

第19回群馬地域リハ研究会(Zoom ウェビナー開催)のお知らせ

【日時】 令和4年2月12日(土)14:00~15:50 【参加費】 無料
【単位認定】 日本理学療法士協会 新人教育プログラムC-4 高齢者の理学療法
日本作業療法士協会 基礎研修自由選択1ポイント
日本語聴覚士協会 生涯学習プログラム参加1ポイント

【講演】 フレイル予防に使える体操の開発と普及・継続の支援

ー住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」の経験からー

高齢者のフレイル予防では、心身機能に対するアプローチだけでなく、外出の機会をつくったり、役割を持てる場をつくったりといった社会参加を促すためのアプローチも必要です。リハビリテーション専門職には心身機能に対するアプローチとして体操を開発すると同時に、体操が社会参加の機会にもなるように、体操の普及・継続を支援することが求められます。私たちはこうした取組として「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」を考案し、その普及・継続に住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」という仕組みで取り組みました。

地域包括ケアシステムの全体を示す植木鉢のイラストでは介護予防は生活支援と一体となって植木鉢の中の土として位置づけられています。「鬼石モデル」の歴史は20年に及びますが、今回の講演では、介護予防の今日的な位置づけを踏まえてその経験を紹介し、フレイル予防に使える体操の開発と、住民主体の活動として体操が普及・継続させる仕組みを考えたいと思います。

東京都立大学健康福祉学部教授・理学療法士 浅川康吉

【お申込方法/参加方法/その他詳細】

群馬県地域リハビリテーション支援センターホームページ <https://www.grsc.biz/> →内の左欄コンテンツ「お知らせ一覧」→「第19回群馬地域リハ研究会」 <https://www.grsc.biz/file/t57.pdf> ご覧ください。

【お問合せ】 群馬地域リハ研究会事務局 TEL/FAX 027-220-8966 e-mail tsunoday@gunma-u.ac.jp

自立支援型の地域ケア会議について

群馬医療福祉大学 山口智晴

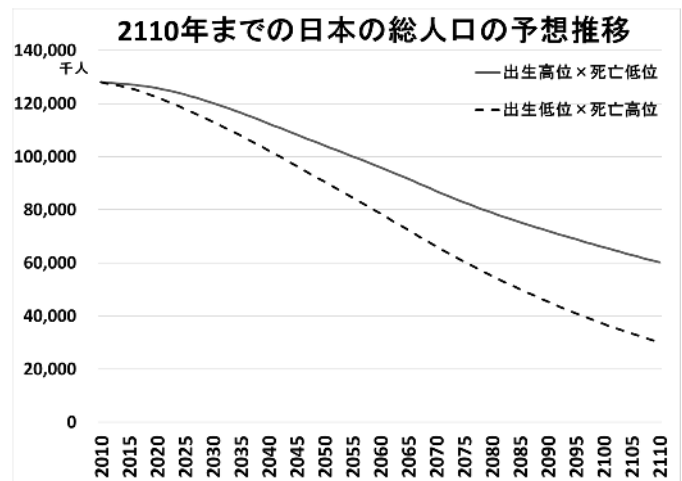
【はじめに】

今回、自立支援型の地域ケア会議について寄稿の機会を頂きましたが、「地域ケア会議とは何か」といった基本的事項は、既に成書など沢山の情報があるので、ここでは省きます。このケア会議を推進する、群馬県自立支援型ケアマネジメント推進事業のアドバイザー活動を通して感じることを中心に書きます。

【日本の未来は ばら色？】

豊かで安全、平和な時代の日本に生きていれば、そんなことは考えないかもしれませんが、残念ながらこのままの状況では、ばら色の未来ではありません。あと45年後、わが国の人口の4割が高齢者になり、更に45年後つまり90年後には、人口が半分以下に激減し、破綻する自治体も出てくるでしょう(図)。税金を納める働き手も少なくなるため、今まで通りの方法では公的サービスの維持が厳しいのは誰の目にも明らかです。

冒頭にこんなことを書いたらお叱りを頂くかもしれま



せんが、これが事実です。この事実が分かっているのに目を背けて良いのでしょうか？ 大学で若い学生たちにこの事実を伝える時、本当に心苦しく思います。ただでさえ、このコロナ禍や格差の拡大、だらしのない政治家や大人たちの姿を見ていたら、若い人達からため息ばかりが出てきても仕方ありません。でも、若い人達にこれから夢と希望をもって日本を背負ってもらうためにも、少しでも今後を“ばら色”にしていく工夫が必要です。我々リハビリテーション専門職にできることはわずかですが、その一つに地域包括ケアシステムにおける、自立支援と重度化防止があります。

【そもそも、地域包括ケアシステムって何だ？】

先述の通り、わが国は未曾有の社会構造の変化に直面しますが、人口減少や高齢化の進行スピード、利用可能な社会資源などは地域格差も広がります。だからこそ、今までの様に国からのトップダウン指示に従って、そのまま施策を実施する時代は終わりました。保険者である市町村や都道府県もしっかりと自立し、国からの方針を基に各自の状況に応じた小回りの利く施策推進が求められているのです。

人間が社会で生きていくためには、どんな状況でもまず安心して住める場所の整備が必要です。それだけではなく、多くの住民が高齢者になるので、在宅生活をしながら医療や介護が連携して提供される必要があります。そして、できる限り国民の自立を促す視点の介護予防を推進し、ちょっとした生活の不便さを支援するのは公的サービスではない“お互い様の地域力”にお願いするしかないのです。それが地域包括ケアシステムです。そこにはリハビリテーション専門職が得意とする“自立支援”の視点が必ず光るはずで。

【自立支援型の地域ケア会議の背景は？】

先ほどの地域包括ケアシステムが本当に持続可能なシステムとして機能するには、普及啓発や予防から介護給付までを一体的に検討する必要があります。それを促進する重要な位置づけに、地域ケア会議があります。地域ケア会議と一言で言っても、単に個別ケースの課題解決を行うだけでなく、それらを通じてケアプラン作成者の自立支援に資するケアマネジメント力の向上、そして地域の支援ネットワーク構築、さらには、そこから抽出された地域課題やニーズを把握して政策形成などにつなげるところまで、幅広い目的があります。つまり、地域ケア会議は、個別ケースの支援内容の検討による課題解決を通じて、地域課題や有効な支援策を絞り出し、高齢社会の基盤整備へつなげていくものになります。そのため、当然参加する市町村によって各会議の位置づけや考え方や参加職種なども異なります。

【自立支援型の地域ケア会議に参加するにあたって】

リハビリテーション専門職の方々は、参加されている会議自体に着目されることが多いかもしれません。または、参加した介護支援専門員さん達に「事例提示してよかった」と思っただけの具体的な助言をすべきという、各職能団体からのプレッシャーを意識される方も多いと思います。でも、本当はその会議が何のために行われるのか、その目的を理解して参加し、助言することこそ重要です。

提示された事例だけでなく、会議を通して同じ様な事例に対応できるスキルをその地域全体としてどのように積み上げていくか。どの様な質問・助言方法が参加者の資質向上につながるか。どの様に地域課題の検討につなげていくか。そういったことを念頭に置いて助言し、最終的には参加した市町村の高齢者がどうすれば自立した在宅生活の継続ができるようになるのかについても意識していただくと良いと思います。

このコロナ禍で、ケア会議も WEB 開催や紙面開催を選択した市町村もあり、それぞれの状況に応じてフレキシブルな運営を努力してくださっています。参加されるセラピストの方々も、ご自分の地域がどの様な姿になると良いかという想いも胸に秘めてご参加いただけるとありがたいです。引き続きよろしくお願ひいたします。

群馬県地域リハ支援センター事務局便り
(2021年4月～2021年12月)
7/21 令和2年度群馬県地域リハビリテーション事業報告書作成/発送
12/9 ニュースレター37号発行

高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニングDVD/CD/パンフレット終了・改訂版のお知らせ

2022年3月をもちまして、群馬リハネットビデオ係からのDVD/CD販売を終了し、群馬県地域リハビリテーション支援センターから印刷物として配布しているパンフレットも終了いたします。(※在庫がなくなり次第、終了です。)

後継として、群馬県地域リハビリテーション支援センターホームページ <https://www.grsc.biz/> →

一般高齢者 → 4. 高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング → 初級・中級・上級コース動画 YouTube 視聴用(改訂版のためDVDとは演者が異なります。)と、ダウンロード可能な改訂版パンフレット(12ページ版、6ページ版)を掲載していますので、ご利用ください。

また、動画ダウンロード用は、[市町村・地域包括支援センター](#)に掲載しています。ご希望される担当者様は、ホームページ内の「お問合せ・相談窓口」より、ID パスワードをお問合わせください。

オンライン通いの場体験実証事業(甘楽町、みどり市)の報告

群馬医療福祉大学 宮寺亮輔

高齢者のオンライン活用は遠隔医療・介護だけでなく、予防・健康増進分野でも注目されています。新型コロナウイルスの世界的大流行によって、高齢者の健康維持に重要な役割を果たしている「通いの場」等の地域活動が自粛となり、活動量の減少に伴う要介護状態の発生だけでなく、地域のつながりも途絶えることが危惧されています。オンライン活用はそのような状況下でも、不活動による心身の機能低下や社会的孤立の予防への寄与が期待でき、自宅からでもアクセス可能というメリットも有していることから、有益な健康増進活動の手段になり得ると考えられています。

総務省の調査（令和2年度通信利用動向調査）の60歳以上において、約4割（60歳代では67.4%）がスマートフォン（スマホ）を持っていることや、インターネット利用者の約5割（60歳代では60.6%）がソーシャルネットワーキングサービスを利用して社会的交流を行なっていることがわかっています。その一方で、スマホを持っていても電話をかけるのがやっと等、生活に便利なオンライン活用の恩恵を受けることができない方が多くいらっしゃるのも事実です。

このデジタル格差の解消のため、全国で通信機器業者や地方自治体によるスマホ教室などの企画が増えてきました。その参加動機は、「2025年に3Gが廃止になるから、家族にすすめられてスマホを購入した」、「コロナで子供や孫と会う機会が減ったから、スマホを使って会話してみたい」などが挙げられます。また、スマホを利用しない理由には、「多額の通信料がかかるのではないかと心配」、「連絡が来たらすぐに返さないといけないのが面倒」等を挙げていました。

以上の高齢者のスマホの利用状況を踏まえて群馬県は、高齢者の身体能力低下の防止や社会的つながりの維持を目的として、オンライン「通いの場」体験実証事業（表1）をスタートさせました。当センターのスタッフも、その事業の企画や運営に関わらせていただいております。

表1 群馬県健康長寿社会づくり推進課主催 オンライン「通いの場」体験実証事業

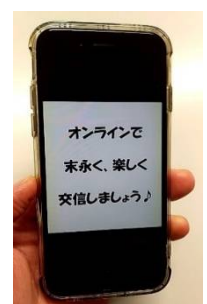
	甘楽町	みどり市
期間	令和3年8月6日～令和3年10月29日	令和3年12月3日～令和4年2月25日
参加者数	14名	16名（予定を含む）
参加者年齢	67歳～84歳	65歳～83歳
回数	13回	13回
内容	機器の操作説明、機器を使用した参加者同士の相互交流、体力測定、健康調査、フレイル予防に関連するビデオ講話、フレイル予防活動の実践（体操等）	

また、この体験実証事業では、以下の多くの方々が協力し合って進めております。

- ・参加者⇒ 不慣れた機器への不安感に対する挑戦
- ・群馬県⇒ 事業の企画や関連団体への密な連絡調整
- ・各市町村の包括支援センター⇒ 参加者の生活背景や性格などを考慮したグループ運営
- ・機器業者⇒ 生活に役立つ機能や操作の説明
- ・地域リハビリテーション（広域含む）支援センター⇒ 魅力的な介護予防活動の企画・実演

これらの熱意や行動があつて、充実した通いの場が実現できていると感じています。現在調査結果の集計中ではありますが、機器への不安感の軽減、生活の質（QOL）の向上、生活の広がりなどの効果が確認できています。

スマホは、インターネット上での買い物や趣味活動を可能にするなど、みなさんの生活を便利にしてくれます。不慣れた機器を使用するには不安があるかとは思いますが、生活の中で使い続けることが重要です。ご家族やお友達と交信（交流）し、楽しみながらオンラインを活用してみましょう！



新型コロナウイルスと通いの場

高崎健康福祉大学 篠原智行

以前の介護予防では高齢者の機能回復に偏重し、活動や参加に焦点が当てられていなかった。そこで、高齢者を介護予防の対象としてだけでなく、介護予防活動を運営する担い手としても捉えることで社会的役割の創出を期待し、また、地域づくりの一環として通いの場のニーズが高まった。中でも住民主体の活動的な通いの場が期待されている。通いの場には様々な形態がある。これを整理すべく、2021年8月に厚生労働省は通いの場の類型化を示した。だが、どこで、なにを、の3つの視点で分類された(図)。

運営 ※	場所	活動
住民個人(有志・ボランティア等)	個人宅・空き家	体操(運動)
住民団体(自治会、NPO法人等)	公民館・自治会館・集会所	会食
行政(介護予防担当部局)	公園	茶話会
行政(介護予防担当部局以外)	農園	認知症予防
社会福祉協議会	学校・廃校	趣味活動
専門職団体	医療機関の空きスペース	農作業
医療機関(病院、診療所、薬局等)	介護関係施設・事業所の空きスペース	生涯学習
介護関係施設・事業所	店舗の空きスペース・空き店舗	ボランティア活動
民間企業		就労的活動
		多世代交流

※住民以外が運営する場合でも、住民が主体的に取り組むことに留意すること

「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会取りまとめ」を踏まえ、明確化する範囲

図 通いの場の類型化 (厚生労働省, 通いの場の類型化について (Ver.1.0), 2021 より一部抜粋)

しかし、2020年からの新型コロナウイルスの感染拡大によって通いの場の活動は縮小や中止を余儀なくされ、新しい通いの場のあり方が模索された。その一つの例が、スマートフォンやタブレット端末を活用したオンライン活動である。国立研究開発法人国立長寿医療研究センターからは「オンライン通いの場」アプリがリリースされており、誰でも利用できる。また、厚生労働省は特設 web サイト(サイト名:地域がいきいき 集まろう! 通いの場)を開設している。群馬県地域リハビリテーション支援センターは群馬県と協働し、オンライン通いの場の実証検証に取り組んでいるところである。ここでは、参加者にスマートフォンを貸し出し、操作方法の習得支援を活動パッケージに含めている。

一方、高齢者にはデジタル弱者もいる。総務省の統計では、2019年のインターネット利用率は70-79歳で74.2%、80歳以上で57.5%であった。フレイル・介護予防が必要な高齢者はこの数字に含まれない可能性が高い。第5波の収束後、感染症対策を講じながらの社会活動が再開されつつあり、通いの場の対面での再開も増えた。再開にあたっては、運営者の再開是非の協議のもと検温の実施、換気の励行、時間の短縮、参加者を減らした開催、飲食の制限、など、運営者の方々のご尽力が伺える。

新型コロナウイルス感染症によって、図らずもオンラインでのリハビリテーション専門職によるコンテンツ提供が急増した。今後の通いの場の在り方について、参加者・運営者や行政の方々の意見にこれまで以上に耳を傾け、専門職として応じる柔軟性もこれまで以上に求められる。

編集デスク

山路雄彦

山上徹也

角田祐子

発行

群馬県地域リハビリテーション支援センター

連絡先

群馬大学大学院保健学研究科内

Tel/Fax:027-220-8966