予防	○					

### 3 介護予防事業の概要

町の生活用具工房で活躍するボランティアグループ“<sup>び すけっと</sup>微・助っ人”。微・助っ人では、高齢になったり障がいを持ったりして生活の中で不便を感じた時、その人の機能に合わせて日常使用する道具を使いやすく加工したり、新たな用具を工夫して作成している。現在活動しているメンバーは65歳から77歳の9名で、福祉センター内の専用工房にて活動している。地域包括支援センターは、活動内容を広報したり、利用者<sup>と</sup>微・助っ人を結ぶ窓口としてグループの活動を支援している。

## 4 事業内容選定理由

ボランティアグループ“微・助<sup>び すけつと</sup>人”は、平成12年から活動を開始した。当時、滋賀県下には、いくつかの自助具工房がありその中でも先進的に活動されていた。自分の力で生きていこうとする高齢者や障がい者の声を聞いて、支援者が知恵と工夫で自助具づくりをされていた。しかし、当地域では「自分にはほど遠い世界の話」「ちょっと不便やけど、がまんする」「自分で出来ないことは家族にしてもらえば良い。家族が出来なくなったら終わり」と言うような消極的な考えが根強く、ケアマネジャーやヘルパーから自助具を紹介されてもなかなか受け入れられなかった。そんな時期に町ボランティアセンターのボランティア募集があり、「日曜大工程度ならできる」「衣服の繕いや手直しなら協力します」という方々に工房のボランティアとして参加していただくことができた。同じ町の近くの人にしてもらえること、ちょっと手直ししてもらったら不便が解消されたこと、家族の手を借りなくても自分でできる体験をしたことなどから、町民にとって工房が身近なものとなった。

## 5 事業内容の詳細

### 🌸 コンセプト

- ・自分の能力を生かし他者の役に立つことを
- ・メンバーの意見とアイデアを出す

### 🌸 具体的内容

#### 〔流れ〕

- 受 付：地域包括支援センターの担当者が依頼者の状況をアセスメントする。  
何に不便を感じ、どのように変えたいのか。  
加工を加えるために預かる品物に対する思い入れやこだわりも聞き取る。
- 工房へ依頼：微・助人のメンバーに依頼者の状況を伝え、どのように改良するかを話し合う。  
それぞれが得意分野を発揮し、役割を分担して作業を進める。  
必要に応じ試作品を作成し、依頼者に試し使ってもらう。
- 完成品を渡す：使用状態を確認し、依頼者の希望に添えていけば、実費分を請求する。

#### 〔最近の製作品例〕

- ・麻痺と拘縮があり、服の着替えが困難な方のために、麻痺側の袖の肩から手首までにソフトファスナーを付けて一人で着替えがしやすいようにする。

- ・円背が強く、市販のズボンでは背中が出てしまう方のために、ズボンの背中部分の丈を伸ばした。
- ・留置カテーテルをされている方のパジャマズボンの前の部分に切り込みをいれ、その先に直径2センチ程度の穴をあける。カテーテルが折れ曲がらず、皮膚への接触も最短で、パジャマの外へ出るようになる。



#### 🌸 評価方法

\* 基本的には自主事業で、メンバーのボランティア活動の支援であるために客観的な評価はしていないが、依頼者から以下のような評価を頂いている。

##### 〔依頼者からの評価〕

同じ依頼者さんから、「この前夏服で作ってもらったのが使いやすいので、今度は冬服で作ってほしい」とか、「以前作ってもらったのが古くなったので、新しいものを作ってほしい」というような、リピーターさんが増えている。また、デイサービス等でおられるものを見て他の方が「〇〇さんと同じものが私も欲しい」という依頼もある。

## 6 事業実施上の工夫点

### 🌸 ネットワークづくり

愛荘町を含む湖東地域振興局管内には3箇所の工房があり、それぞれの工房に得意分野がある。平成19年度に開設された湖東地域リハビリテーション広域支援センターのスタッフとともに、3箇所の工房が協力して、住民の方々への啓発や研修をしている。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿ 依頼者の募集

町内の要介護者を担当されているケアマネジャーの連絡会議（月1回）にて、工房の活動日をお知らせしたり、改良品の紹介をしている。

### ✿ ボランティアの募集

平成13年度に振興局管内で「自助具製作ボランティア講座」を実施し、講座修了者を中心に口伝みで広がっていた。21年度には、「福祉用具ボランティア講座」を開催し、ボランティアの拡充に努めたい。

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

### ✿ 継続講座の実施

自主事業のため、すべて自主参加である。継続のために、「福祉用具ボランティア講座」を実施している。

## 9 今後の課題

### ✿ 活動の町民への広報

自分らしい生活を継続できる一助としての微・助っ人の活動を、町民に知っていただけるよう広報活動していく。

### ✿ 若年参加者の拡充

微・助っ人の活動に賛同し、一緒に活動していく仲間を増やす。特に活動の永続性も考慮し、若いボランティアの参画も図る。

### ✿ 技術の向上

県内で活動されている他の地域の工房スタッフやボランティアとの交流や研修を進め、技術の向上を図る。

## コラム

## アルツハイマー病とは

アルツハイマー病は 1906 年 Alois Alzheimer が報告した代表的な認知症をきたす脳の変性疾患です。アルツハイマー博士は、ドイツの精神医学者で、フランクフルト市立精神病院勤務などを経て、エミール・クレペリン（ドイツ精神医学の源流）のもとでルードウィヒ・マキシミリアン大学に勤務しました。1901 年に診療した、アウグステ・D という嫉妬妄想、記憶力低下などを主訴とする患者の症例を 1906 年に南西ドイツ精神医学会に発表し、この症例が後に「アルツハイマー病」とよばれる現在のいわゆる「認知症」の多くを占める疾患として広く認められるとともに、多くの医学・薬学研究者の生涯の研究テーマとして現在も主流となっています。日本の認知症の患者は 65 歳以上の高齢者で約 7.0%と推計され、その約 40%がアルツハイマー病で、高齢の女性に多く、加齢とともにその数はいちじるしく上昇することがわかっています。

現段階では、アルツハイマー病の原因は明らかにされていませんが、病因を解明する意味で、なぜ、脳の神経細胞が変化し、脱落するかの原因を解明することが求められています。アルツハイマー型の認知症の原因はいくつかの説が考えられていますが、アミロイドβ蛋白が脳全体に蓄積することで健全な神経細胞を変化・脱落させて、脳の働きを低下させ、脳萎縮を進行させるという見解がもっとも有力な説と考えられています。しかし、なぜアミロイドβ蛋白が蓄積するのか、という決定的な原因は明らかになっていません。

**B**：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

**茨城県**

**北茨城市地域包括支援センター**

委託先：株式会社 デベロ

3年計画による介護予防事業の住民生活への  
定着化の試み

事業名 **ガンバ！きたいば**

対象者 一般高齢者

事業種別 介護予防事業全般



**1** 担当地域の概要

北茨城市は茨城県の最北端に位置し、総面積の約80%は山林、東部は低地で太平洋に面し、市内を流れる川の流域には豊かな平坦地がひらけている。古くから農業や漁業を中心に栄えたが、今日では工業地帯として飛躍的な伸展を見せている。また平潟・大津・磯原地区では温泉、鉱泉が湧き出し民宿、旅館が立ち並ぶ観光の名所となっている。また野口雨情の生家及び記念館があり、雨情の童謡は高齢者にとって馴染み深いものである。高齢者の外出に係る移動手段は主に家族送迎の他市内巡回バス、タクシー、有償運送サービス等である。

市区町村人口	47,771人
面積	186.55km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	256人
高齢者人口 (高齢化率)	11,976人 (25.07%)
H20特定高齢者数	262人
H20予防給付対象者	279人

**2** 事業所の概要

北茨城市役所本庁舎内にあり、高齢福祉課直営型の地域包括支援センター(当市1箇所のみ)である。職員は保健師1名、社会福祉士1名、主任ケアマネ1名、事務職1名の計4名であるが、事業の企画・運営にあたっては保健センターや社会福祉協議会、在宅介護支援センターの職員と共同で実施している。



### ❁事業名

ガンバ!きたいば

### ❁主な実施場所

各地区の公民館や農村集落センター等にて実施 全19箇所

### ❁参加者数(20年度)

一般高齢者(参加者延べ322名・見学者17名)

### ❁事業運営スタッフ

毎回5名 保健師1名～2名、ボランティアコーディネーター1名、在宅介護支援センター職員1名、看護師1名、介護士1名

### ❁開催期間

平成20年9月～平成21年3月

地域リハビリ教室「くるみの会」7箇所

高齢者ふれあい・いきいきサロン 12箇所

### ❁介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上		○	パンフレットの 作成	○	ボランティア・ サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の 組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	
閉じこもり予防		○	その他			
認知症予防		○				
うつ予防						

## 3 介護予防事業の概要

関心を集めるひとつの道具として目新しい搬出入可能な筋トレーニングマシンを用いながら、運動や健康講話を各地区1～2回巡回して行い、事業終了後にアンケートを取る形を取った。1巡目は筋トレマシンを紹介し、体験してもらい運動教室への参加を促し、毎日の生活の中で自分に合った運動を取り入れてもらうことに主眼を置いた。

2巡目は自宅のできる筋トレの紹介を主に、より実践に結びつく内容としその後評価を行った。

## 4 事業内容選定理由

地域の高齢者の集いの場である地域リハビリ教室「くるみの会」、高齢者ふれあい・いきいきサロンは介護保険制度が始まる以前より結成されており、それぞれに転倒予防体操や健康講話等介護予防効果を期待される内容が盛り込まれていた。しかしその効果を評価するには至っておらず、この事業を行うことにより“高齢者の集いの場”を介護予防の拠点として位置づけ、各団体の集まっている会場へスタッフが出向き3箇年計画で①「介護予防の意識（動機）付け」→②「セルフプラン作成」→③「実践（習慣化）」→④「評価・効果の確認（心身機能の維持・改善）」→⑤「普及・啓蒙（成功事例の紹介）」→①～のサイクルを目指している。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

自宅でも毎日続けられる

毎日顔を合わせる仲間と励まし合いモチベーションを高められる

家族や友人等に広めていける

### ✿具体的内容

※1箇所で2回ずつつながりを持たせ実施している

〔1巡目〕

#### 1. 健康チェック（15分）

血圧計・体温計を4台準備し4組に分かれてそれぞれ測定を行う

#### 2. 挨拶・オリエンテーション（20分）

紙芝居（登場人物の老婦人を通し全身の筋肉を鍛える重要性について伝える）・運動説明含む。

#### 3. 目的別ストレッチ等体操（30分）…内容をプリントして配布

…水分補給…

#### 4. 筋トレマシンを使用したトレーニング（40分）

順番待ちの人は自宅でマシンがなくてもできる同様の運動を習う

#### 5. クールダウン（10分）

#### 6. アンケート聴取（5分）

#### 7. 健康教育（15分）

パネルを用いクイズ方式で「正しいお風呂の入り方～入浴中の事故を防ぐために～」を説明する



## 〔2巡目〕

1. 健康チェック (15分)
2. 挨拶・オリエンテーション (20分)  
紙芝居 (1巡目の続きの話でその後の老婦人を通してトレーニングを中断したことによる悪影響と継続することの意義について伝える)
3. 目的別ストレッチ等体操 (30分)…内容をプリントして配布  
…水分補給…
4. 自宅でできる筋力トレーニング (30分)…内容をプリントして配布  
500ml ペットボトルに水を入れダンベルに見立てて使用する
5. レクリエーション (20分)  
タオルを使った足指体操を輪になつて的当てゲームとして行う
6. クールダウン (10分)
7. アンケート聴取 (5分)
8. 健康教育 (15分)  
「笑い」の効果、快眠のコツ、美味しく・正しい食生活の3つのテーマの中から参加者に一つ選んでもらい、それについてパネルを使って説明する

## 🌸 評価方法

毎回プログラム終了後にアンケートをとる (挙手してもらう) ことで効果を確認していく

- 1 巡目アンケート内容：主観的效果 (身体的)、活動意欲、継続意向
- 2 巡目アンケート：在宅での継続とその理由、周囲の人に話したか

## 6 事業実施上の工夫点

### 🌸 いつもの会場・いつもの時間・いつもの仲間

自宅近くの公民館や集会所等に定例で集まっている高齢者の団体を対象としており、参加者が自然に参加できている。

### 🌸 楽しく「笑い」のある空間

意識付けと運動の習慣化を効率よく行うためにユーモア溢れる紙芝居やゲームを取り入れ、参加者が楽しく感じられるよう配慮している。

### 🌸 在宅での継続

運動メニューの例をプリントして配布したり、身近にあるもので筋トレができることを説明し、「台所仕事をしながら…テレビを見ながら…お風呂に入った時に…」等、具体的に生活の場面を想定した中でできる運動を紹介している。

#### ✿ アンケートでフィードバック

実施側として後日アンケートを集計し、その結果を考察した上でその後の事業を展開していく他、その場で問いかけることにより参加者ひとりひとりに自分自身の身体を意識してもらい、行動変容へ向けていける。

## 7 参加者募集の方法や工夫

#### ✿ 既存の組織の活用

既存の組織へのアプローチであったので、事務局をしている担当職員と連携することでスムーズに企画・運営できた。“高齢者ふれあい・いきいきサロン”においては全サロンの代表者が集まる年度当初の総会でこの事業の趣旨等について説明・協力依頼ができたこと、“地域リハビリ教室「くるみの会」”においては各地区を巡回する前に全くるみの会のメンバーが集まる「くるみの会交流会」で説明と簡単なシュミレーションができたことが参加者に拒否感を与えず受け入れられ、参加が得られた要因と思う。

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

今回の「ガンバ! きたいば」はきっかけづくりで次年度はさらに効果がみえる形で教室を開催していく。その中で意欲のある人たちが自主的にグループを作り、どこかに集まって運動を継続して行えるようはたらきかけていく方針である。

## 9 今後の課題

#### ✿ 有効な効果測定方法の検討

効果としてデータで現れやすい評価指標をどう選定していくか、目に見える形で介護予防の効果を示し、広めていくことが課題である。参加者が明確な効果を確認できることによりリーダー的存在の人を中心として各地区に多数自主グループができ、運営され、将来的には介護予防サービスと組合せ利用可能なものとなることを期待している。

#### ✿ 定着に向けた3箇年計画

団体の集まっている会場へスタッフが出向き3箇年計画で①「介護予防の意識（動機）付け」→②「セルフプラン作成」→③「実践（習慣化）」→④「評価・効果の確認（心身機能の維持・改善）」→⑤「普及・啓蒙（成功事例の紹介）」→①～のサイクルを目指している。

## コラム

## 脳血管性認知症

日本の老年期疾患のなかでもっとも多いのが脳血管障害です。慢性に経過し、時に認知症を伴うことから、高齢者医療対策上大きな関心を集めています。

古くから脳血管障害に精神症状が伴うことを脳動脈硬化性精神障害といい、また脳動脈硬化と認知症との関連が目ざされ、1946年には脳動脈硬化性痴呆の名称が提唱されました。しかしその後の研究で、1970年代に、原因はむしろ多発性脳梗塞に伴う脳組織の破壊で、脳動脈硬化症との関連は薄いといわれるようになりました。このころより、脳動脈硬化性痴呆(認知症)を多発梗塞性痴呆(認知症)あるいは脳血管性痴呆(認知症)とよぶようになりました。

脳血管性認知症は、何らかの要因で脳の血管が詰まったり、破れる、などといった病変に伴い症状が出現するものです。梗塞部位が大きくなると認知症になりやすいことは知られていますが、認知症の発症に関与する脳の特定の障害部位についてはわかっていません。さらに、大脳白質の障害が認知症の発症に大きな影響を与え、また、慢性的な脳の血液循環の低下も認知症発症の要因といわれていますが、必ずしも明らかなことではありません。

脳血管性認知症の治療法は確立されていませんが、脳血管障害による認知機能の障害であることから、早期発見によっては治療可能な場合もあります。

**B**：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

**山口県**

**平生町社会福祉協議会**

理念に基づいた地域で行われる認知症予防のための事業展開

事業名 のうかくしゅうじゅく いきいき脳楽集塾

対象者 自主事業

事業種別 認知症予防



**1** 担当地域の概要

山口県の南東部、室津半島の西に位置し、400m程の山々を中心とした丘陵地帯と平野部からなる。気候は瀬戸内式気候で温暖少雨。人口密度が400人を超える。県全体で人口減少が進む中、減少率は比較的緩やかである。

市区町村人口	13,388人
面積	34.47km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	400人
高齢者人口 (高齢化率)	3,815人 (28.5%)
H20特定高齢者数	31人
H20予防給付対象者	171人

**2** 事業所の概要

認知症対応型共同生活介護事業所（6名定員、短期入所1名）1箇所、認知症対応型通所介護事業所（定員10名）2箇所を運営。地域包括支援センター（町内1箇所）受託運営。

また、いきいきサロン活動が盛んで歩いていける場所で”気楽”に気の合う仲間が集まって談話などを楽しむもので、現在32グループ400名の方が活動しており、各種支援を行っている。

❁ 事業名

いきいき脳楽集塾 のうがくしゅうじゅく

❁ 主な実施場所

町社会福祉協議会所有センター「あいあむ」、地区自治会館

❁ 参加者数（20年度）

特定高齢者1名、要介護3名、一般高齢者36名

❁ 事業運営スタッフ

住民ボランティア12名。職員は塾開催日以外の来訪者の対応や茶菓の用意、運営ボランティアの育成等の支援。

❁ 開催期間

週1回実施。25回で1クール。2会場で4回実施。各期終了後OB会活動有り。

❁ 介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの 作成		ボランティア・ サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の 組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	
閉じこもり予防			その他			
認知症予防						
うつ予防						

認知症予防事業、講演会、ボランティアサポーター養成、地域活動組織の育成等は自主財源で実施。

※認知症予防教室は本事例とは別に町保健センターが実施。

### 3 介護予防事業の概要

地域包括支援センターの運営は受託しているが、介護予防に関する諸事業は町保健センターで実施。一般高齢者向けには認知症予防、健康体操等の教室を開催。特定高齢者へは主として訪問活動を実施。

## 4 事業内容選定理由

認知症高齢者へのサービスを提供してきた経験から、進行を抑制することの困難さを感じていた。予防可能な認知症があるとすれば、予防可能な時期から取り組むことが重要で、比較的若い年齢層にも参加し易い場や機会を設定したいと考えた。また、介護予防には「閉じこもり防止」が有効であると考え、出かける場所を提供し、仲間をつくり、対話が可能な空間を提供することを意識した。

## 5 事業内容の詳細

### 🌸コンセプト

事業全体のコンセプトである「はつらつ人生応援事業」（作成）に基づき、地域において「健康」「役割」「仲間」を支えること

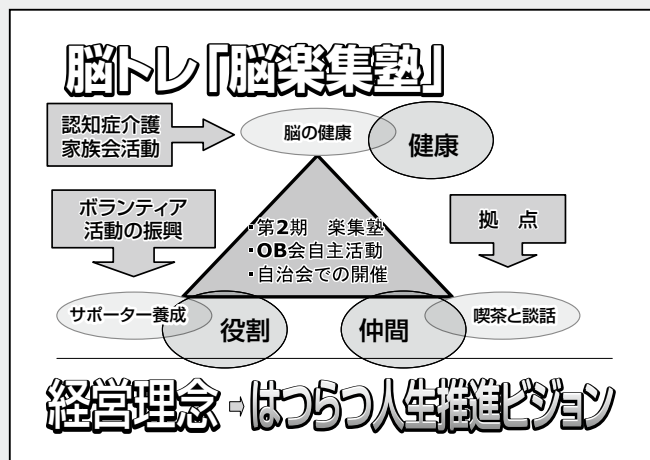
### 🌸具体的内容

民間（くもん）の学習教材、プログラムを利用して実施

2人の学習者と1人のボランティアスタッフがチームになって学習等を進める

1. 宿題の採点
2. 計算ドリル（もう一人の学習者は音読）終了後交替（時間測定あり）
3. 文字盤ゲーム（1から100までの数字の場所に同じ数字のパイを置いていく。時間の測定あり）
4. グループ内対話等
5. 終了後、喫茶、対話等

※参加者1回500円利用料負担



\*事業の全体像



### ❁ 評価方法

- ・ドリルや文字盤ゲームについては経過時間を記録。  
概ね短縮傾向であり、効果を自己確認できる
- ・終了時に、主観的感想（記述式）を提出。

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁ 「はつらつ人生推進ビジョン」の策定

2007年問題への対応として、2006年3月に「はつらつ人生推進ビジョン」を经营理念に基づき選定。その具現化を図るために①はつらつ人生ゲーム②はつらつ人生応援講座③はつらつ人生応援プログラム等を実施している。応援プログラムには、筋力向上トレーニング、ゆる体操、いきいき脳楽集塾の3種類を実施。

### ❁ サポーターの公募

持続可能な事業になるよう、運営スタッフの育成を図った。地域住民がサポーターとして活動に参画。利用者2名にスタッフ1名の体制が可能となり、きめ細かな内容になっていると思われる。また、サポーターを養成することは認知症理解のための福祉教育にもなる。

### ❁ OB会の実施と小地域での開催

より身近な場所での開催を目標に自治会館等での開催を支援し、裾野の広がりを図っている。

### ❁ 介護予防講演会の開催

予防に積極的に取り組むことの必要性を周知するために並行して講演会を開催し意識の醸成を図っている。自発的・積極的な予防活動への参画を呼びかけ、主体的な取り組みを促す。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ❁ 口コミや家族を利用

広報誌での募集。相談業務に従事する職員の家族等への呼びかけ。修了者の口コミ等。

1

2

3

A

B 平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

C

C'

4

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

### ✿ 小学校や地域の協力

OB 会有り。学習時間に応じ名札に星を付けるなど達成感を実感できるように工夫している。学習教材は町内小学校に呼びかけ、寄贈教科書を活用。児童、家族への認知症理解の一助とする。

## 9 今後の課題

### ✿ 効果測定の方法

効果測定については検討を要す。

### ✿ 軽度認知障害の人への対応

本教室は一般高齢者を対象としたものであり次世代の認知症予防には効果も期待でき、開設当初の目標は達成できているようだ。しかし、現時点で既に罹患の可能性が高い年齢層や病識のない認知症高齢者、特に一人暮らし等で、要介護認定が未申請である者の受け皿ともなっていることから、サポーターによる個別の対応等はしているが、本教室が適切とは言えず他の方法を考える必要があると思う。自主的に教室に参加できない方について、適切な対応ができていないことも課題であり、今後、担当職員による訪問活動を計画中である。

### ✿ 医療への連携の役割

本教室の課題ではないが、将来重篤化が予想される方への、早期発見、早期治療の有効性等の周知と、専門医療機関への結びつけが必要な対象者への関わりも本会の課題であると認識している。

## コラム

## 記 憶

記憶にはいろいろな分類方法があります。たとえば、自分の過去の体験などの記憶は「エピソード記憶」、学校で習った知識などは「意味記憶」、自転車の乗り方など身体で覚えたような記憶は「手続き的記憶」、来週の予定などこれから先に起こることを覚えていく記憶は「展望記憶」とよばれ、これは未来の記憶ともいわれています。このなかで加齢の影響を受けやすい記憶は、意外なことに個人の体験の記憶である「エピソード記憶」です。これは昔の個人的な記憶が忘れ去られていくという意味ではなく、その内容が曖昧になっていくというものです。

逆に高齢者が比較的得意な記憶は、これから起こることを覚えている「展望記憶」といわれています。これは、高齢者がメモなど補助的な記憶手段も併用しながら覚えようと努力しているからとも考えられています。

また一般に高齢者は新しいことは忘れるが古いことはよく覚えているといわれています。しかしこれまでの実験の結果では、高齢者であっても最近の記憶のほうを覚えていることが明らかにされており、これまでいわれてきた通説が誤りであったことが証明されました。直前の記憶が苦手になるのは、認知症などのように、脳の障害が原因で起こるものであり、一般の高齢者とは異なる部分と考えてよいでしょう。

**B**：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

**滋賀県**

**近江八幡市 高齢・障がい生活支援センター**

50代～60代の男性を対象とした壮年期からの  
閉じこもり予防と地域作り

事業名 **退職後男性閉じこもり予防事業  
(地域で輝く☆男の居場所さがし講座)**

対象者 一般高齢者

事業種別 一般高齢者施策



**1** 担当地域の概要

近江八幡市は滋賀県の中央部、琵琶湖東岸に位置する。市域は全般に平坦地で近江商人発祥の地として知られ、琵琶湖の東岸に位置する。関西の中心地である大阪（梅田）へのアクセスが約1時間ということもあり、1970年代頃からベッドタウンとして急速に市街化が進み、そのため、旧来の農村地域と新興住宅地が入り混り、人口構造が二極化している。高齢化がゆるやかに進む農村地域では、元気な高齢者も多いが、急速に高齢化が進み独居高齢者の増加が予測される住宅地への対応が急務となっている。

市区町村人口	69,617人
面積	153.09km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	453.09人
高齢者人口 (高齢化率)	14,274人 (20.5%)
H20特定高齢者数	20人
H20予防給付対象者	379人

**2** 事業所の概要

高齢者・障がい者（児）の相談窓口を一元化した市の直営型の地域包括支援センターで、当市には1箇所のみであり、市の福祉センター内に介護保険課、通園センター（就学前の子供を対象）、社会福祉協議会と共に設置され、関係機関を1箇所に集めることで住民の視点に立ったワンストップサービスの提供を実施している。主任ケアマネ1名、保健師9名、社会福祉士3名で構成。

### ❁ 事業名

退職後男性閉じこもり予防事業（地域で輝く☆男の居場所さがし講座）

### ❁ 主な実施場所

近江八幡市総合福祉センター ひまわり館

### ❁ 参加者数（20年度）

一般高齢者25名

### ❁ 事業運営スタッフ

平均3名 保健師2名、社会福祉士1名

### ❁ 開催期間

平成20年10月～12月（3箇月間）内8回実施

### ❁ 介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの 作成	○	ボランティア・ サポーター養成	○
栄養改善	○	○	講演会	○	地域活動の 組織育成	○
口腔機能向上	○	○	研修会	○	その他	
閉じこもり予防		○	その他			
認知症予防		○				
うつ予防						

## 3 介護予防事業の概要

退職者層に関心の高い趣味や健康等の知識や技術を深めながら、参加者同士の仲間づくりを図り、参加者の意識を個人から地域の仲間へと向けていく。

退職後の快適な人生を考える中で、地域での仲間づくりや永きに渡って培ってこられた経験や知識を地域で活かすことの重要性を感じていただき、退職後の閉じこもりを予防する。

## 4 事業内容選定理由

本市は、旧来の農村地域と新興住宅地が混在しており、人口構成が二極化しており、特に50代後半～60代前半の人口が最も多く、今後、退職を機に多くの方が地域に戻ってくることが予測された。

子育て等を通じて地域とのつながりがある女性に比べ、退職者層の男性のほとんどが現役時代は家と会社の往復の毎日で、退職後も地域との接点が見出しにくく、家に閉じこもり、要介護状態に移行していくことが懸念された。そこで、退職者層の男性の閉じこもりを予防し、生きがいを見出す事で健康の増進を図り、地域に居場所や役割を見つけることで、今までに培われた知識や技術を活かして地域活動の担い手に取り込んでいく事が、地域の活性化につながると判断し、事業を企画した。

## 5 事業内容の詳細

### 🌸 コンセプト

- ・ 定年退職者層の男性を対象
- ・ 真の目的は閉じこもり予防
- ・ 毎回、グループワークを実施し、参加者同士の想いを共有
- ・ 欠席者も参加しやすいように、毎回の講座は、1回完結型

### 🌸 具体的内容

※ 3箇月間で8回下記のテーマで実施した。

1. 退職後の時間の使い方と健康の重要性について（半日）  
（余暇開発支援士・医師による講演、グループワークを実施）
2. 健康的なウォーキング方法の習得と市内散策（半日）  
（健康運動指導士による講演・実技指導、歩行方法習得、市内散策、グループワークを実施）
3. 調理実習（半日）  
（管理栄養士による講演・実技指導、調理実習、グループワークを実施）
4. 陶芸体験（半日）  
（陶芸の里スタッフによる実技指導、陶芸体験、グループワークを実施）
5. そばうち体験（半日）  
（そば振興会スタッフによる講演・実技指導、そばうち体験、グループワークを実施）

## 6. 地域活動体験（半日）

（環境保全団体スタッフによる講演、活動体験、グループワークを実施）

## 7. 地域で活躍中の男性グループとの交流会（半日）

（既存の男性グループによる活動紹介や自主活動に向けてのアドバイス、グループワークを実施）

## 8. 自主活動に向けての話し合い（半日）

（今までの講座の振り返りを中心にグループワークを実施）

### ❁ 評価方法

- ・参加者数：年度毎の目標値に対しての参加実績
- ・心理的側面：主観的健康感、主観的幸福感
- ・講座終了時の行動変容：参加者アンケート

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁ 男性のみを対象

男女一緒だと参加しにくい方も、参加しやすくなっている。

### ❁ 毎回、グループワークの時間を設定

お互いを知る機会を設け、参加者同士の仲間意識が芽生えるようにしている。

### ❁ 8回の連続講座

参加意欲が途切れないように（週1回）の間隔で実施し、気持ち的にもう少し参加者と交流したいという段階（8回）で終了し、参加者同士が自主的に集まる方向へ仕掛けている。

1

2

3

A

B

平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

C

C'

4

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿ 介護予防ではなく生きがいづくり

対象者が参加しやすい工夫として、介護予防という名称は前面に出さず、“生きがい”“仲間”づくりを主目的に講座名も『地域で輝く☆男の居場所さがし講座』とし、講座内容も対象者へのアンケートを元に企画している。

### ✿ 幅広い広報活動

講座の案内に関しては、対象者全員にDM（御家族様宛てと併記）を送り、対象者に直接見ていただく工夫と、対象者が見なくても家族（妻等）から参加を勧めてもらう工夫をしている。また、既存の男性グループの活動パネル展をスーパーで開催し、会場での講座チラシの配布やポスターを掲示することにより、参加者の増加に繋がっている。

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

### ✿ グループワーク実施による交流の機会

毎回、グループワークを実施し、他の参加者の想いが共有できる場を設け、仲間意識を高めることにより、講座終了後も自主的に集まり、活動につながるよう働きかけた。

### ✿ 他の機関や地域住民との連携

講座終了後も個人や仲間と地域で活動できるように、相談機関や他の講座の紹介や既に地域で活動されている男性のグループ等との交流を通じて情報提供を行った。

## 9 今後の課題

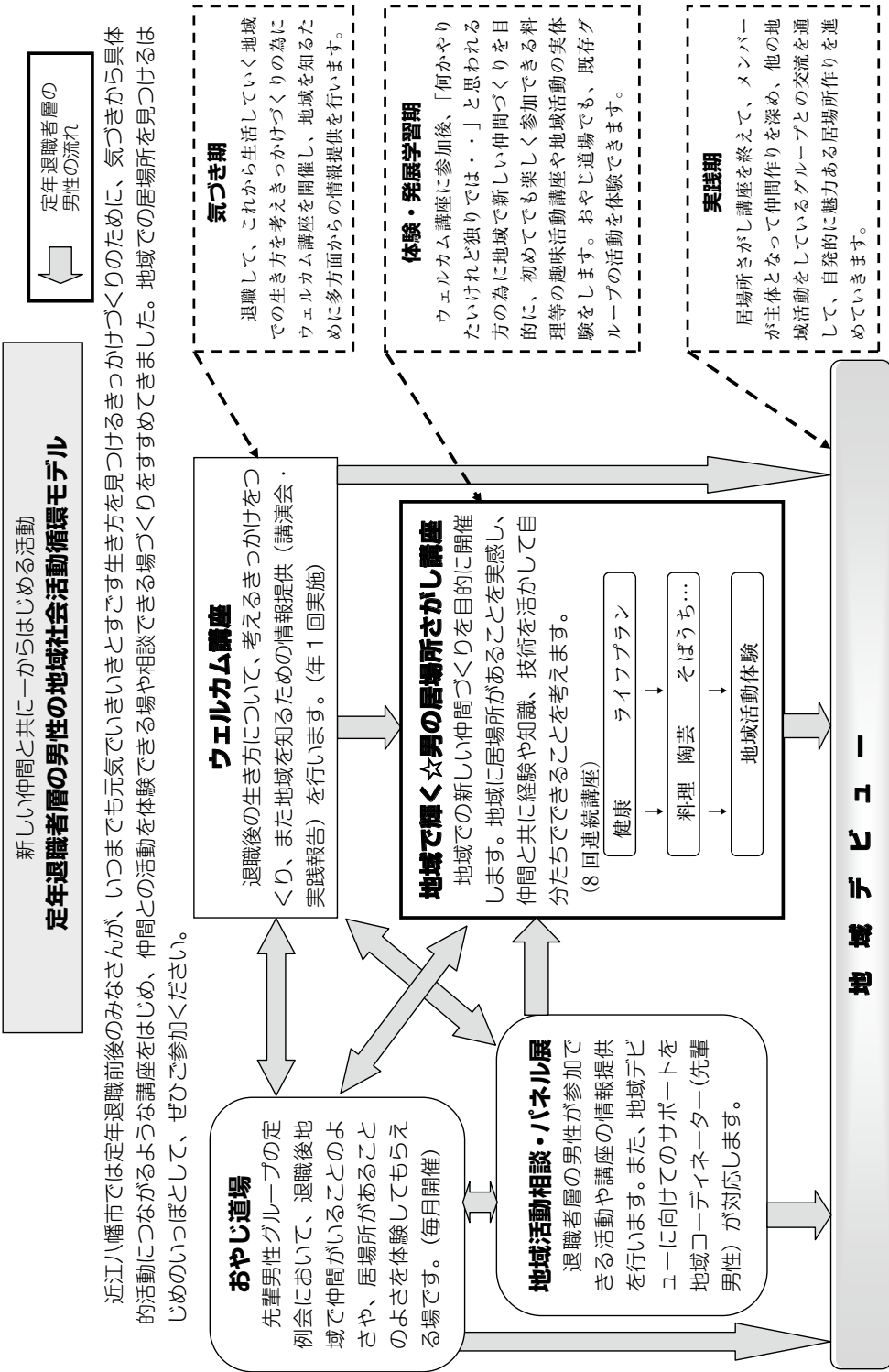
### ✿ 参加者増加時の対応

高齢・障がい生活支援センターとしては、講座内容や啓発方法の工夫により、参加者は増加したが、今後更に増加すると、グループワークにおいて参加者同士の交流機会が減少し、仲間意識が芽生えにくくなる可能性もあり、定員・時間配分を含めて講座の展開方法の工夫が必要である。

### ✿ 具体的、継続的な地域活動の場の構築

市の課題として講座修了生が地域の担い手となるように、退職後の活動場面の情報収集やマッチング等の役割分担を含め、他機関との連携により地域での仲間づくりから地域活動への参加につながる一連の流れを構築していく必要がある。





**B**：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

**三重県**

**志摩市社会福祉協議会**

女性の視点に立った介護者支援

事業名 スキンケア教室（介護者交流会）

対象者 在宅介護者

事業種別 一般高齢者施策（介護者交流事業）



**1** 担当地域の概要

志摩郡五町（浜島町、大王町、志摩町、阿児町、磯部町）が2004年10月1日に合併して誕生した。志摩市は、三重県の東南部に位置し、市全域が伊勢志摩国立公園に含まれ、英虞湾、的矢湾といったリアス式の海岸が特徴的で、湾内を始め、大小の島々も点在する自然豊かな地域である。気候風土は、四季を通じて温暖で恵まれた条件となっている。平成16年度以降の人口及び出生数は年々減少傾向にある反面、高齢化率は年々増加しており少子高齢化が進んでいる。

市区町村人口	58,828人
面積	179.63km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	327人
高齢者人口（高齢化率）	17,585人（29.9%）
H20特定高齢者数	328人
H20予防給付対象者	382人

**2** 事業所の概要

合併に伴い旧5町の社会福祉協議会が合併し「志摩市社会福祉協議会」となる。合併以前の旧5町単位の社会福祉協議会を支所とし、5支所とは別に本所を設置し地域福祉活動を推進している。5町の支所に福祉活動専門員1名、在宅介護支援センター相談員1名を配置し、事業実施の際には、連携を図りながら取り組んでいる。

### ❁事業名

スキンケア教室（介護者交流会）

### ❁主な実施場所

浜島生涯学習センター、大王公民館、志摩文化会館、阿児アリーナ、  
磯部健康福祉センターかがやき

### ❁参加者数（20年度）

介護者28名

### ❁事業運営スタッフ

平均2名 福祉活動専門員・在宅介護支援センター相談員

### ❁開催期間

平成20年9月～10月 年5回

### ❁介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上			パンフレットの 作成		ボランティア・ サポーター養成	○
栄養改善			講演会		地域活動の 組織育成	○
口腔機能向上			研修会	○	その他	
閉じこもり予防			その他			
認知症予防						
うつ予防						

## 3 介護予防事業の概要

志摩市から志摩市地域支援事業の事業項目にある一般高齢者施策事業の「介護者支援事業」介護者交流会を受託しスキンケア教室を計画した。スキンケア教室は、資生堂が取り組んでいる社会福祉活動に着目。資生堂では、2000年から資生堂を退社したビューティーコンサルタントでボランティアに興味のある方を対象にボランティア登録を行っており、高齢者や障がい者などの福祉施設への美容サービスを展開している。今回は、資生堂中部支社三重支店から講師を派遣していただき、参加者の方をモデルにマッサージや基礎化粧品を紹介していただいた。

## 4 事業内容選定理由

介護者交流会は、家庭において家族を介護している方を日常の介護から一時的に解放させ、長期介護による心身の疲労を癒すとともに、介護する方同士の交流を図ることなどにより、気分を新に介護に取り組めるよう、心身の元気回復を図ることを目的としている。介護者は男性に比べ女性の割合が高いことから女性に関心あるスキンケアをテーマとした。また、前述した資生堂の社会福祉活動との協働により、企業と連携した事業展開や、企業の社会貢献活動の広がりを期待した。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- ・介護者を一時的に介護から解放し、介護者同士が相互交流できる機会を提供
- ・要介護者を一時的に支援（保護）する公的制度（ショートステイなど）の啓発

### ✿具体的内容

※作業療法・音楽療法を交互に行う

1. テキストを活用したスキンケアについての説明（10分）
2. デモンストレーション・実演（50分）

※参加者の方をモデルにスキンケア、メーキャップ、ヘアスタイルなど基本テクニックを照会

3. 実習（60分）

※基本的なスキンケア、メーキャップ、ヘアスタイルのまとめ方など参加者にて体験



〔志摩町〕



〔阿児町〕

## ❁ 評価方法

事業内容については同一企画であるが、事業実施については5支所において取り組んでいることから、事業終了後、担当者において事業評価を行い内容を検討

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁ 参加しやすい会場設定

志摩市内1箇所での開催では、参加しにくいため5町において会場を設定

### ❁ 家族介護教室と組み合わせた開催

家庭で家族を介護している方や介護に関心のある方を対象とした家族介護者教室と組み合わせた事業の実施による家族支援

#### 実施例

- 10:00～ 家族介護教室  
講義・実技「高齢者にやさしい介護食」
- 12:00～ 昼食・休憩
- 13:00～ 介護者交流会  
講義・実技「スキンケア教室」
- 15:00 閉会

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ❁ 回覧板等を活用

参加募集については、事業を啓発するチラシを作成し、町内の回覧板により周知を行うとともに、介護をしている方や、介護に関心のある方に個別に開催案内を行う。

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

介護者交流会は、5町において年間6回、延べ30回（5町×6回）を計画した。スキンケア教室以外には、「心身のリフレッシュ体操」「福祉施設見学会」「認知症個別相談会」「昼食交流会・ボーリング大会」「昼食交流会・ボーリング大会」を実施した。家庭で介護をしている家族に、介護の場である家庭から離れリフレッシュできる時間をつくってもらえるよう、楽しく気軽に参加していただくことができる事業内容とした。また、介護者の会は4町

1

2

3

A

B  
平野（盆地）、沿岸部、雪グループ

C

C'

4

において組織されているが、組織されていない町もあるため、参加者からの声を聴き組織化に向けての働きかけも行った。

## 9 今後の課題

### ✿参加者ニーズにそった事業企画

介護者交流会は、志摩市の志摩市地域支援事業を受託しその仕様書に添って事業を計画し実施している。その仕様書の事業内容では、「昼食交流会」「施設見学会」「お茶会」などが例示されている。事業の企画は、各町の担当者により検討し実施しているが、今後は参加者や介護者の会からの意見や要望を聞き取り参加者のニーズに添った事業計画を立案していきたいと考えている。