

流れる雲に秋の訪れが感じられる昨今ですが、ますます御清栄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、第5号のメールマガジンは、小規模自治体の取組として、瑞穂町における介護予防・フレイル予防の取組事例の御紹介です。

瑞穂町における介護予防・フレイル予防の取組事例の御紹介

瑞穂町は多摩地域にある3つの町のひとつで、狭山丘陵の西部に位置しています。人口は3万2千人の比較的小規模な自治体で、高齢化率は29.8%です。今回は、このような小規模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、7月8日（金）に行った、瑞穂町役場福祉部 高齢者福祉課 係長の千葉愛氏と生活支援コーディネーターの臼井孝安氏のインタビューを御紹介します。

※以下、センター：セ）、瑞穂町：瑞）で表記。

■ 通いの場の立ち上げの現状について

～立ち上げ方式の工夫で5カ所の立ち上げに成功～
～居場所づくり事業とその現状～

セ） ニーズ調査から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。

瑞） フレイル予防推進員が中心となり、各地区のニーズを課題としてマップに落とし込み、地域課題を見つけるようにしています。町内の他の地区に比較して広い地区については、町内会ごとにさらに細分化して、改めて課題を見つけるようにしています。その中で、フレイルリスクが多く重なっている地区や、高齢化率が高い地区で優先順位を付けて、高齢者支援センター（地域包括支援センター）とも情報共有しながら、今年度どこに重点課題を絞って取り組むかを踏まえて、通いの場などに働き掛けを行っています。

セ） 通いの場の立ち上げにはどのような方式を採用されていますか？

瑞） 介護予防のリーダーを養成しているのでリーダー養成と、地域課題が見えてきたところにはプ

レゼン方式です。また、地区によってモデル地区方式の、三つのパターンを行っております。

セ） それぞれの立ち上げ方式にて、どの程度通いの場が立ち上がりましたか？

瑞） この2年間で、リーダー養成からは3つ、プレゼン方式から2つ立ち上がりました。ただし、モデル地区方式では、立ち上がりそうなところまで行きましたが、ちょうどコロナ流行期と重なり活動ができなくなったため立ち上がりませんでした（モデル地区方式の話は後述）。

昨年度から居場所作り事業補助金というものを開始し活動に対して助成しています。1カ所でも2カ所でも数が増えればと、新たな切り口を試しているところです。

セ） 居場所作り事業補助金について、具体的に教えてくださいいただけますか？

瑞） 通いの場に問わず、週に1回以上開催する居場所に補助金を出しています。コロナ前に企画し



瑞穂町役場福祉部高齢者福祉課の千葉氏

たもので、立ち上げあるいは運営に関して段階的に費用補助をしています。補助の条件が週に1回以上、1回あたり3時間という設定のため、なかなか難しいとの住民の方からの声もいただいています。住民の方とは立ち上げ、運営のハードルを下げるという意味でも「3時間めいっぱい活動するのではなくても、例えば、ただお話をする茶話会みたいな感じでも全然いいですよ」という話しながらPRしています。

■地域課題を抽出するうえで高齢者支援センターと行った支え合い活動について

セ) 具体的にどのような活動をされたか教えてください。

瑞) (前ページ掲載の) 地域課題の抽出を「どれくらいの方が、どのような生活の内容に困りごとを抱えている」といったところまで細かく課題を分析し、その課題をもとに住民の方にプレゼンを行いました。参加者の募集は、記名式のアンケート調査をもとに、支え合い活動のお手伝いを「しても良い」と回答された方にお手紙を出しました。結果、20名弱の方にお集まりいただけました。その中で生活支援をやりたいグループと通いの場をやりたいグループの2グループに分かれていただき、その後の活動に向けてグループワークをしました。現在、生活支援のグループは、ゴミ出しや灯油を運ぶといったお手伝いをしていますが、無料だと利用する人が気を使って菓子折りを渡すとかになるので、1回原則100円でお手伝いをしています。また、お手伝いするだけだと、人がいつ来るか分からないので、相談会として専門職も交えながら月に1回集まって活動しています。活動を続けていくうちに軌道に乗るようになりました。また、相談会に皆さんが来ること自体も「この場自体が通いの場だね」という話にもなりましたので、相談会も通いの場としてカウントするようになりました。

■特徴的な通いの場の立ち上げ事例について ～クラブ活動を活かした立ち上げの波及効果～ ～日常的な活動に体操を足して通いの場に～

瑞) 老人クラブの活動が活発なエリアの町内会でモデル地区方式での立ち上げをやり始めました。これは、別の町内会から「どうしてうちでもやってくれないんだ」といった声がかかることを想定

して戦略的に実施しました。

セ) その後どうなりましたか？

瑞) 本当に術中にはまってくれました。隣接する区域で「うちでもやってほしい」と言われ「じゃあ絶対やるから待ってね」という風に伝え、他の地域や参加者にも声掛けする期間を作って、今年度また別の区域でやる予定です。今は地域の方がくすぶっているのを感じており、あとはそこに火をつけるだけなので、今年度どの程度通いの場が立ち上がるか楽しみです。

セ) 聞いているだけでわくわくしてきます！

瑞) わくわくしますよね。あと、瑞穂町って面積的には小さいんですけど、地域性っていうのがあるんです。

セ) 地域の住民さんの色みみたいなものですか？

瑞) そうですね。畑が多く昔からの地域なので、名字が同じであるとか、何とかちゃんって呼び合うような仲です。ただ、高齢化は進むから、フレイルや認知症になってしまうリスクは大きい。一方、新興住宅街や都営住宅の地区は新しい情報が入るけれど、他者との関係が薄いので、通いの場すら望むか望まないかが分からない。だから、地域ごとで課題は随分違うなと思いますね。

セ) 昔ながらの地域っていうのは、島しょ部と共通する点があるように思います。例えば、生活は何とか自己完結しているけど、知らず知らずのうちにフレイルになってしまうような。そのような地域の介入は、特にどこにポイントおいていますか？

瑞) 集会所を掃除する清掃クラブがあったのですが、せっかく集まって掃除するなら、掃除の前か後かで体操やお喋りして帰ればいいのかと思っただけです。元々お喋りもしていたので、



生活支援コーディネーターの白井氏

そこに体操を足せばもう十分通いの場だよねと思
い、まずは活動に顔を出すところから始めて。そ
のうち「体操やりたかったんだよね」といった声
を聴いて、簡単な転倒予防教室を開きました。そ
こでは「運動やると楽しいよね」「実は転びやす
くなったよね」といった事を実感してもらい自分
事として捉えてもらうことから始めました。すると
「やっぱりみんなで集まって運動するのはいいね
」と感じてくださった方が、仲間を集めて庭先で
体操を始めたり、清掃クラブの時にも体操したり、
別のクラブ活動にも持ち帰ってくださったという
ことがありました。お子さん世代も町内会長とか
をやる世代になってきているので「コロナが落ち
着いたらいろんな講座をうちでやってくれない？」
とお声をかけてくださるようになったのは、いい
効果だったかなと思います。つまり、どのような
地域でも日常的に行われている活動（ここでは掃
除や会合）に体操などを加えることがカギとなっ
て、通いの場に転換することも可能になるのかな
と思います。

■今後の展望について教えてください

瑞) 今までサロンについてはあまり介入していな
かったんですが、2層のコーディネーターも活動

しているの、サロンにも顔を出しながら、専門
職の介入や介護予防の活動などを受け入れていた
だけなのであれば、そこも通いの場として把握で
きたらいいなと思っています。

セ) サロンも数に入れていった方がカウントも増
えますよね？

瑞) そうなんです。でも、数だけ増やしていいの
かなという自治体としての思いもあって。例えば、
講師が作った生涯学習のグループもたくさんある
のですが「講師ありきは通いの場なのだろうか？」
とか「この運営主体を通いの場の類型と照らし合
わせると合っているのかな？」とかは、一つ一つ
見る必要があるのではないかと思います。

■インタビューを終えて・・・

今回は島しょ部や小規模自治体での通いの場の
立ち上げ事例に関するニーズがあったため、小規
模自治体である瑞穂町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。

瑞穂町で実践されている、地域診断から課題を
抽出し、住民の声を聴きながら地域の状況を現場
の専門職とも共有しつつ、現場での住民とのやり
取りで特性を把握する。このステップが地域づく
りの基本となると考えられます。

次回のメールマガジン配信は10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