

### 1 地域特性を生かした介護予防・認知症予防活動開発のための活動支援ツール

#### ❁ 介護予防活動支援ツールとは

地域住民活動ニーズ発見プログラム「かigo予防座談会」と地域活動実践マッピングプログラム「かigo予防マップ」の2つを併せて介護予防活動支援ツールと呼んでいます。

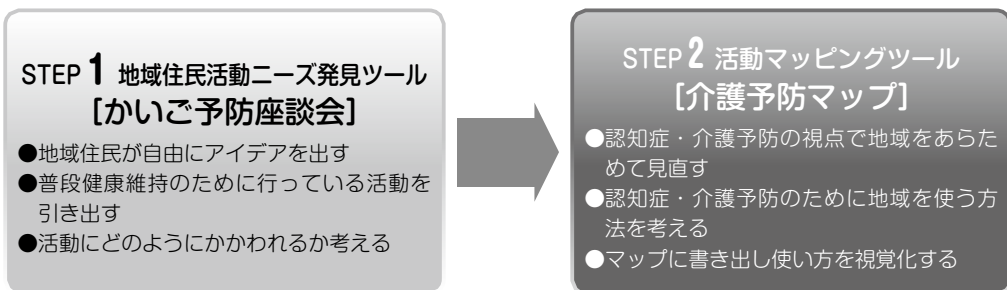
なお、このツール作成にあたり、全国8地域をモデル地域として選定させて頂き、約500名の地域の高齢者の皆さんにご協力頂き作成させて頂きました。

#### ❁ 地域の「認知症・介護予防活動」の原点は地域づくり

このツールは、サービス提供者側の視点で認知症や介護予防サービスを開発・提供するのではなく、参加者である地域の高齢者が普段何気なく行っている活動を引き出し“カタチ”にすることを目指しています。このツールを活用するプロセスによって住民同士のネットワークが構築され、作成した「介護予防マップ」の活用によってその地域特性を生かした認知症・介護予防活動が展開されることを目標としています。

#### ❁ 介護予防活動支援ツールの流れ

住民の活動を引き出し、それを地図に書き出します。既存の地域共同体の機能を活用するという視点で行います。また、地域住民の意見やアイデアを出し合うことにより、地域住民の心身の健康維持や保健・福祉・医療の向上のための教育的効果をもたらすものと考えています。



#### ❁ 様々な活用方法

地域住民の組織化に向けた課題設定のための事前活動として活用できます。地域包括支援センターでは、特定高齢者把握や危機的な家族の発見等、潜在する地域の問題や情報を収集することが求められます。そのためには、住民の組織化や協力的体制が不可欠です。

そうした情報収集の方法としても活用できます。

STEP

1

地域住民活動ニーズ発見プログラム「かいご予防座談会」の展開方法

1. プログラム実施の目的と期待される効果

- ①住民自身がアイデアを出し、予防サービスの提供側と協働して事業内容を開発する機会を提供する。
- ②地域住民の心身の健康維持や保健・福祉・医療の向上のための教育的効果をもたらすこと。

2. プログラム参加者の選定

日頃から地域作りや福祉に対する関心が高い住民を参加対象者として設定します。

3. 参加者の人数と属性

参加人数は、意見をより多く話しやすい環境設定が必要なため20名以下としました。2～3グループ作り、1グループ10名以下にし、話しやすい環境を作ります。

あまり多すぎると運営側も多くの人が必要になります。

ファシリテーターは各グループ1名、記録者1名

必要物品

ホワイトボードもしくは黒板、付箋紙、マジックペン

流れ

楽しく、話しやすい雰囲気を作ることが大切。アイスブレイクとして簡単な手遊びや、ゲームなどを行うと良いでしょう。

時間は4つの質問で合計30分程度で行います。

教示「これから、みなさんに、日ごろ健康のために行っていることをお聞きします。何でも良いので、このテーマをみて、話してください。」

「記録は、係りの者が行いますので大きな声でお話ください」

「ただし、ルールがあります。①質より量が大切です。②他の人が出した意見を見て同じ者であっても言ってください。③自分が行っていることでなくて、家族や隣の人、親戚がやっていることでも結構です。この3つを守ってはじめてみましょう」

- 1. 健康や認知症予防のために自分1人でやっている活動は？  
(自分ではなくて近所の人が行っているでもよい)
- 2. 健康や認知症予防のためにみんなでやっている活動は？  
(自分は参加していなくても周りの人がやっているでもよい)
- 3. それらの活動で自分が担える役割はなんですか？  
(担えそうなことでもよい)
- 4. 活動をするにあたり行政等に支援して欲しいことは？

上記のテーマに従い拡散的に情報を収集する。あくまでまとめることは目的ではないのであるべく多く出してもらおうようにする。

## ❁ かいご予防座談会例

目的や参加者の属性や選定方法、テーマは同じです。違いは、対象者が多い場合は、この方法をとった方がより効果的に行えます。

## ❁ 必要物品

風船（普通のサイズ）、付箋紙、マジックペン

## ❁ アイスブレイク

風船を使用

ルール：

- ① 輪になって座り、風船を触った人が野菜の名前を言い、言い終わったら隣の人に渡す。
- ② 同じ名前の野菜を言わない
- ③ 落してはいけない
- ④ 片手で持つ

\* 競うわけではないので、ルールを厳密には行わない

\* ファシリテーターが中に入りボールが参加者に均等に回るように配慮する

\* 時間は10分程度（場合によってはテーマが動物の名前でもよい）

## ❁ 流れ

楽しくテンポよくやることが前提です。またこの方法は、長い発言を回避することができます。

教示「これから、みなさんに、日ごろ健康のために行っていることをお聞きします。何でも良いので、このお題をみて、話してください。」

「記録は、係りの者が行いますので大きな声でお話ください」

「ただし、ルールがあります。① 質より量が大切です。② 他の人が出した意見を見て同じ者であっても言ってください。③ 自分が行っていることでなくて、隣の人や親戚がやっていることでも結構です。④ 風船を持った人だけが話すことができます。⑤ 一人一つ言ったら隣の人に風船を渡してください。この5つを守ってはじめてみましょう」

## ❁ かいご予防座談会の進行役（ファシリテーター）と実施の留意事項

### 1. テーマの提示（よく見える場所に掲示する）

1. 健康や認知症予防のために自分1人でやっている活動は？  
（自分ではなくて近所の人がやっているでもよい）
2. 健康や認知症予防のためにみんなでやっている活動は？  
（自分は参加していなくても周りの人がやっているでもよい）
3. それらの活動で担える役割はなんですか？  
（担えそうなことでもよい）
4. 活動をするにあたり行政等に支援して欲しいことは？

### 2. 座談会の目的

- ①参加者からの運動・健康情報を聞き出す
- ②参加者の介護予防のイメージを聞き出す

### 3. 進行役（ファシリテーター）の役割

必要に応じて教示する

- ①座談会のテーマを確認する（貼り出しをみてもらう）
- ②合唱団のつもりで参加してもらう（全ての人に参加してもらう）
- ③テーマが変わったら席を途中で変える
- ④大胆な意見、突発的な意見、違う意見を大歓迎（それいいですね。面白いですね。）
- ⑤参加していることを認め、励まし続ける（表情をみて一言入れる。）
- ⑥話が停滞したら隣のひとと話をしてもらう
- ⑦最後に貼り出された内容を確認する

### 4. 書記の役割

- ①発言がわからなかったら聞き直す（すみませんもう一度お願いします）
- ②発言はすべて付箋に書き出し見えるように模造紙やホワイトボードに貼り付ける
- ③間に合わないときは時間をもらう（司会に頼みシンキングタイムに）

### 1. プログラム実施の目的と期待される効果

- ①視覚化することで地域を見直すきっかけとなり、活動意欲が向上する。
- ②認知症予防、介護予防、閉じこもり予防、うつ予防マップを住民が中心となり作成することによって参加意識や意欲が高まる。

### 2. プログラム参加者の選定

地域の民生委員、保健推進委員、自治会の役員など地域の実情に詳しい人で、男女それぞれ入っていた方がよい。

### 3. 参加者の人数

地図一枚につき10名以内

ファシリテーターは各グループ1名～2名

記録係は1名

#### ✿必要物品

地域の白地図（拡大コピー）、付箋紙（小）、ボールペン、記録用紙

#### ✿進め方

- ①白地図を掲示し、認知症や閉じこもり予防、介護予防、健康づくりに役立つと思われる活動場所に、内容を付箋紙で記述し貼り付ける。（40分）
- ②貼り付けた内容の詳細を記録係が別紙に記録する。（同時）
- ③地図を見て活用方法を参加者と検討する。
- ④完成したものは後日まとめた後もう一度集まってもらうよう約束する。
- ⑤完成版は簡略化した地図であり、確認後修正し最終的に地域包括支援センター等介護予防事業実施事業所が在宅プログラムや地域支援事業として活用する。

#### — 活動テーマ —

この“まち”を知り、このまちを使う  
この“まち”の取扱説明書を作ろう！

## ●愛媛県八幡浜市の事例

### 1. 地域の概要

愛媛県の南西部に位置し、四国一の規模を誇る魚市場をもつ市である。天然の良港として古くから栄えてきた。平地が極めて乏しく、傾斜地は柑橘類の園地として利用されている。交通は、平地に乏しいことから交通が集中し、市街地が密集し拡幅整備も困難であり渋滞問題がある。

市区町村人口	39,061人
面積	132.98km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	294人

### 2. 介護予防マップの作成

平成19年に八幡浜市の2箇所地域住民約35名を対象に「かいご予防座談会」を実施し、地域住民の活動ニーズの把握を行った。平成20年度は、住民主体で具体的な地域での活動方法を検討することを目的に「介護予防マップ」作成を行った。

#### 1) 参加者

松蔭校区内民生委員12名（4名は地区社協役員兼務、1名は公民館主事兼務）  
見守り推進員10名  
サロン世話人6名

周知方法：「かいご予防座談会」参加者へ訪問し、参加依頼、担当者の顔見知りへの電話及び訪問参加依頼

#### 2) ファシリテーター

社会福祉協議会職員 指導員 1名  
地域包括支援センター職員 保健師、社会福祉士、看護師 各1名  
保健センター 保健師 2名

役割：1つのマップ作成に3名配置した。内訳は、マッピング作業の手伝い2名、マッピングされた内容の詳細を別紙に記録1名である。

#### 3) 会場

地域の公民館会議室

#### 4) 具体的な展開方法

13：30～13：40 実施についての説明

13：40～14：15 予防マッピング作業

①2グループに分かれ白地図に付箋を付ける

②詳細は別紙（取扱説明書）に記載

14：15～14：50 活用方法とこれからの展開について

①どのように、どこで活用すればよいか

②多くの人に知ってもらうためには

③次回集まる時期

##### 《参加住民が出した使用方法案》

- ・人通りの多いところに貼る
- ・サロンで配布
- ・市、社協、公民館の広報に入れる
- ・ヘルパー、民生委員、見守り支援員の方が知り使う
- ・住民一人ひとりが閉じこもりの人を誘い出すときに使う

##### 《参加住民が考えるマップイメージ》

- ・大きな字で見やすくしたい
- ・カラーがよい

#### 5) 今後の展開

今回の活動内容は、①マーキングした場所について具体的にどのような活動を行うか内容を記す必要があり、地図とセットで使えるようにすること、②地域の取扱説明書のような位置づけとしてそれらを作成し、マップは目次として活用できるようにすることが必要である。

マップ作りは、地域をデフォルメし視覚化することによって、住民自身が地域に関心をもって外出意欲を高める効果が望まれる。このようなことから、特に認知症予防（運動、社会活動、休息、趣味活動に関する内容）、介護予防（運動、散歩に関すること）、閉じこもり予防（喫茶店、集会所に関すること）について効果的な活用が可能である。情報を限定し3つの活動類型を色別にするとう分かりやすいと思われる。

また、マップには、認知症予防の予防因子や危険因子などの知識を入れるようにすることが必要である。

記入表

高齢者が出かける場所について					
番号	場所	目的や内容	利用する時	備考（利用者の条件等）	予防活動の分類
1	文化センター	やすらぎ会(サロン)9 シャッフルゴルフ	随時 行事開催時 定期(月1回)	会費:500円 *新規メンバーOK *対象は広瀬の方	身体機能向上 閉じこもり予防
2	松蔭公民館	潮風サロン シャッフルゴルフ 大黒サロン シャッフルゴルフ 千代美会 シャッフルゴルフ まつかけ広場(月2回):コーラス ころばん教室	随時 行事開催時 定期( )	まつかけ広場会費:月100円	身体機能向上 閉じこもり予防 認知症予防
3	大谷口住宅	いきいきサロン	随時 行事開催時 定期(月2回)	会費:200円~300円 *新規メンバーOK *対象は一条道の方	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
4	新町ドーム	休憩場	随時 行事開催時 定期(水曜日以外はO)		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
5	ジョッパーズ	買い物にきた人の休憩場 お茶・会話	随時 行事開催時 定期( )	買い物物がてらに休憩する。	閉じこもり予防 認知症予防
6	火葬場通り	散歩	随時 行事開催時 定期( )	犬の散歩。夏は涼しい。緩やかな上り	身体機能向上 閉じこもり予防
7	業師堂(栗之浦)	ひだまりの家(老人会)	随時 行事開催時:はな祭り 定期( )	老人クラブの活動の場 *歳あり。近所の役員さんが持っている。	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
8	スポセン	太極拳・命の貯蓄体操・エアロ ベタンク	随時 行事開催時 定期( )		身体機能向上
9	栗之浦集会所	お茶教室	随時 行事開催時 定期( )	地域の婦人の方 テウの何か事に使う。	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
10	新川沿いの お地藏様	お参り	随時 行事開催時:はな祭り 定期( )	3人の方が、管理をされている。 小さいベンチあり。 *ご利益大!!	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
11	お四国さん	散歩	随時 行事開催時:はな祭り 定期( )	7~8人 ミニ88ヶ所あり、 片道20分、往復40分コース	身体機能向上 認知症予防
12	新川公園 (ちひっこ広場)	散歩・休憩所	随時 行事開催時 定期( )		身体機能向上 認知症予防
14	新町興産	基会所	随時 行事開催時 定期( )	会員さんのみ	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
14	お地藏さん	延命地藏	随時 行事開催時 定期( )	元気で長生き!!	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
15	カラオケ太郎		随時 行事開催時 定期( )		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
16	カラオケ太郎 じゅらく		随時 行事開催時 定期( )		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
17	古町公民館	カラオケ(どんぐり,若い人) いきいきサロン(秋山会:80歳くら い)	随時 行事開催時 定期(月1回)	年会費:2000円、広瀬・古町	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
18	文化センター	カラオケ(八郎会)	随時 行事開催時 定期( )		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
19	江戸岡公民館	フォークダンス、絵手紙	随時 行事開催時 定期( )		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
20	マリオ	カラオケ	随時 行事開催時 定期( )		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
21	八幡神社	お参り	随時 行事開催時 定期( )		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
22	北浜公園	将棋	随時 行事開催時 定期( )	*男性が良く集っている。	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
23	王子の森公園	老人会の運動会	随時 行事開催時 定期( )		身体機能向上
25	新川通り	散歩	随時 行事開催時 定期( )		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
26	新町 八日市	買い物	随時 行事開催時 定期(月1回)		閉じこもり予防 認知症予防
27	新町ドーム前 電話BOX横ベンチ	休憩	随時 行事開催時 定期( )		身体機能向上
28	図書館	文学講座	随時 行事開催時 定期(月2回)		認知症予防 閉じこもり予防
29	マーじゃん屋 パチンコ		随時 行事開催時 定期( )	グループで行っている。	認知症予防 閉じこもり予防 うつ予防
30	喫茶店	コーヒー	随時 行事開催時 定期( )		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防



地図写真



松蔭北

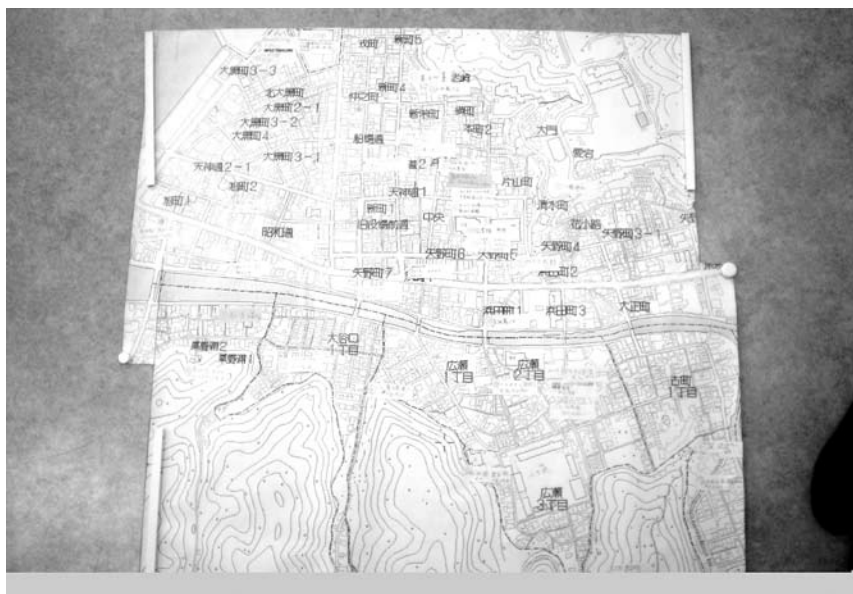


松蔭南



松蔭全図

記載時の写真



1  
2  
3

4

## 2 介護予防事業終了後の地域展開事例

### ●広島県広島市南区大洲地域包括支援センター

市区町村人口	138,059人
人口密度 (1 km四方あたり)	1,264.71人

#### 事例の概要

介護予防プログラム終了後も継続的に活動が展開されている地域の活動を聞き取り、及び観察させていただきました。

広島県の保健センターが実施した当該地域の住民を対象にした全4回の介護予防講座を実施、その後、地域包括支援センターの介護予防活動地域支援事業に繋ぎ、地域包括支援センターが活動支援を行い、介護予防活動が定着した事例。現在定着後1年経過。活動内容はあくまで住民主導で行われている事例。

プログラム内容もさることながら、住民主導となるまでの段階的な展開がとても参考になります。

#### ①実施場所

青崎公民館 会議室

#### ②実施主体

大洲地域包括支援センター

#### ③事業名

介護予防活動支援事業

#### ④運営スタッフ

保健師1名(女性) 介護支援専門員1名(男性)

#### ⑤開催曜日と時間

第1、第2金曜日 10:00~12:00

#### ⑥内容

スローなラジオ体操 10分

ボールを使ったエクササイズ 30分

お茶を飲みながら漢字テストやクイズ、折り紙など 40分

次回の打ち合わせ（地域包括支援センターからの提言）意見のすり合わせ 10分

「体操50+コミュニケーション50=継続100」の法則

※基本構造として、半分は地域包括所属保健師からの軽運動の提供、指導で、半分は親睦を図るための活動や知的活動とする。

### ⑦成功のポイント

- ・ 予防を前面に出さない→自分たちは予防の対象だと本気では考えていない
- ・ 強い強度の運動はしない→強度負荷の運動希望者は別の団体で行う
- ・ 活動は住民が決めるように仕向ける→半官半民の姿勢、地域包括支援センターは情報提供や選択肢提示に努める
- ・ 参加者に社会的意義を持たせる→外出しないまたは出来ない人を外へ連れ出すことが目標
- ・ リーダーは作らない→「世話焼き係」1人ではなく複数人必要（サブリーダーを多く作る）
- ・ この段階の活動では、地域包括支援センターは必ず入るようにする→関係をつなぐ人、調整役が必要
- ・ 町内会レベルは任せる→全ては出来ない。できる範囲をしっかりとやる

### ⑧支援される側から主体へ

#### 【段階的展開モデル】

一段階 ～保健所が地域包括支援センターを支援～

保健センターが各地域の地域包括支援センター管轄地域で介護予防教室実施

講師は保健センターと当該地域包括支援センターの職員が担当

頻度は月1回。全4回。内容は介護予防の基本を行った後、軽運動とグループワークを組み合わせたスタイルで継続できるようにする。

二段階 ～地域包括支援センターが住民を支援～

地域包括支援センターが住民を支援する。実施は中学校区で主体的に参加する住民を対象に介護予防活動を継続する支援。

頻度は月2回。内容は軽運動とコミュニケーション・知的活動を組み合わせる。必ず次回の手前を参加者で決める時間を作る。

地域包括支援センター職員は、選択肢を提示する役割。

三段階 ～住民が住民を支援～

小学校区、町内会レベルで住民が住民に主導で伝達する。

このレベルでは健康や介護予防を意識付けることが大切

必要なのは、地域の既存サークルの提示や自宅でできる軽運動の解説があるパンフなど啓発効果のある内容