

高齢者が介護予防の担い手に

群馬県の取り組みから

「栄養改善」のための調理実習（沼田圏域介護予防サポーター中級研修）



介護保険は予防重視型システムへの転換が図られ、地域包括支援センターでは、新予防給付にかかわる業務のほかに地域支援事業である介護予防事業にも取り組んでいます。介護予防活動を展開するにあたっては、リハビリテーション関係の専門職の連携・協力が必要です。さらには、高齢者自身が介護予防に努めるのとともに、活動の担い手、支え手となって地域に貢献することが期待されています。

住民ボランティアとしての介護予防サポーターの養成研修が進められている自治体のうち、県、市町村、大学、専門職能団体がタイアップして事業が展開され、早くも介護予防サポーターが自主的に実践活動をスタートさせている群馬県の例をみてみましょう。

行政・大学・民間団体の連携による養成研修体制

群馬県では、県内市町村の介護予防の取り組みをバックアップするため介護予防サポーター養成研修を、県内12カ所の地域リハビリテーション広域支援センターに委託して実施しています。養成カリキュラムは、群馬県地域リハビリテーション支援センターである、「群馬リハビリテーションネットワーク推進センター」（事務局・群馬大学医学部保健学科）が、群馬大学の地域貢献事業の活用および県栄養士会、県歯科衛生士会、健康運動指導士会県支部等の協力により開発しました。

県内各地で共通認識を

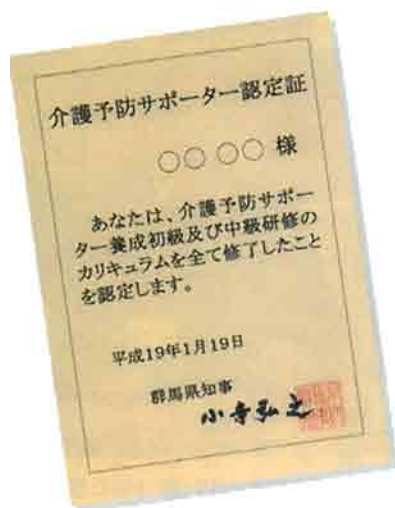
各地区での研修実施に先だって、平成18年6月には、各地域リハビリテーション広域支援センターおよび市町村担当者を対象に合同伝達研修会を開催し、研修内容の紹介とカリキュラムの実演が行われ、各地で50人以上の介護予防サポーター養成をめざすことになりました。

介護予防サポーターは初級・中級・上級に3区分されていますが、中級研修まで修了した人には「介護予防サポーター」の認定証が県から交付されます。上級の養成研修は、県ではカリキュラムを設定せずに、ボランティア活動等の実践を通じて、各地域で実施することができるようになっています。

平成18年度の養成研修受講者（3月15日現在）は、沼田市や吾妻郡などで実施回数を増やすなど県の目標数を大幅に上回り、初級コースは20回開催で2093人、中級コースが26回の開催で1186人の上っています。

カリキュラムは市町村のニーズに合わせて

「介護予防推進連絡会議」の委員長で介護予防サポーター養成研修事業の推進にも尽力してきた群馬大学医学部保健学科の山口晴保教授は、事業の理念に関連して「超高齢社会を支える上で元気高齢者



■群馬県版介護予防サポーターの3区分

	対象者	研修内容	時間
初級	介護予防の必要性や方法を理解し、周囲にも広められる	一般高齢者向けの「介護予防の基礎知識」が中心	3時間
中級	介護予防の全般的な知識を身につけ、介護予防事業のサポートができる	運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上等の実習、認知症予防や地域づくりに関する知識習得等	3時間×3回 (3日間) 計9時間
上級	地域のリーダーとして自主的な介護予防活動が実施できる	ボランティア活動等の実践を含み、市町村の状況に応じたステップアップ研修を行うことができる	

は最大の人材です。自分たちの老後をどう元気に自立して過ごしていくかについて自身で考え、動くことが介護予防なのです」と語ります。

「中級コースは、支える側として予防活動に参加し、地域貢献していける人材を育てることを目的としています。その意味でも、市町村が自らの地域の介護予防事業をどう展開し、介護予防サポーターに何をしてもらいたいのかというプラン



調理実習後の試食タイム
(沼田圏域介護予防サポーター中級研修)



「口腔ケア」実習
(渋川圏域介護予防サポーター中級研修)



市主催の介護予防教室でお手伝いをしながら介護予防サポーターの上級者をめざす（前橋市）

サポーターが自主的に 介護予防サークルを立ち上げ

を明確にした上で事業を実施することが重要でした。したがって、初・中級カリキュラムについても、市町村のニーズに応じて「ちょっと」変えてよいことになっています。」と受講者、市町村が踏まえるべきポイントを示しています。

前橋市内の北部、赤城山の南麓に位置する芳賀地区（人口約1万4700人）は、団地の高齢化等の問題を抱える地域でもあります。この芳賀地区で、介護予防サ

ポーター養成研修事業の本格実施に先行して、パイロット事業が実施されました。平成18年2月に初級コースを120人が受講し、うち40人が中級コースを修了しています。

介護予防サポーター上級に向けて

中級修了者は、市が実施する介護予防事業のサポート活動を経験しながら、市がどのようなサービスを行っているのか、介護予防サポーターとしての役割は何かを学習した後、市の一般高齢者対象の介護予防事業をボランティアとしてサポートしています。

また、中級コース修了者のうち8人が世話役となって自主サークルの「筋トレ芳賀」を立ち上げ、芳賀公民館を会場に平成18年9月から活動をスタートさせました。世話役を含め、中級コース修了者の27人が登録し、スキルアップを図りながら参加者のサポートを行っています。地域の一般高齢者のほか、市の特定高齢者施策「ピンシヤン！「元氣塾」を終えた人も受け入れ、参加者は毎回20〜30人を数えています。内容は、ストレッチ・筋力増強の有酸素運動が中心です。会場の関係で開催は月2回ですが、参加者の意識の向上による日頃の活動量の増加や自主トレ等と併せた効果が期待されます。

「筋トレ芳賀」には相談役として、市職

員の理学療法士と作業療法士、地域リハビリテーション広域支援センターの言語聴覚士と作業療法士、診療所院長の整形外科医がアドバイザー登録し、年3回の体力測定に立ち会うことになっています。

地区内サークルづくりに向けて

会長の高木則夫さんは「自主的にやるから楽しくできるのが介護予防。ただ、現在の1カ所の開催ではまったく足りません。集会所や自宅でも実施可能なので、地区内に複数のサークルをつくって、介護予防サポーターが手分けして担当し、活動の場を増やしていきたいものです。引きこもりの人を地域に誘い出すきっかけにもなると考えています。そのため、町会や長寿会などの団体のリーダーに公開講座にきてもらいました。その中から会員になってくれた人もおり、地区内のサークルづくりもあと一歩というところになっています。市、地域包括支援センターなどのネットワークづくりを進めています」と語ってくれました。

前橋市では、介護予防を目的とした地域の自主グループ（サークル）の立ち上

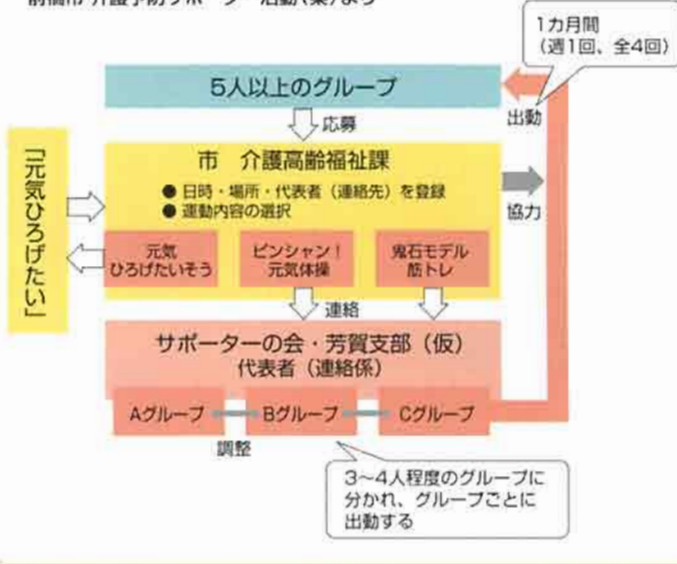


「筋トレ芳賀」会長・高木則夫さん

げと活動を支援する事業を平成19年度から実施する予定です。「5人以上が集まれば、自主グループ立ち上げのお手伝いをするという形で、会場は公民館や自宅などどこでもOK。最初の1カ月間は介護予防サポーターが支援に行き、運動の指導や、グループの運営の方法をアドバイスします。ハードルはできるだけ低くし、サポーターの活動の場としても広げていきたいと考えています」と、担当の理学療法士の北原絹代さん。同地区内だけでなく、他地区の自主グループに対する支援・協力活動についても期待が寄せられ

■ 自主グループ立ち上げのしくみ

前橋市 介護予防サポーター活動(案)より



行政や関係機関と手を結び

ています。

山口教授は「芳賀地区では、住民の意識の高さや市の専門職員などの支援もあって、理想的な展開になっていると思います。ただし、県内でもハビリ系専門職の職員を配置できる自治体は限られていますので、各市町村の財源で研修を実施する平成20年度以降も、県や地域リハビリテーション広域支援センターの役割は引き続き重要です」と行政や関係機関の連携の必要性を指摘しています。また、「芳賀地区のみなさんが引きこもりの人まで視野に入れて活動しようとしておられるのは、介護予防イコール筋トレといった狭い見方にとらわれず、筋トレの場を通して人とのふれあいを地域の中で育てていこうという姿勢の表れです。なぜ介護予防なのかについて、給付費の抑制はもちろん重要な課題ですが、単なる要介護になるタイムミングの先送りとしてではなく、長く延びた老年期を生きる意味や、そのためにどのような社会、地域に変えていくのがよいのかを一人ひとりが考えるきっかけにすべきではないでしょうか」と介護予防のもう一つの大切な意義を強調しています。

介護予防サポーターの活動がこれから地域社会にどのようなインパクトを与えていくのかさまざま視点からさらに注目が集まりそうです。

実技講習会の様子
〔「筋トレ芳賀」主催〕

