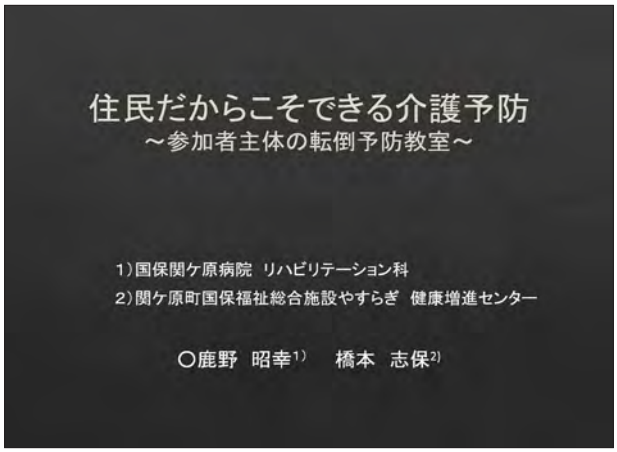
演題 46	住民だからこそできる介護予防 ～参加者主体の転倒予防教室～
	発　表　者　**鹿野　昭幸**（岐阜県　国民健康保険関ケ原病院） 共同研究者　橋本　志保

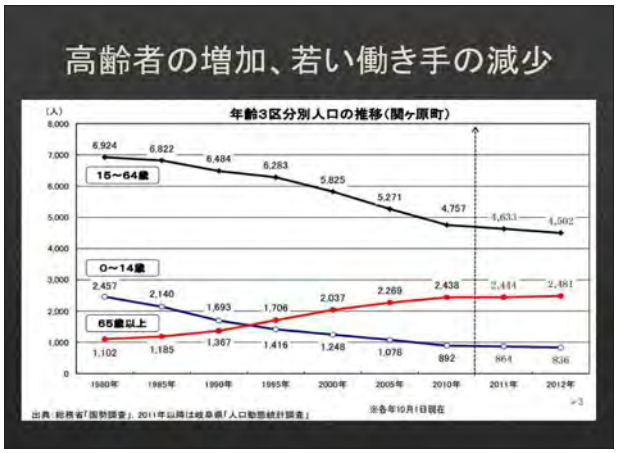


関ヶ原町は、岐阜県の最西端にあり、滋賀県との県境に位置しています。関ヶ原といえば合戦で有名ですが、最近では雪の多い町として知られることが増えてきました。

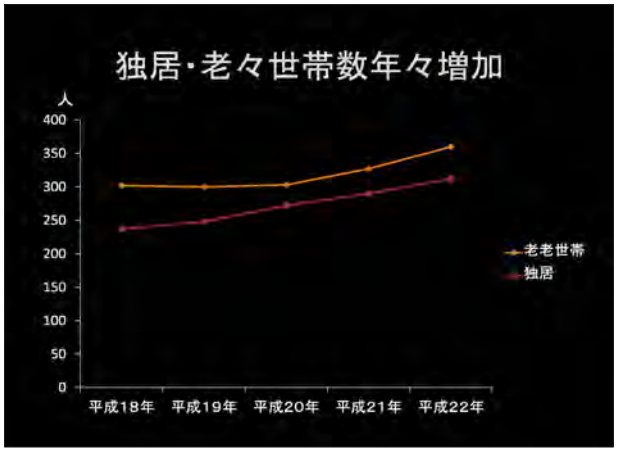
昔は合戦で争われていた地も、

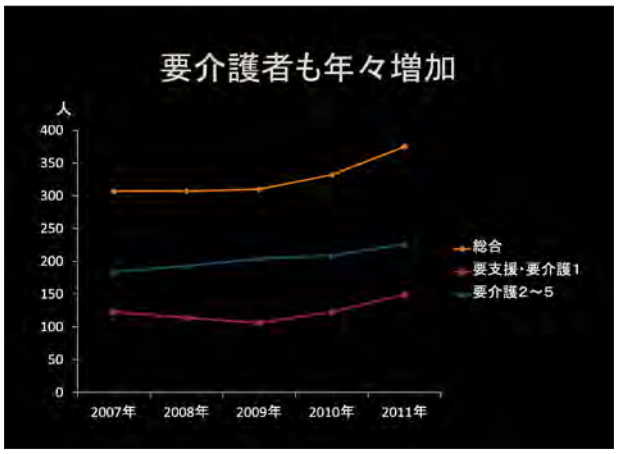
現在は役場やふれあいセンターが立ち、住民が集う場所として使用されています。

そんな関ヶ原町ですが、少子高齢化問題が著しく、人口においても最近10年間で1000人の減少、総人口の10%もの減少となっています。

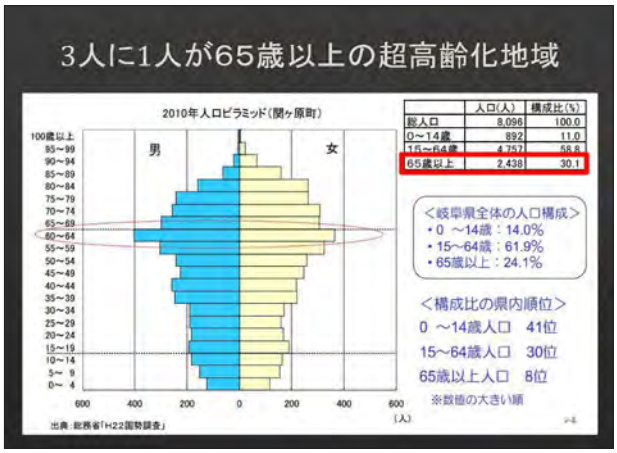


若い働き手が、結婚や就職を期に町から離れ、昔から住んでいる高齢者が残るといった状況で、あと数年で若者と高齢者の人口比率が逆転し、限界集落化していくことが懸念されます。

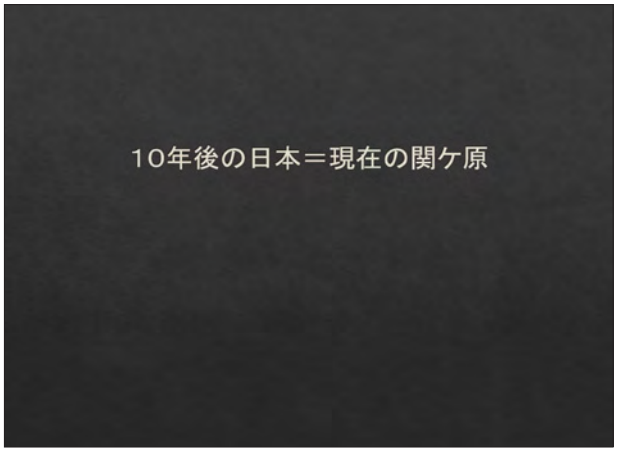




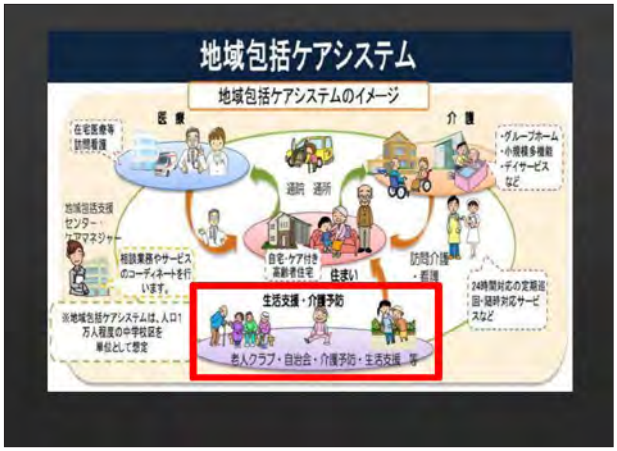
結果、独居・老々世帯数は年々増加し、要介護者も年々増加しています。



以上のような背景から、現在関ヶ原の65歳以上の人口構成比は30%を超えました。厚生労働省は2025年には国の高齢化率が30%を超えると示唆していますので、



10年後の日本は現在の関ヶ原であると想像できます。



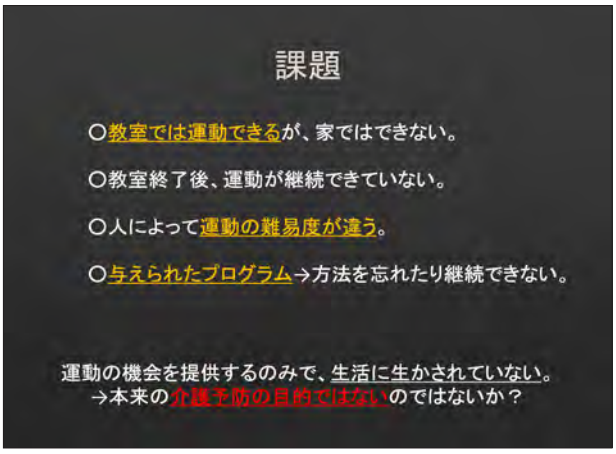
しかし、これを前向きに捉えると、厚労省が示している地域包括ケアシステムにおいて、より具体的な活動により効果を示すことができれば、国が目指している地域包括ケアシステムの一つのモデルとなるのではないかと考えています。

今回はその中の一つ、介護予防事業、特に転倒予防について町の保健師と協働し、これまでの活動を

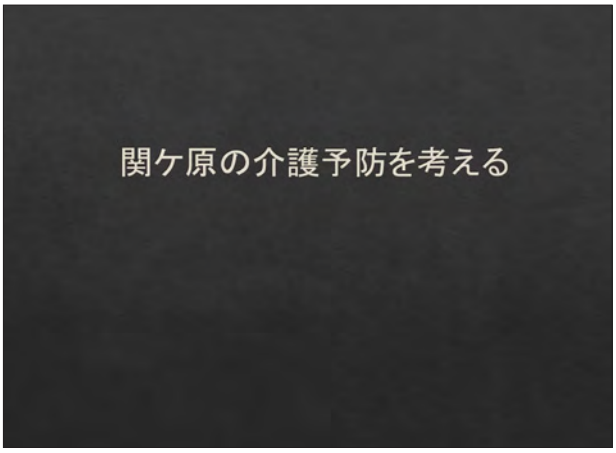
振り返り、より地域住民にとって意味のある活動とは何かを話し合い、取り組んだ結果を報告いたします。

関ヶ原町の転倒予防教室「てんとうむしくらぶ」は毎年９月～12月の間で行われ、週１回の合計12回で構成されています。初回に体力テストを行い、毎週、療法士・保健師が提供するプログラムを行い、最終日に体力テストし、前後比較するといった流れです。また、３か月後にはOB会が行われ、近況について話す機会を設けています。

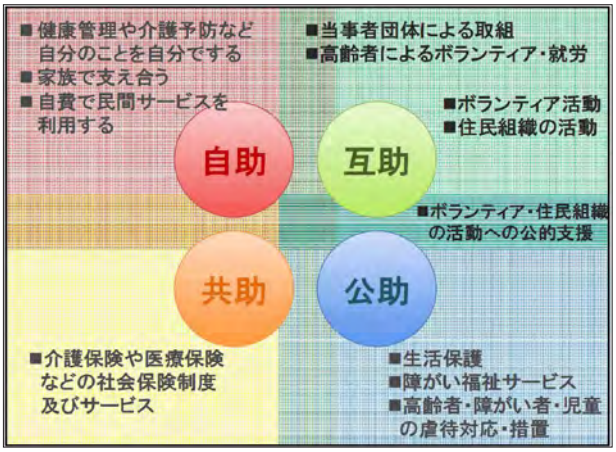
一昨年度までは運動プログラムにおいて、指導者と参加者という位置で、指導者が前で運動を行い、参加者はその動きをまね、その日行った運動を次回までの宿題として自宅での自主練習を促しました。



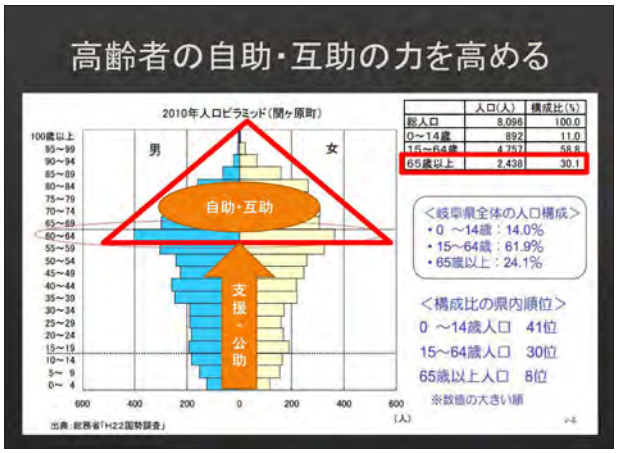
しかし、結果教室では運動できるが、自宅ではできない、教室が終わったら運動もしなくなる、方法を忘れる、といった課題がみつかり、生活にいかされないのであれば、ただの運動教室であり、本来の介護予防の目的ではないのではないかと考えました。



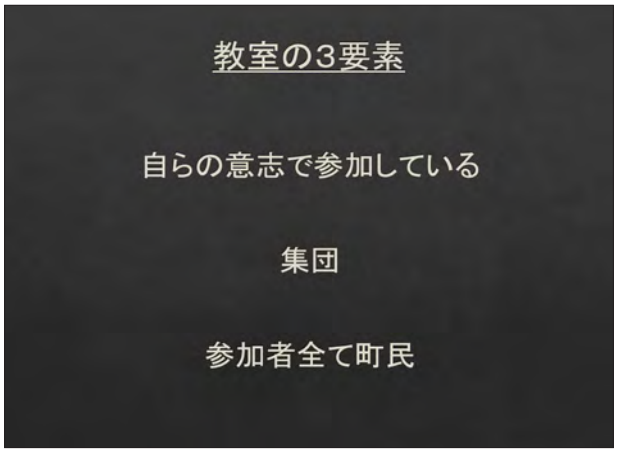
そこで、何が必要かを考えました。



地域包括ケアシステムの要素として「自助・互助・共助・公助」があります。

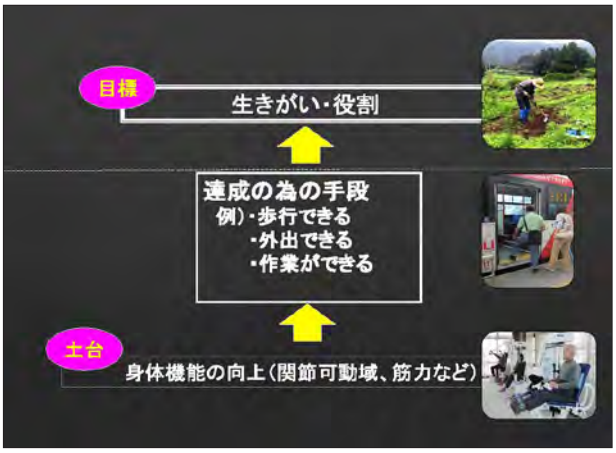


高齢化が進み、要介護者が増えるにつれ、介護サービスや介護予防事業などを増やし支援していますが、今後高齢者と働き手の人口が逆転する中、いくらサービスを増やしても追いつかないことが予想されます。今後は、65歳を過ぎてもいかに自分の体を自分で守れるか、また、地域住民のつながりの深い町だからこそ、住民同士がお互いを支えあうことが重要となると考えます。



そこで、転倒予防教室においても、スライドで示した教室の要素を生かし、与えるサービスではなく、自助・互助を高められるような事業にしたいと話し合いました。

自助を高めるためには、まず何のために教室に参加しているのか明確にすることが必要であると考えました。先行研究からは、運動プログラムのみを行っても、実際の生活にはあまり変化がみられなかったが、運動プログラムに加え、健康で満足いく生活がどんな生活でそれを保つためにはどうしたらいいかを考え経験することで運動機能の向上のみでなく、健康観やQOLが向上した。という報告があります。



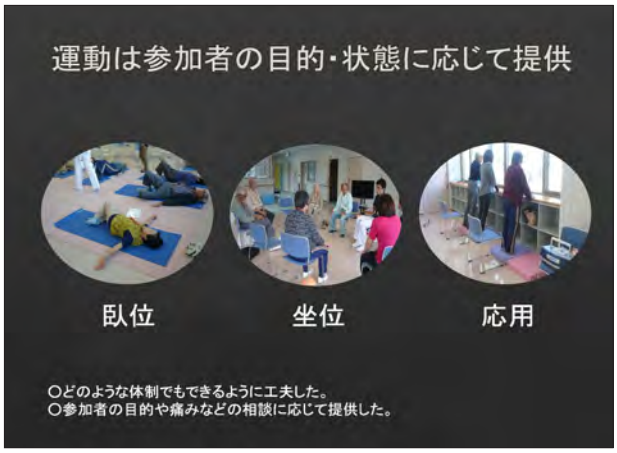
転倒しないようにすることが目的ではなく、転倒しない体をつくって何をしたいのかが重要であり、それを目標にすることで、運動する意味も明確となりより能動的に活動できるのではないかと考えました。

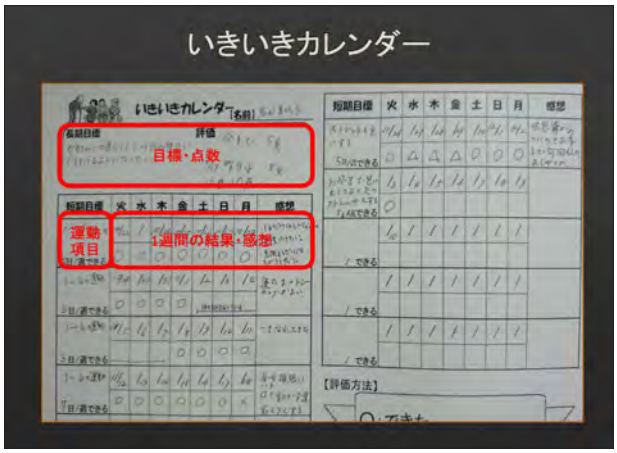
以上のことから、昨年度の取り組みについては、スライドで示したことをルールとし、参加者が主体となる内容を考えました。

具体的には、教室の最初に体力テストに加え、生活においてしたいこと、挑戦したいことを中心に目標を立て、10点満点で点数をつけていただきました。これを最終日に再び評価しました。

目標は人さまざまで、趣味だった登山をなんとかできるようになりたい、膝や腰が痛くてできない外への散歩をしたいなど一人ひとりの目標があがりました。

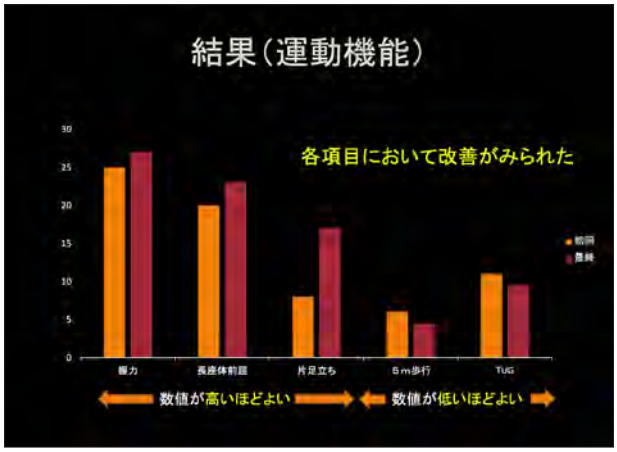
これを、全体で報告し、参加者それぞれのしたいこと、挑戦したいことを発表しました。



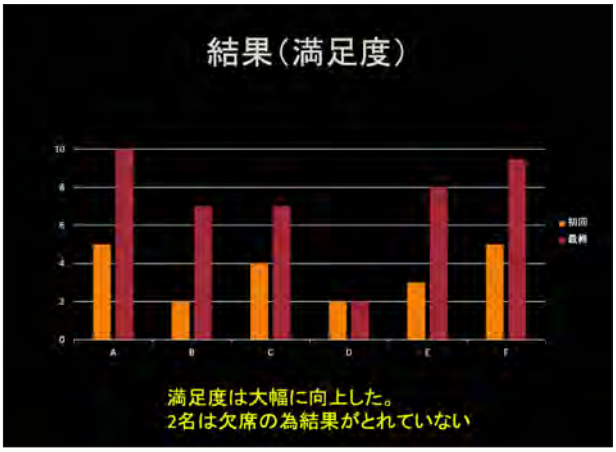


運動プログラムは参加者が立てた目標をもとに、実現するために必要な運動やストレッチなどを考え提供しました。難易度や行いやすい体位もそれぞれ違うため、一度全員で行った後、保健師が作成した、いきいきカレンダーに目標と次回までに取り組む運動項目と回数、頻度を計画していただき、次回、成果を全員で報告し共有しました。

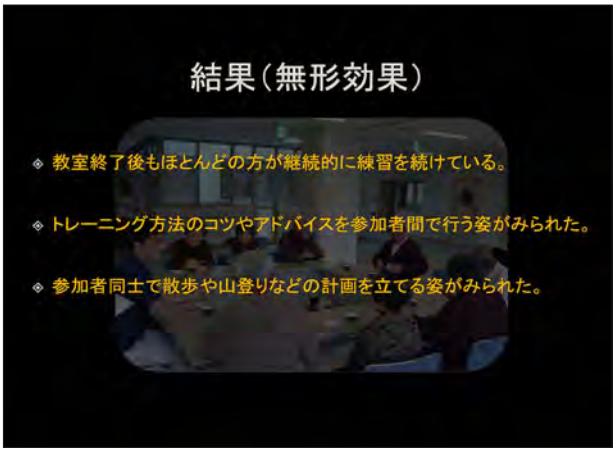
これを毎回繰り返すうちに、各々が運動のコツやアドバイスをし合い、療法士でなく参加者同士で相談しあう姿が増えました。



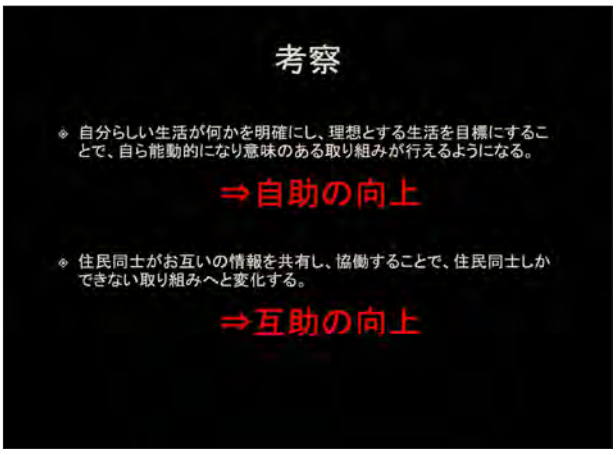
教室終了時の結果です。運動機能はすべての項目に改善がみられました。ただし、これは平均値であり、個人でみると低下しているものもあります。また、その日の状態や測定方法によって、若干の誤差が生じるため、有意差があるとは断定できないと解釈しています。



しかし、生活における自身の立てた目標への満足度については大幅に向上しました。

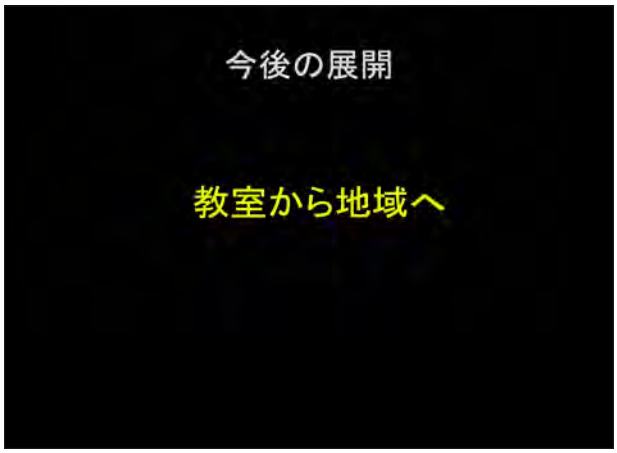


無形効果として、教室終了後もほとんどの方が継続的に運動を行っていたことや、参加者同士で散歩や山登りの計画を立てる姿がみられ、参加者同士での関係づくりにもつながりました。



今回の取り組みから、自分らしい生活が何かを明確にし、理想とする生活を目標にすることで、自らが能動的になり意味のある取り組みが行えるようになるのではないか。そして、住民同士が協働するこ

とで、住民同士にしかできない取り組みへと変化するのではないかと考えます。



今後の展開として、今回の参加者は８名と小規模であったため一人ひとり配慮することができたが、規模が大きくなった場合、特に今後、教室から地域へと展開するにあたり、どのように展開すればいいのか、すべての町民がその人らしく地域で暮らすために、役場、保健師など他職種で連携し展開していきたいと考えます。