

地域に根ざした病院発の介護予防「さぼてんクラブ」！

所属先所在の市町村名：春日井市

所属先等名称：東海記念病院リハビリテーション部

役職・肩書等：作業療法科主任

発表者氏名：渡邊英弘

日本は、高齢化率が世界で最も高いことに加えて、労働人口の減少も相まって社会保障費の増大が危惧されている。そのため2025年を目途に高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援を目的に、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられるよう、地域包括ケアシステムの構築が進められている。その中に介護予防も重要な役割として位置づけられており、当院でも2012年から地域高齢者に向けた介護予防事業「さぼてんクラブ」を展開している。本発表では、さぼてんクラブが地域住民向けに実施している3つの活動について報告する。

現在、さぼてんクラブでは、地域住民に対する集いの場を作るための「集いの場立ち上げ支援」と、多くの方に介護予防の早期取り組みを促すための「元気チェック」の2つの事業を開催し、ハイリスク者に対する「短期集中型予防サービス」の1つの事業を合わせて3つの活動を実施している。

● 集いの場立ち上げ支援

現在の介護予防では、高齢者の集いの場を活用して介護予防の取り組みを実施していく事が求められている。そのような背景をもとに、さぼてんクラブの活動の1つとして、地域高齢者の集いの場を作るための支援「集いの場立ち上げ支援」(図1)を行っている。



図.1 集いの場立ち上げ支援の概要

1つの会場で集いの場を立ち上げるために、最初に事前説明会を実施し、その後、週1回、3ヶ月間の期間にわたる運動教室を実施している。開催場所は参加者が身近で参加しやすい地域の公民館などを利用している。

運動教室では、当院のリハビリテーション専門職（以下、リハ職）による運動指導に加え、参加者が集いの場を自主グループ化していくための話し合いの場を設けている。この話し合いにおいて、リハ職は介護予防に関する話題提供や話し合いを促したりして、参加者が主体となって「集いの場」を運営していけるよう調整を行っている。

運動教室終了後には、リハ職による直接的な支援は終了し、参加者が主体となって運動や茶話会などを主のプログラムとした自主グループが運営されることとなる。リハ職は、自主グループ化した3ヶ月後、6ヶ月後、1年後に会場を巡回し、継続的に自主グループが運営できるよう、運営についての相談に応じている。この巡回時に、参加者の健康状態をモニタリングも実施している。それ以降は1年に1回の頻度で定期的に会場を訪れ、運営や参加者の状況のモニタリングを実施している。

このモニタリングでは、体力測定やアンケートによる生活能力や精神状態、要介護リスクの変化を確認するための調査を実施している。その中で、要介護リスクが高い状態にある参加者や、外出が困難で参加できなくなった参加者に関しては、地域包括支援センター等の機関と連携を取りながら個別の支援につなぐ活動も行っている。

これら自主グループを継続することにより、参加者同士につながりが生まれ、体を動かすことや、楽しく過ごすことのできる機会となり、身体機能の維持や仲間とのつながりを感じられる生活を送るきっかけづくりとなったという声が多く聞かれている。中には、忘年会や花見などを企画し、季節に応じた行事をすることや、そこでできた友人と一緒に映画鑑賞に出かけるといった生活の楽しみにつながっている自主グループもある（図2）。また、2014年から取り組んでいる本活動は、春日井市内で24か所に及び、全ての会場で自主グループが参加者によって運営されている。さらに、近隣の自主グループ同士で連携を取ることが出来るようにまでなり、運営の方法に関するアイデアの共有や情報交換も行われるようになっている。



図.2 集いの場の様子

- 元気チェック

半年毎に自主グループに参加していない地域在住高齢者の方々に向けて、身体機能や骨密度、認知機能検査、身体組成、アンケートによる抑うつや要介護リスク、生活能力などを測定することを目的とした「元気チェック」と称した評価会を開催している。多面的な評価を実施することで、フレイルや骨粗鬆症、認知症などのリスクを

早期に発見することができ、介護予防につなげることを目指している。関わるスタッフは医師やリハ職，管理栄養士，地域包括支援センター職員など多岐にわたっているため，その場で課題に応じた専門職からの指導や情報の提供が可能である（図 3）。特に，地域包括支援センター職員がいることで，介護保険サービスの活用方法の提案や手続きの方法がその場で伝達できるため，早期からの支援につながった例も経験している。



図.3 元気チェックの様子

- 短期集中型予防サービス（通所・訪問）

この短期集中型予防サービス（以下，短期集中）は介護予防・日常生活支援総合事業の一環で，基本チェックリストで判定された事業対象者と要支援 1・2 の方を対象に通所・訪問による個別の課題解決に向けたリハビリテーションを実施している。当院では，この短期集中型予防サービスを 2016 年 9 月から開始しており，現在までに 205 人の利用があった。

短期集中では，利用者がケアマネジャーやリハ職とともに，生活機能に関する目標を決定している。その目標達成のために利用者にとって必要性の高い活動を監視下で実施したり，対象者が自宅で一人でも実行可能なプログラムの提案を行っている。毎回の介入時には，利用者の身体機能や気持ちの変化を確認しながら，プログラムの内容を再検討し，目標達成できるよう支援している。

- さぼてんクラブの 3 つの活動

さぼてんクラブでは，これら 3 つの活動を連携させ，幅広く多くの地域在住高齢者に対する介護予防の取り組みを実践している。例えば元気チェックの現場で，運動の必要性があるが，友人も少なく取り組み方が分からない方にリハ職と地域包括支援センター職員が協議を行い，集いの場への参加につながった例もあった。また，集いの場立ち上げ支援において，集いの場へ参加できなくなった方に対して，短期集中型予防サービスで個別に介入し，再び集いの場に参加できるような支援を行った例も経験している。このように，今後も当院で行っている地域に根ざしたさぼてんクラブの活動を通して，元気な方から要支援の方まで幅広い方への介護予防の取り組みを継続していきたい。