

師走の候、ますます御清祥のこととお慶び申し上げます。平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業への御支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、8号のメールマガジンは、「先進事例運営者へのインタビュー」として清瀬市による取組事例の御紹介と令和4年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（実践編Ⅱ第3回、第4回）の御報告です。

清瀬市における介護予防・フレイル予防の取組事例の御紹介

清瀬市は東京都多摩地域北部に位置し、北部には境界に沿って柳瀬川が流れており、東部と北部は埼玉県に隣接しています。人口は7万5千人で高齢化率は28.0%とやや高齢化率の高い自治体です。今回は、先進自治体における介護予防・フレイル予防の取組事例として、11月22日（火）に行った、清瀬市役所生涯健康部介護保険課の小久保真宏氏と清瀬市社会福祉協議会 第1層生活支援コーディネーター（以下、SC）の浅見真帆子氏のインタビューを御紹介します。

※以下、センター：セ）、清瀬市：清）で表記。

■通いの場の立ち上げの現状について

セ） どのように地域課題を抽出されているか教えてください。

清） 通いの場の立ち上げのために、会議を設けて何かをするということは特にしていません。どちらかという各SCが所属する地域包括支援センター（以下、包括）で認識されている課題、SCが個別に課題だと感じていることを基に立ち上げを進めています。地域ケア会議を定期的実施しているの、そちらからも課題を吸い上げています。

セ） どのように目標を立てていますか。

清） 通いの場の数については、500m圏域に1カ所という目標があり、市内全域で100カ所を目標に進めているところです。地域ケア会議などで議題に挙がった地域や、ここなら10の筋トレの場所として活用できそうだなというところも計画と照らし合わせて立ち上げを進めています。

セ） 現在の目標の達成度合いを教えてください。

清） 10の筋トレの通いの場に関しては、現時点で33カ所になりました。通いの場の立ち上げに力を

入れ始めた2019年から、年間10カ所程度増えてきています。2025年までに100カ所を目標に掲げていますが、コロナの影響もありまだまだ長い道のりではあります。

セ） 通いの場の立ち上げはどのように進めていますか？

清） 今年の10月頃からの話になりますが、包括を対象に立ち上げを優先的に進める地域を選定するための取組をやっています。去年までは立ち上げられそうな場所をベースに「空いている集会所がここにありますよ」とか「ここに社会福祉法人があって、ここ使えそうですよ」といったところをベースに立ち上げてきました。それだと本当に介護予防が必要な地域で立ち上がっているのか分からない状況に進んできたので、立ち上げの優先順位をつけるという意味で調査を進めているところです。内容としてはGIS（地理情報システム：当センターで作成・提供）を使用し、介護保険事業計画のアンケート結果を落とし込んだものを見ながら、各包括の職員や第2層SCと一緒に優先順位を考えています。

セ） 通いの場の継続支援はどのようにされていますか？

清） 今年の8月頃通いの場に関するアンケート調査を実施しました。調査をした時点では、24団体の参加者とリーダーにアンケートを取って19団体より回答がありました。参加者の方からは188件、リーダーの方からは28件の回答をいただいています。その中でも、団体として課題に思っていることとか、「支援者、専門職にこういう支援をして欲しい」というようなニーズもいただいているので、他の事業とも連携を取りながら、対策を

していけたらいいなと思っています。その背景として、立ち上げを進めてきた2019年からの3年間で「通いの場の活動がマンネリ化していますよ」とか、「リハ職の訪問指導終了後、運動が我流になっていますよ」などといった声が第2層SC経由で各団体から聞こえてきたことがあります。

■生活支援コーディネーターが通いの場に関わる意義について

セ) 具体的に、どのようにSCが通いの場に関わっていますか？

清) 基本的なもので言うと、出前講座や体験会などで、SCが10の筋トレをやってみたい人やキーパーソンになる方と出会って、10の筋トレの団体の立ち上げ支援と運営支援に関わっています（清瀬市では10の筋トレの周知と団体立ち上げ希望者募集を目的に体験会を実施しています）。団体参加者からはその都度何か困ったことがあったらSCに相談してもらっています。例えば、通いの場の参加者から「筋トレの他にこういうことやってみたいのよね」と言われることに対して「どうしたら実現できるか一緒に考える」など伴走支援のような形で関わっています。

セ) SCが通いの場に関わる意義について、どのようにお考えですか。

清) 一番は10の筋トレの、その先の地域づくりの担い手として活動に繋げていくケースが多々あるのかなと思います。例えば、10の筋トレの参加者の方から別のサロン活動がこの地域に必要なんだよという声があった時に、第2層のSCがその声を拾って「じゃあサロン立ち上げようか」という流れになったことがありました。あと、10の筋トレの参加者の方で、地域の支え合い活動に興味・理解のある方を、SCが第2層協議体にお誘いし、委員として活躍いただいているというケースもあります。10の筋トレだけではなくその方自身の活動の場を広げつつ、地域の新たな支え合いの創出につなげることができる可能性がある点は、SCが関わる意義なのではないかなと思います。

■今後の展望を教えてください。

清) 今年の8月頃実施した通いの場に関するアンケート調査の内容をどう反映させていくかです。

直近ですと、来年の3月にリーダーの方を対象とした情報交換会を実施し、その通いの場がどのような運営の工夫をしているか情報交換の場を設ける予定です。そこでアンケートの内容をフィードバックしつつ、それ以降も通いの場のニーズを満たせるよう、情報提供していけるといいかなと思います。また、通いの場の箇所数はさらに増やしていきたいと考えており、新規団体の立ち上げに関しては、優先地域の聞き取り調査の内容を少しでも反映できるといいかなと思っています。ただ、増えていくのはいいですが、団体数が増えることで支援量が増えていくと、今の体制と支援内容では支援が行き届かなくなる可能性があります。なので、支援体制と内容を見直し、整備していくことが必要だと考えています。

■インタビューを終えて・・・

今回は通いの場の立ち上げの先進事例に関する情報を知りたいといった区市町村からの要望を受け、PDCAサイクルを回しながら着実に通いの場の数を増やしている清瀬市にインタビューを行い、通いの場立ち上げのヒントをいただきました。清瀬市は「市内500m圏域に1か所の通いの場の立ち上げ」という目標に対し、SCと連携しながら通いの場の立ち上げ、さらに地域調査を用いた分析をもとに立ち上げだけでなく継続支援も踏まえ、次年度へ事業を繋いでいくというPDCAのステップを踏まれています。このようなステップが地域づくりの基本となると考えられます。



清瀬市役所介護保険課 小久保真宏氏（左）と
SCの浅見真帆子氏（右）

令和4年度 区市町村介護予防事業担当者向け研修 実践編Ⅱ 多様性・機能強化研修 第3回、第4回の御報告

令和4年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（実践編Ⅱ第3回、第4回）を第3回11月10日（木）、第4回11月24日（木）に実施しました。この研修は、フレイル予防の視点を踏まえた活動内容の多様化による通いの場の機能強化や、多様な主体との連携による通いの場づくり及び実践的な運営支援の手法を習得することが目的です。

【第3回：継続支援～グループマネジメント～】

Web 22名、オンデマンド名 46名

第3回は、いつまでも参加できる環境づくりや活動を継続するための支援について、継続的に活動する意義を理解し、事例を通して支援のポイントを学ぶ内容です。具体的には、特定非営利活動法人CRファクトリー代表理事の呉哲煥（ごてつあき）氏による「コミュニティマネジメントの基本理論」の講義、次に府中市福祉保健部健康推進課の小澤彩氏による「グループ活動支援のポイント」の講義と世田谷ウォーキングフォーラムの佐伯京子氏による実践例を通して支援のポイントを学び、意見交換を行いました。

【以下、アンケート（一部抜粋）】

・支援者の関わり方について、改めて考えさせられました。住民の力を信じて心配しすぎないほうが良いのかなと思いました。



講義をする呉哲煥氏

・コミュニティマネジメントの基本原則は大変参考になりました。グループ支援のポイントではグループが解散してもネガティブにとらえる必要はないとの話を聞き、少し気持ちが楽になりました。

【第4回：多様なプログラム～食・口腔～】

Web 16名、オンデマンド：配信中心

第4回は、通いの場における様々な事例を通して、新たな活動内容による通いの場立ち上げや既存の通いの場への機能強化を行ううえでの支援のポイントを学ぶ内容です。具体的には、東京都健康長寿医療センター研究所自立促進と精神保健研究チームの本川佳子先生による「食・口腔に関連したプログラム展開のための基礎」の講義、次に社会福祉法人緑風会 緑風荘病院 栄養室主任の藤原恵子氏による「病院管理栄養士による地域での食に関する事例紹介」に関する講義、そして意見交換を行いました。

【以下、アンケート（一部抜粋）】

・口腔・食事の介入ができておらず、講義で重要性を再確認できたので運動にプラスして口腔・食事も取り入れていきたいと思います。

・栄養・口腔について、あまりにも日常過ぎて重要性が認識されないという言葉に、納得したとともに、日常生活になじむ形での知識の提供を行っていく必要性を再確認しました。



講義をする緑風荘病院の藤原恵子氏

次回のメールマガジン配信は2023年1月下旬を予定しています。

配信期間中に登録内容変更、配信停止の御希望がございましたら、下記のメールアドレスまで御連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

E-mail : shien@tmig.or.jp TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237