

メールマガジン

Vol.1 2024.5.31

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ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。
昨年度に引き続き、当センターではセンター事業や介護予防・フレイル予防に関する情報をお知らせするメールマガジンを配信します。

本メールマガジンは、都内 62 区市町村の介護予防事業担当者および東京都介護予防・フレイル予防推進員の皆様へ配信しております（各地域包括支援センター等への配信はご担当者の判断でご転送下さるようお願いいたします）。なお、今年度の配信期間は、令和 6 年 5 月から令和 7 年 3 月までの予定です。

さて、Vol.1 のメールマガジンは、【1】コラム「今、改めて通いの場を考える」と【2】令和 6 年度区市町村介護予防事業担当者向け研修のご案内です。

【1】今、改めて通いの場を考える

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

副センター長 植田拓也

【はじめに】

今年度も東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター（以下、当センター）は、自治体や地域包括支援センターの皆様と連携して、全都的な通いの場や介護予防の地域づくりの歩みを進めていきたいと考えております。第 9 期介護保険事業計画の開始年度である今年度の初めに、本コラムでは改めて通いの場とは何かを確認します。

【多様な通いの場という言葉の課題..

「多様性＝何でも良い」ということではない」

通いの場の総数は、全国、都内とも新型コロナウイルス感染症（以下、Covid-19）の感染拡大により令和 2 年度に大幅に減少しましたが、令和 4 年度末時点の厚労省発表のデータを見ると、コロナ前まで回復しているように見えます¹⁾。「回復している」と断言できない理由として、この数値の内訳は、Covid-19 を契機に活動を終了した通いの場の減少、新規に立ち上がった通いの場の増加の要因だけでなく、自治体ごとに設定される通いの場の把握の基準の拡大や縮小による通いの場の把握数の増減など複雑な要因が包含された数値であるためです。

皆様の自治体では、通いの場の把握の総数はどのような要因で増減しているでしょうか？現状は「な

んでも通いの場といえる」ため、多様な通いの場の把握基準を拡大したことで総数が増加した場合に「たくさん通いの場があるから特に何もしなくてよい」という誤解や、「たくさんありすぎて、どのような通いの場を対象に何を支援すればよいかわからない」という混乱が生じることが危惧されます。通いの場の施策を進める上では、把握した通いの場の情報を活用し、自治体や地域が抱える地域課題（地域の生活課題や健康課題）の解決のために、どのような地域資源や通いの場が必要なのか、目的やコンセプトを整理していくことが必要となります。

「運営」がなされていない活動	
タイプ 0 住民を取り巻く 多様なつながり	例) 月 1 回未満の住民の集まりや、 月 1 回以上であっても、挨拶程度の関係性 (喫茶店やファミレス、フィットネスジムや銭湯、 犬の散歩など顔なじみ同士の関係)
「運営」がなされている活動 行政が、通いの場として、把握することが望ましい活動の場・機会	
タイプ I 共通の生きがい・楽しみを 主目的とした活動	例) 趣味活動（運動系、文化系活動等）、 総合型地域スポーツクラブ、就労的活動、 ボランティア活動の場等の社会貢献活動など。
タイプ II 交流（孤立予防） を主目的とする活動	例) 住民組織が運営するサロン (補助金の有無に関わらず)、 地域の茶の間、老人クラブなど
タイプ III 心身機能維持・向上など を主目的とした活動	例) 住民組織が運営する体操グループ

注) 運営手法（屋内外、料金の有無、多世代の参加、民間企業等の関与の有無等）は問わない

図 1 通いの場の類型と具体的な活動の例示

【地域づくり、介護予防における保険者としての自治体の役割】

多様な通いの場を把握したうえで、今改めて保険料や公費から成る地域支援事業費を活用し、その活動を展開する立場である保険者には「我がまちとして集中的に整備、支援すべき通いの場とは何か」を明確にして住民に提示することが求められます²⁾。把握された多様な通いの場には、様々な部署がすでに関わっているでしょう。それぞれの部署で役割を分担しながら、高齢福祉担当・介護予防担当として推進していく通いの場の機能を明確にしていくことが重要です。その際には、多様な通いの場のタイプ分類（タイプⅠ…生きがい・楽しみを主目的、タイプⅡ…交流（孤立予防）を主目的、タイプⅢ…心身機能維持・向上を主目的³⁾（図1）が活用可能です。この分類は、厚生労働省が示す概念図⁴⁾（図2）にも取り入れられた分類ですので、これらを参考に、把握、支援の分掌を整理するとよいでしょう。なお、部門ごとに役割分担となると、部門間の接続性が分断されることもあるかと思いますが、多様な通いの場の多くは住民活動であり、スポーツ部門や社会教育部門、老人クラブ担当等、関わる部門は異なっても、継続を阻害する課題は共通します。そのような場合は部局横断的に解決するための支援をすることも重要です。

【通いの場はなぜ必要か？】

通いの場が推進される背景の一つに、「地域に心身機能や認知機能が低下してきたとしても通い続け

られる場」が不足していたことが挙げられます。本人のやりたいことの実現を目的とした自立支援の視点からも、要支援、要介護になっても、介護サービスだけでなく、地域とのつながりを持ち続けられる、または新たに参加できる場があることは、やりたいことの実現にとって不可欠な要素です。「通いの場や地域づくり」と「自立支援の視点を踏まえた個別支援」が相互的に連動しながら進んでいくことにより、結果として、地域支援事業費や介護給付等の抑制にもつながることが期待されています。

【多様な通いの場に必要機能とは？】

介護予防・日常生活支援総合事業の短期集中予防サービス、認知症施策、保健事業と介護予防の一体的実施など、通いの場の活用が期待されている事業には、何らかのリスクを有する、支援が必要な高齢者を対象とした事業が多くあります。そのため、高齢福祉、介護予防担当が行政施策として進める多様な通いの場には、以下の3つの機能が必要であると考えられます。

1. 健康の維持・社会参加の継続…

参加者全員が生活機能や健康状態、やりがいや楽しみを維持できる機能

2. 支援を要する者の参加が可能…

生活機能が低下しても参加を継続できる、新たに参加できる機能

3. 互助の醸成・実践…

見守り・支え合い等の実践の場としての機能*

多様な通いの場の把握においては、総数のみでなく、3つの機能を持つ通いの場が、地域にどの程度あるのかを把握することで、本当に地域に必要な通いの場を増やすための取組の計画策定につながります。

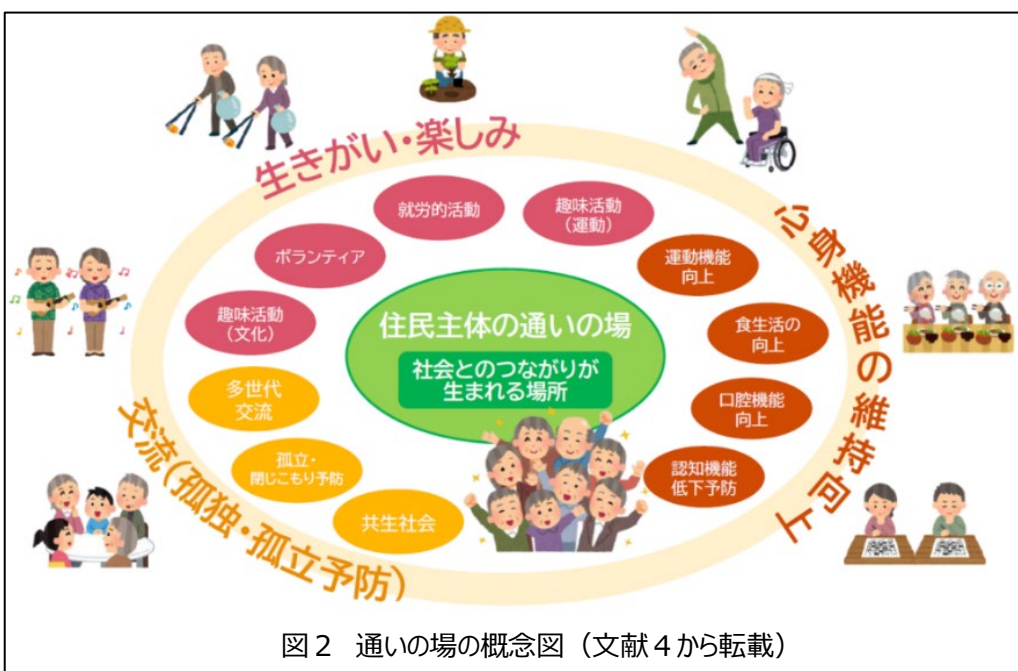


図2 通いの場の概念図（文献4から転載）

* 互助の醸成については、継続による各通いの場の成熟により達成されるため、最初から互助を強制するのではなく、例えば、高頻度（週1回以上）での実施や開催時にリーダーや参加者が同じ目線でコミニケーションをとれる関係性になるように支援していくなどの仕掛けが大事です。

【3つの機能を持つ通いの場をどのように地域に増やすか？】²⁾筆者執筆部分を一部改編引用して記載

3つの機能を持つ通いの場を地域に増やすためには大きく3つの方法があります。

1. 新規に立ち上げる

立ち上げの取組としては、①住民説明会型と②立ち上げ教室型、③住民協働企画型が主にあります。専門職が支援する頻度、方法等は異なりますが、すべてに共通するのは、住民の「やる！」を引き出す支援が必要であるという点です。具体的な方法については、人材育成研修もしくは相談支援にて共有をいたします。

2. 既存の通いの場のプログラムを機能強化する

既存の通いの場のプログラム内容の機能強化としての、新たな知識や活動の選択肢の付与です。タイプⅠⅡⅢのすべての種類の通いの場が抱える共通課題として、メンバーの健康状態の不安や心身機能の低下による活動からの脱落があります。長期的に活動していく視点として、運動、栄養、口腔の要素を「ちよい足し」、健康を維持するためのプログラムを追加するなどの機能強化が必要かもしれません。一方で、タイプⅠ、Ⅱの通いの場は、既に何らかの

目的をもって活動をしていることから、それらの取組を取り入れにくいという指摘もあります⁵⁾。しかし、機能強化としての「ちよい足し」という選択肢を知らないままではいることは、タイプⅠ、Ⅱの通いの場にとって、活動の機能強化の機会の選択権を持ってないという点で、不利益につながるため、「ちよい足し」の可能性の提示は必要です。

3. 既存の通いの場の運営機能を強化する

既存の通いの場の運営機能の強化は、支援が必要の人が参加しやすいグループへのバージョンアップです。タイプⅠⅡⅢのすべての種類の通いの場が抱える共通課題として、新規の参加者が入りにくいことや、前述したように何らかの支援が必要になった場合に活動から脱落することが挙げられます。戦略的にタイプⅢの通いの場を推進している自治体の通いの場は、新規の参加者の受け入れや何らかの支援が必要でも参加できる活動というコンセプトにより運営されていることが多いものの、それでも何らかの支援が必要になった場合に脱落しやすい通いの場は存在しています。何らかの支援が必要な者が脱落してしまうグループの状況を聞くと、お互いさまたという心持ちの希薄化と支援が必要な方が実際に出てきた時にどう対応するか準備が整っていなかったことに起因すると推察されます。つまり、虚弱や要支援、要介護、認知症など何らかの支援を要する者が参加する際に、お互い様である（自身も何らかの支援が必要になりうる）という心持ちと、どのような点で考慮するかという支援技術の伝達が必要であると考えられます。例えば、認知症になっても参加

可能な通いの場にするために、あらかじめ、自治体の認知症サポーター養成講座をグループ全体で受講する等が挙げられます。

【やむを得ず】

今年度も引き続き当センターの職員一同、皆様とご一緒に東京都内の地域づくりを進めるべく邁進してまいります。本稿にて触れなかった地域診断の方法、通いの場の立ち上げや継続支援、多様性の推進や、プログラム・運営の機能強化（プログラムや運営）、評価方法や分析などの具体的かつテクニカルな内容は、当センターの人材育成研修や相談支援にて、適宜対応をさせていただきます。今年度も当センターをご活用いただければ幸いです。

【参考文献】

- 1) 厚生労働省老健局：令和4年度介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果、2024。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunisuite/bunrya/0000141576_00011.htm (2024.5.10 参照)
- 2) 日本老年学協会総合研究所：アフターコロナにおける通いの場の展開ハンドブック。令和5年度老人保健健康増進等事業（老人保健事業推進費等補助金）新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場をはじめとする介護予防の取組に関する調査研究事業、2023。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunisuite/bunrya/0000141576_00011.htm (2024.5.10 参照)
- 3) 植田拓也、倉岡正高、清野 諭、他：介護予防に資する「通いの場」の概念・類型および類型の活用方法の提案。日本公衆衛生雑誌 2022;69(7):497-504,2022。
厚生労働省老健局：通いの場の課題解決に向けたマニュアル Ver.1、2024.3。
<https://www.mhlw.go.jp/content/001244024.pdf> (2024.5.10 参照)
- 4) 厚生労働省老健局：地域づくりによる介護予防を推進するための手引き（タイプⅠⅡ版）、2017。
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000166414.pdf> (2024.5.10 参照)
- 5) 厚生労働省老健局：地域づくりによる介護予防を推進するための手引き（タイプⅠⅡ版）、2017。
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000166414.pdf> (2024.5.10 参照)

参考までに令和5年度までに東京都健康長寿医療センター研究所が関わった参考になる介護予防に関する研究事業を以下に示します。ご参考にいただければと思います。

- 厚生労働省令和5年度介護予防活動普及展開事業 通いの場の課題解決に向けたマニュアル Ver.1
<https://www.mhlw.go.jp/content/001244024.pdf>
- 新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場をはじめとする介護予防の取組に関する調査研究事業
(令和5年度老人保健健康増進等事業 老人保健事業推進費等補助金)
・アフターコロナにおける通いの場の展開ハンドブック
・報告書
(ともにホームページ掲載準備中)
- 難聴高齢者の早期発見・早期介入等に向けた関係者の連携に関する調査研究事業
(令和5年度老人保健健康増進等事業 老人保健事業推進費等補助金)
・手引き
<https://www.pwc.com/jp/ja/knowledge/track-record/assets/pdf/health-promotion-business2024-4.pdf>
・報告書
<https://www.pwc.com/jp/ja/knowledge/track-record/assets/pdf/health-promotion-business2024-3.pdf>
- 医療機関等と連携した通いの場をはじめとする介護予防の取組の推進に関する調査研究事業
(令和5年度老人保健健康増進等事業 老人保健事業推進費等補助金)
https://www.nttdata-strategy.com/services/lifevalue/docs/r05_61jigyohokokusho.pdf
- PDCA サイクルに沿った介護予防の取組推進のための通いの場等の効果検証と評価の枠組みの構築に関する研究
(令和3-4年度 厚生労働科学研究費補助金 長寿科学政策研究事業)
https://www.tmghig.jp/research/team/cms_upload/PDCA_サイクル_手引き.pdf
- 新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた通いの場をはじめとする介護予防の取組に関する調査研究事業
(令和4年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業)
・報告書 https://www.jmar.co.jp/2023/llgr4_68_report.pdf
・実践事例集 https://www.jmar.co.jp/2023/llgr4_68_case_studies.pdf
- 地域包括ケアシステムを構築する地域資源としての高齢者の「居場所」に関する調査研究事業
(令和4年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業)
・報告書
https://www.tmghig.jp/research/info/cms_upload/①令和4年度地域包括ケアシステムを構成する地域資源としての高齢者の「居場所」に関する調査研究事業報告書.pdf
・あなたのまちの「居場所」ナビ
https://www.tmghig.jp/research/info/cms_upload/②令和4年度地域包括ケアシステムを構成する地域資源としての高齢者の「居場所」に関する調査研究事業成果パンフレット.pdf
- 医療機関等と連携した介護予防の推進に関する調査研究事業 (令和4年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業)
https://www.nttdata-strategy.com/services/lifevalue/docs/r04_12jigyohokokusho.pdf

〔2〕令和6年度 区市町村介護予防 事業担当者向け研修のご案内

昨年度に引き続き、「令和6年度区市町村介護予防事業担当者向け研修」を開催する運びとなりました。今年度の研修をご案内いたします。

総論編 全1回（オンデマンド）

介護予防事業を実施するにあたり必要な、介護予防・フレイル予防の基礎知識を習得するとともに、介護予防施策における通いの場づくりの重要性について理解を深めることを目的としています。過去に総論編を受講されていない、介護予防事業に携わる方を幅広く対象としております。

実践編Ⅰ 地域づくりによる介護予防研修

住民主体の介護予防活動を地域に展開し、人々とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する「地域づくりによる介護予防」の考え方を理解するとともに、通いの場の立ち上げの手法を習得することを目的とします。

これから新たに通いの場立ち上げたり、既存の通いの場に新しいプログラムを導入しようとする方を対象としております。

実践編Ⅱ 多様な機能強化研修

※申込は8月を予定しております。

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を目的としています。

すでに通いの場の展開を進めていて、既存の通いの場の多様化や機能の強化を図ることを目的に、通いの場づくりに携わる方を対象としております。

東京都介護予防・フレイル予防推進員研修

東京都介護予防・フレイル予防推進員等が、通いの場の拡大・継続支援や、通いの場等におけるフレイル予防の視点を踏まえた予防活動の促進について効果的・効率的に取り組めるよう、評価・効果分析の手法を含むスキルを習得することを目的とします。

自治体職員、東京都介護予防・フレイル予防推進員、および自治体が受講を推薦する方を対象としています。

応募締切の確認

令和6年5月31日（金）

研修内容の詳細は、5月7日（火）にメールにて介護予防事業担当者様宛に送付した「令和6年度区市町村介護予防事業担当者向け研修開催のお知らせ」をご確認ください。多くの方々のお申し込みをお待ちしております。

次回のメールマガジン配信は7月下旬を予定しています。

配信期間中に登録内容変更、配信停止のご希望がありましたら、当センターまでご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