

仙台市介護予防・地域包括ケア構築事業報告書
～ 3年間の取組とその成果について～



平成 22 年 3 月
仙台市高齢企画課

この報告書は、仙台市が平成 18 年度から 3 年間にわたって実施した「介護予防・地域包括ケア構築事業」について、事業実施に至った背景、事業の内容、参加者・サポーター・地域包括支援センターに対するアンケート結果、事業の評価、今後の課題等をまとめたものです。

執筆は、事業終了翌年度の平成 21 年度に、事業を担当した健康福祉局保険高齢部高齢企画課介護予防係（現・健康福祉局保険高齢部介護予防推進室）及び各保健福祉センター家庭健康課の職員が行いました。

なお、執筆にあたり、東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野の辻一郎教授にご助言・ご指導いただきました。深く感謝申し上げます。

【目次】

第1章 事業概要

1 背景	2
2 事業目的及び目標	2
3 事業内容	4
(1)実施地域の選定・地域関係機関への働きかけ	4
(2)介護予防運動サポーター養成研修	4
(3)介護予防運動教室	4
(4)自主グループの形成	4
(5)追加サポーター研修	5
(6)スキルアップ研修	5
(7)介護予防運動サポーター育成支援事業	5

第2章 事業実績とその成果

1 事業実績	7
2 事業実施による成果	8
(1)自主グループの活動状況	9
(2)参加者・介護予防運動サポーターの状況及び変化	18
(3)地域包括支援センターの関わり	28
(4)波及効果	35

第3章 目的及び目標の達成状況

1 考察	36
2 課題	37
3 今後の方向性	38

巻末資料	アンケート内容	42
	アンケート自由記載原文	53

第1章 事業概要

1 背景

介護保険法の改正によって平成 18 年度から創設された地域支援事業の柱の一つである介護予防事業は、特定高齢者(要支援・要介護状態になる可能性の高い者)施策と一般高齢者施策で構成されている。前者は特定高齢者の生活機能の維持・向上を目指すための施策群であり、後者は介護予防の概念を広く普及することで、全高齢者に介護予防に資する取組を始めってもらうための施策群である。

このような施策体系において、介護予防を効果的・効率的に実施するためには、高齢者の状態像によって事業が異なるものの、それらを断片的に実施するのではなく、高齢者の生活機能や背景に合わせた総合的なケアマネジメントを行うことが重要である。そのためには、各地域における医療・保健・福祉関係者、NPO、ボランティア団体などが連携し、高齢者に対して様々な支援が継続的かつ包括的に提供される「地域包括ケアシステム」が構築される必要がある。

本市は、上記システムを構築するための仕組みづくりの一環として、高齢者が身近な地域で運動を行うことができるように自主グループを立ち上げた事業である「鶴ヶ谷高齢者介護予防地域ケア事業」をモデルとし、「介護予防・地域包括ケア構築事業」(以下「ケア構築事業」という。)を全市展開する方針をとった。

2 事業目的及び目標

ケア構築事業は、地域住民が自主的に運営を行う介護予防・健康増進グループを養成する一連の過程を通して、地域住民が自分たちで支え合う仕組みを形成すること、加えて、平成 18 年度に新設された地域包括支援センターが、地域団体や区役所と連携しながら事業を進めることで、「地域包括ケアシステム」構築の中核機関として機能することを目的とした。

この事業目的を達成するために、短期目標、中期目標、長期目標を設定した。まず、短期目標は、1 年程度で達成を目指す性質のものであり、以下の 3 つを掲げた。

介護予防自主グループの創設・運営

運動教室参加による特定高齢者等の改善と運動教室終了後、引き続き介護予防自主グループ参加による改善した状態像の維持

地域包括支援センターの役割を地域に浸透させる

中期目標は、2 年程度で達成を目指す性質のものであり、以下の 3 つを掲げた。

介護予防自主グループの維持・運営・定着

高齢者の生きがいづくり

介護予防運動サポーターの身体的・精神的・社会的健康の改善

長期目標は 3、4 年程度かけて達成を目指す性質のものであり、以下の 4 つを掲げた。

地域における特色を持った介護予防自主グループの運営

地域、まちづくりの一環として実施

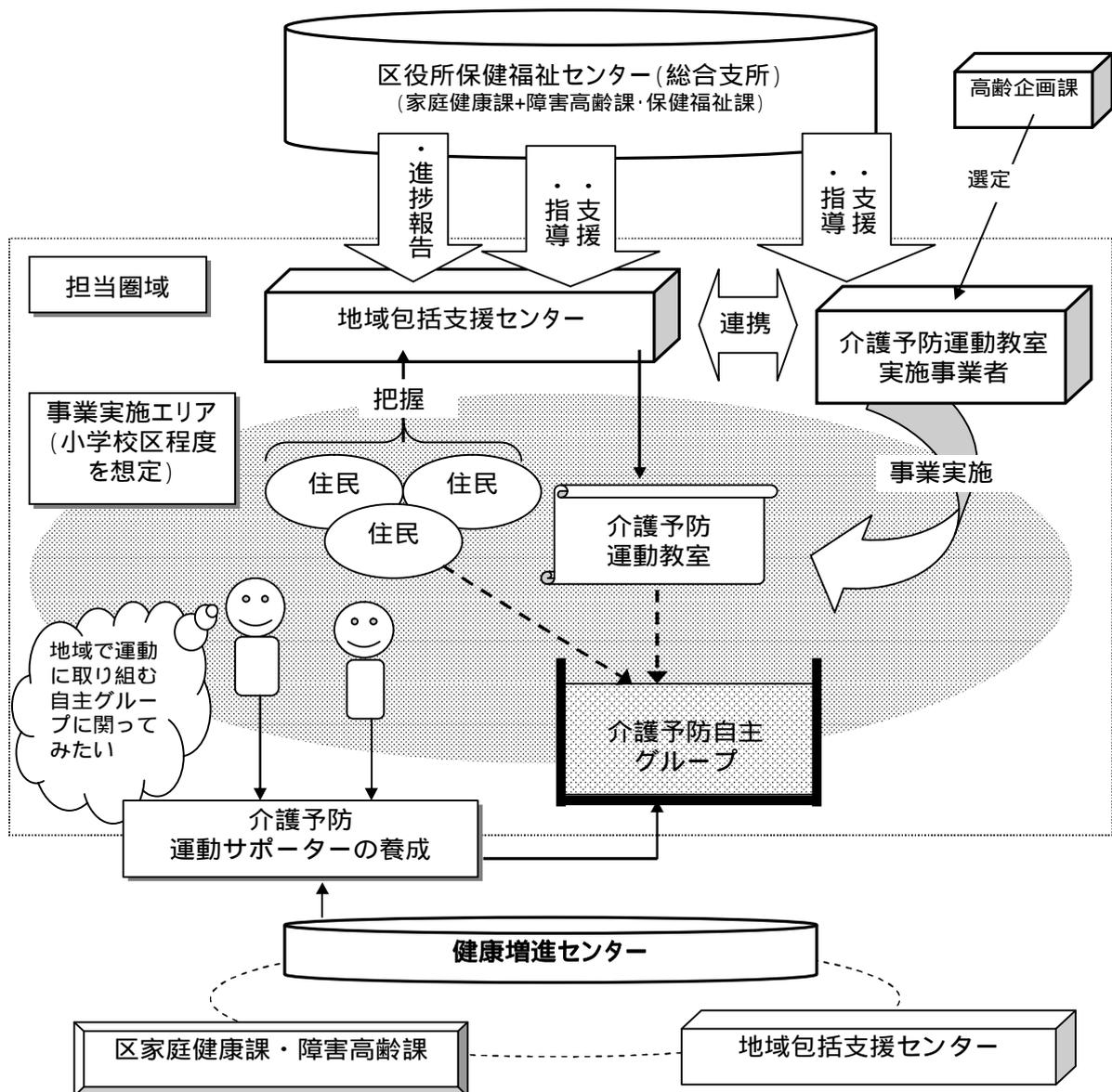
介護給付費の抑制

仙台モデルとして全国発信

以下、事業実施の3年間の取組内容及び成果について報告するとともに、事業開始時に設定した目標がどの程度達成できたか、そして、事業を通して見えてきた課題と今後の方向性について述べる。

介護予防・地域包括ケア構築事業の実施について

平成18年度の介護保険制度改正により創設された地域支援事業と新予防給付で身体機能が改善した高齢者が住みなれた地域で引き続き運動等の介護予防に取り組める介護予防自主グループを創設する。（下図参照）



3 事業内容

ケア構築事業は、地域包括支援センター(以下「包括」という。)・仙台市健康増進センター 1(以下「増進センター」という。)・区役所保健福祉センター及び総合支所保健福祉課(以下「区役所」という。)が連携して、地域において運動等の介護予防に取り組む「介護予防自主グループ」 2(以下「自主グループ」という。)を創設するものである。

ここでは、事業の流れと役割分担について説明する。

(1)実施地域の選定・地域関係機関への働きかけ

区役所は、地域の高齢化率、社会資源などの情報を客観的に診断するとともに、地域ニーズや地域介入のしやすさ等を考慮し、事業実施圏域を選定する。選定された圏域の包括は、区役所の支援を受けながら、増進センターと協力して、実施圏域の関係団体(町内会、民生委員、地区社協、地域住民)に対する働きかけを行い、それを通して、介護予防の取組を実施していく機運を高め、本事業への協力を求めていく。

包括が行った働きかけの具体的手法としては、事業のねらいや事業計画等について、関係団体の集まる会議や会合の場で説明し、協力を依頼すること、必要に応じて介護予防のための運動を体験してもらうイベントなどを開催すること等が挙げられる。

(2)介護予防運動サポーター養成研修

区役所は、増進センター職員を講師として、包括が実施圏域で募った希望者に対し、「介護予防運動サポーター」 3(以下「サポーター」という。)を育成するための研修を実施する。会場は、市民センター、集会所、コミュニティ・センター等である。研修の構成としては、前半は、自身の健康管理や運動の基礎、高齢者の特徴、高齢者の特徴、介護予防の考え方が中心であり、後半は、住んでいる地域の健康課題を話し合い、運動プログラムの組み立て、実技練習など、地域で介護予防自主グループを企画するための実践を中心とする。研修は全 12 回行われた。

(3)介護予防運動教室

介護予防運動教室は、高齢者が運動の重要性や継続して体を動かすことの大切さ・楽しさ等を学ぶことを目的に、仙台市が事業者に委託して開催した全 12 回(3ヶ月)の教室である。

包括は実施圏域において参加対象者を把握し、介護予防運動教室への参加を勧奨する。教室開催中、包括は必要に応じて教室に赴き、参加者の様子の確認や情報交換等を事業者と行い、参加者の状態像、教室の取組内容等を把握する。終了後、包括は、引き続き運動などの介護予防に取り組む意向のある参加者が自主グループに参加できるような支援を行う。

(4)自主グループの形成

サポーターは、圏域において地域住民を対象とし、参加者が運動体験できる自主グループを形成する。また、自主グループの存在を地域にPRし、グループの安定した立ち上げにつなげるた

めに、区役所と包括、増進センターが連携して支援を行う。

包括は、自主グループ育成後も引き続き必要に応じて助言・支援を実施する。

(5)追加サポーター研修

区役所は、包括と連携して、より多くのサポーターを養成するために、増進センターの職員等を講師として、追加サポーター研修を実施する。研修の参加者は、主に「準サポーター」⁴、今後サポーターとして活動の意向がある方、今後新規に立ち上げを予定している地域でのサポーターとしての活動を予定している方である。研修の回数は概ね5回で、その内容は、自己の健康管理や運動の基本、高齢者の特徴、サポーターの役割等である。研修の回数・内容は、地域の実情に合わせて区役所、増進センター、包括が話し合って決定する。

(6)スキルアップ研修

区役所は、包括と連携して、サポーターが継続して自主グループを企画・運営できるよう支援するため、増進センターの職員等を講師として、必要な運動知識等を提供するスキルアップ研修を実施する。研修は、自主グループのサポーターとして活動している方や、準サポーター、自主グループでは活動していないが地域関係団体等で活動するサポーターが対象となる。研修の回数は概ね年4回で、その内容は、地域の実情に合わせて区役所、増進センター、包括が話し合って決定する。

(7)介護予防運動サポーター育成支援事業

本事業により介護予防自主グループ(新規育成型グループ⁵)を育成した包括は、当該グループを企画運営する介護予防運動サポーターが活動するにあたって必要な知識を身につけることを支援するため、運動指導員やレクリエーション指導員等による研修を年間4回程度実施する(ケア構築事業実施後2年間の実施)。また、自主グループの運営に当たっての助言を行う等、グループ運営の支援を行う。

脚注

1 仙台市健康増進センター

仙台市が平成4年に設置した施設で、市民に健康増進の場を提供するとともに、健康増進に関する各種事業を行っている。管理運営は、財団法人仙台市健康福祉事業団が指定管理者として行っている。健康運動指導士などの資格を持つ職員を擁しており、ケア構築事業をはじめとした仙台市の事業受託とともに、各種自主事業も行っている。

2 介護予防自主グループ

介護予防運動サポーターが企画・運営し、特定高齢者を含む幅広い状態像の高齢者が住み慣れた地域において主体的・継続的に運動に取り組むことができる自主グループのこと。運動等の介護予防活動を、1か月に1回以上、1回につき30分程度は行っているグループを、本事業における介護予防自主グループと定義している。

3 介護予防運動サポーター

「虚弱高齢者も含め幅広い状態像の高齢者が参加できる運動の実施方法」等の研修を受けた方で、地域において介護予防自主グループの企画・運営を行うボランティアである。

4 準サポーター

介護予防自主グループにおいて、介護予防運動サポーター養成研修は受講していないが、サポーターと一緒にグループの企画運営を行っている方。

5 新規育成型グループ

ケア構築事業によって新たに育成された介護予防運動自主グループ。介護予防運動サポーター養成研修を修了した介護予防運動サポーターが中心となり、独立したグループとして地域において定期的に運動等の介護予防活動を行う。ケア構築事業では、事業目標を設定した時点では、新規育成型による自主グループ育成を想定していたため、目標が達成したかどうか検証する当報告書における「介護予防自主グループ」の定義は、基本的に新規育成型グループを指している。

第2章 事業実績とその成果

1 事業実績

ここでは、平成18年度からの3年間、市内全41包括における事業実施(平成18年度に15包括、平成19年度に13包括、平成20年度に13包括にて実施)により得られた実績について記載する。

本事業における事業結果の指標は、表1～5のとおり、「介護予防運動サポーター養成研修修了者数・新規自主グループでの活動数」、「介護予防運動教室参加者数」、「自主グループ参加者数」、「新規育成型グループ育成数」、「拡張育成型グループ 6 育成数」である。なお、表の中の数字は、平成18～20年度の各年度にケア構築事業を実施した包括から提出された事業報告書に基づくものである。

(表1)

	H18	H19	H20	計
介護予防運動サポーター養成研修修了者数	190	306	314	810
うち新規自主グループでの活動者数	151	136	148	435

(表2)

	H18	H19	H20	計
介護予防運動教室参加者数	149	165	124	438

(表3)

	H18	H19	H20	計
自主グループ参加者数	511	379	246	1,136
うち介護予防運動教室に参加した者	63	58	46	167

(表4)

	H18	H19	H20	計
新規育成型グループ育成数	23	23	20	66

(表5)

	H18	H19	H20	計
拡張育成型グループ育成数	2	5	3	10

ケア構築事業を実施した結果、435人のサポーターが地域で実際に自主グループ活動をしており、自主グループへの参加者は1,136人となっている。また、事業実施により新規育成された自主グル

ープは1包括あたり平均で約1.6か所であるとともに、拡張育成型グループも10グループ形成されている。なお、すでに地域活動が活発に行われている地域では、新規育成型グループの立ち上げでなく、町内会等の既存の活動において、運動を中心とした介護予防の視点を取り入れてもらうという観点でサポーター養成研修を実施し、拡張育成型グループの形成が行われた。

脚注

6 拡張育成型グループ

介護予防運動サポーター養成研修を修了したサポーターが中心となり、町内会や老人クラブ、サロン等の既存の地域機関の集まりの中等で、定期的に運動等の予防活動を行うグループのこと。

2 事業実施による成果

ここでは、ケア構築事業開始時に設定した目標(P2 参照)の達成状況を検証するために実施したアンケート調査の結果に基づき、事業実施によって得られた成果について説明する。

アンケート調査は、平成21年5～6月に実施した。調査方法は留置法(調査内容は巻末資料「アンケート内容」参照)とした。調査対象、依頼数及び得られた回答数は以下の表のとおりである。

調査種類・調査対象		依頼数	回答数
介護予防 自主グループ	代表者	各グループ1名	64名
	参加者	各グループ1～3名	188名
	サポーター	各グループ1～3名	173名
地域包括支援センター		41か所	41か所

介護予防自主グループについては、ケア構築事業により育成された新規育成型の66グループが対象。

次ページ以降、項目ごとの調査結果を説明する。

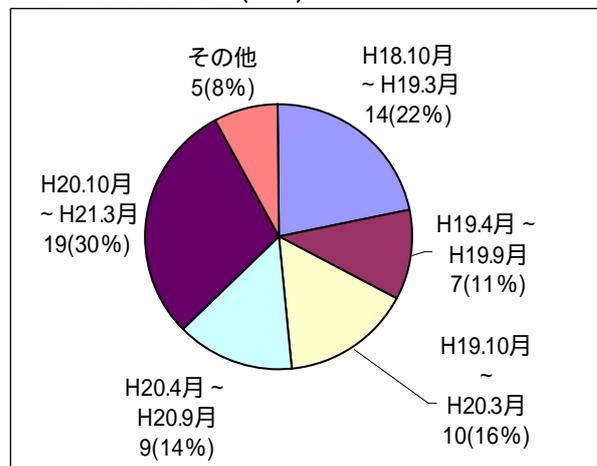
(1)自主グループの活動状況

ここでは、自主グループ代表者へのアンケート調査を通して、自主グループが地域でどのように活動を展開しているかについて説明する。

自主グループ活動開始時期

図 1 のとおり、自主グループの活動期間は、0～1年程度（H20.10月～H21.3月）が28グループ（44%）、1～2年程度（H19.4月～H20.3月）が17グループ（27%）、2年以上（H18.10月～H19.3月）が14グループ（22%）である。

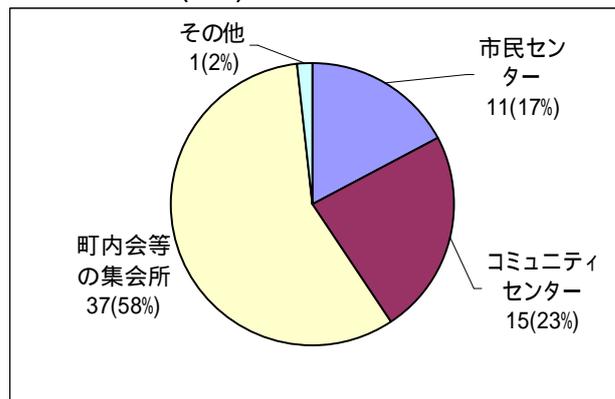
〔図1〕活動開始時期(n=64)



活動場所

図 2 のとおり、自主グループの活動場所として最も多い施設は町内会等の集会所で、全体の58%を占める。また、コミュニティ・センターが23%、市民センターが17%と続く。

〔図2〕活動場所(n=64)



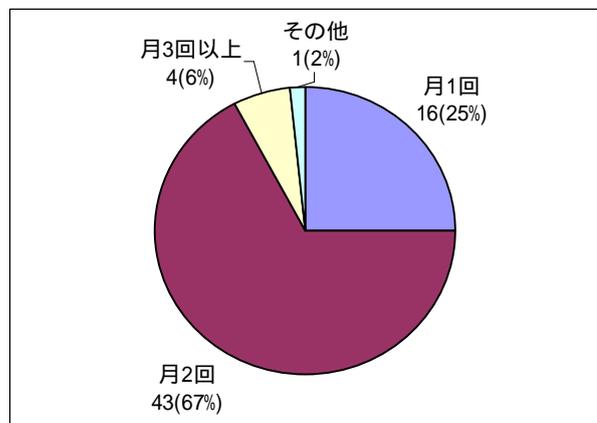
活動形態

1ヶ月あたりの活動回数

ケア構築事業では、自主グループの活動の目安を「1ヶ月に1回以上、1回につき30分程度の運動を行っていること」と定義づけている。ただし、これより多い頻度や時間で活動しているグループやお茶会を中心として活動しているグループもある。

図 3 のとおり、最も多い活動回数は「月2回」で全体の67%であった。「月3回」というグループも6%あり、合わせて7割以上のグループが月2回以上の活動を行っていることが分かる。

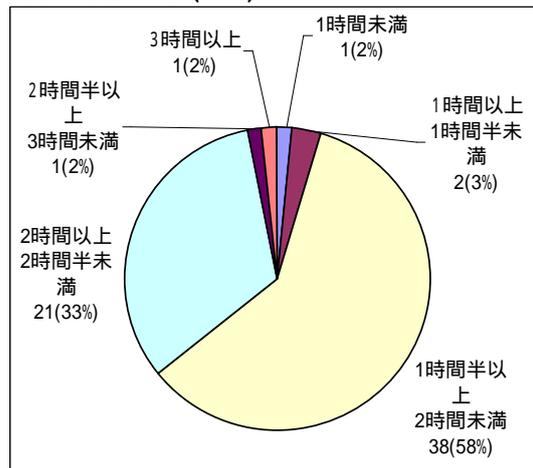
〔図3〕活動回数 (n=64)



活動時間及び時間帯

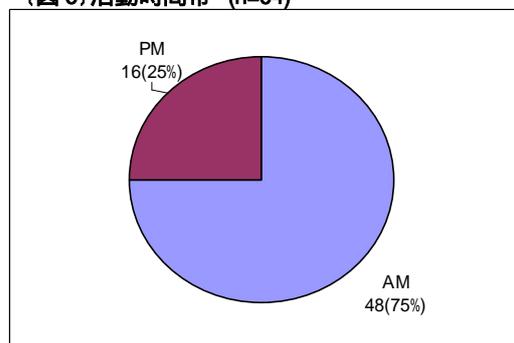
この項目では、体を動かす時間だけではなく、茶話会を含めた会の活動全体の時間を聞き取っている。図4のとおり、最も多い回答は、1時間半以上2時間未満の58%で、1時間半から2時間半までの活動時間の占める割合は、全体の9割を超える。

〔図4〕活動時間 (n=64)



また、図5のとおり、午前中に活動しているグループが多く、全体の75%を占める。

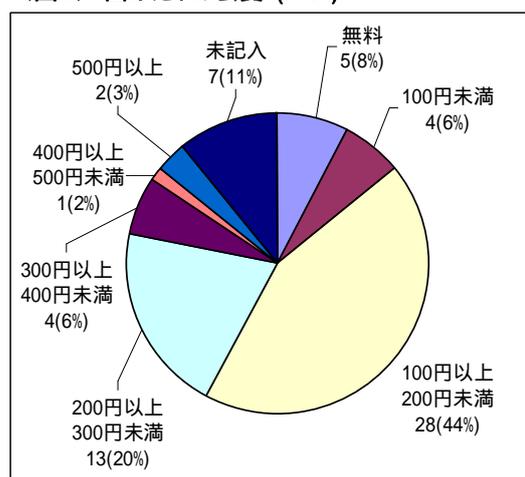
〔図5〕活動時間帯 (n=64)



1回あたりの会費

図6のとおり、1回あたりの会費を300円未満としているグループが約8割を占めている。各グループにおいて、地域の高齢者が気軽に参加でき、長く継続していくために負担を少なくするよう配慮がなされていると推測できる。

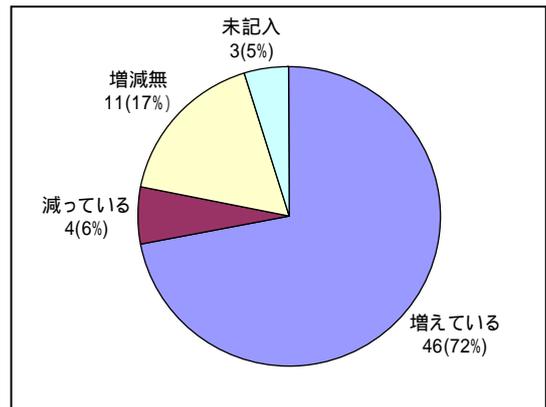
〔図6〕1回あたりの会費 (n=64)



参加者・サポーター数の推移

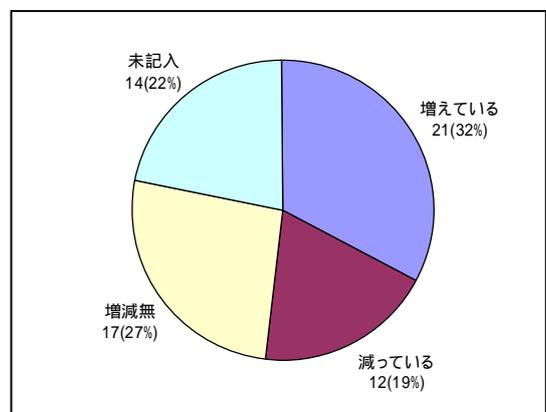
図7のとおり、参加数が「増えている」と回答したグループが最も多く、全体の72%を占める。また、増減無と回答したグループも17%を占め、約9割のグループが参加者数を維持・増加させていることがわかる。

〔図7〕参加者数の推移 (n=64)



一方で、図8のとおり、サポーターが「増えている」と回答しているグループは32%に留まり、「減っている」というグループも19%を占めることが分かる。

〔図8〕サポーター数の推移 (n=64)



これらの結果から、多くの新規育成型自主グループが、地域の身近な場所を拠点として、参加者数やサポーター数を維持・増加させながら順調に活動を続けていることが分かる。この背景には、介護予防運動サポーターを中心に、活動場所が身近であり、かつ、会費も多くの高齢者が負担可能な水準に設定するなど、地域の高齢者が気軽かつ継続的に参加しやすい体制づくりが各グループで行われていることがあると考えられる。

また、1回の運動の時間は30分程度を目安としているのに対し、総じて1回当たりの活動時間が長いことから、ほとんどの自主グループが運動以外に茶話会等の参加者同士の交流の機会を多く設けていることが窺え、自主グループの活動が地域のつながりの強化に寄与していることが推測される。

一方、サポーター数が減っていると回答している自主グループが2割を占めていることについては、今後自主グループの活動年数が長くなるにつれて、サポーターの高齢化が進み、サポーター不足が問題になることも想定される。

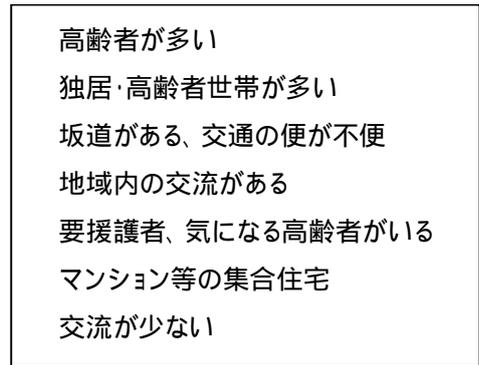
自主グループの活動地域

活動している地域の特徴について、図 9 のとおり「高齢者が多い」「独居・高齢者世帯が多い」と回答している自主グループが多いことが分かる。この結果から、各自主グループは身近な地域における高齢化を感覚として捉え、それを踏まえて活動している状況が窺える。

また、「地域内の交流がある」「要援護者、気になる高齢者がいる」等の回答もあり、自主グループは地域交流の状況などについても意識していることが窺える。

〔図 9〕地域の特徴 (n=64)

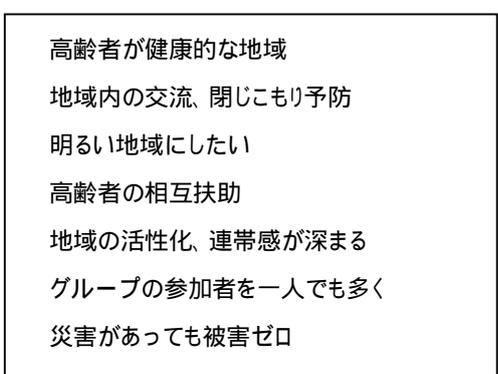
(自由記載内容で多いものから順に掲載)



次に、「将来どのような地域にしたいか」という質問に対しては、図 10 のとおり「健康的な地域」「地域内交流、閉じこもり予防」「高齢者の相互扶助」等の回答が多く、健康的で明るく、かつお互いがお互いを思いやる地域としていきたい、という思いを込めて、各自主グループが活動を行っていることが分かる。

〔図 10〕将来どのような地域にしたいか (n=64)

(自由記載内容で多いものから順に掲載)



活動内容の企画

図 11 のとおり、9 割以上の自主グループが打ち合わせ会を行い、計画的に活動している。特定の個人が活動内容を決定するのではなく、サポーター同士で話し合いながら決めている様子が窺える。

〔図 11〕内容の決め方(n=64)

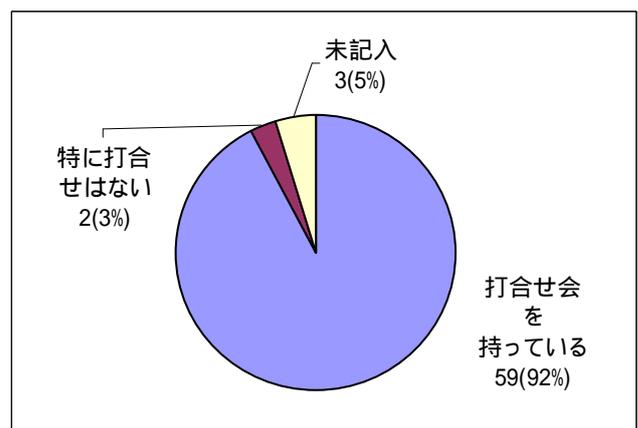


図 12 のとおり、打ち合わせ会は実際の活動 時間の前後に行う自主グループが多い。打ち合わせ会が効率的に実施され、負担感が大きくならないよう配慮されている様子が窺える。

〔図 12〕打ち合わせの持ち方 (n=59) 複数回答あり

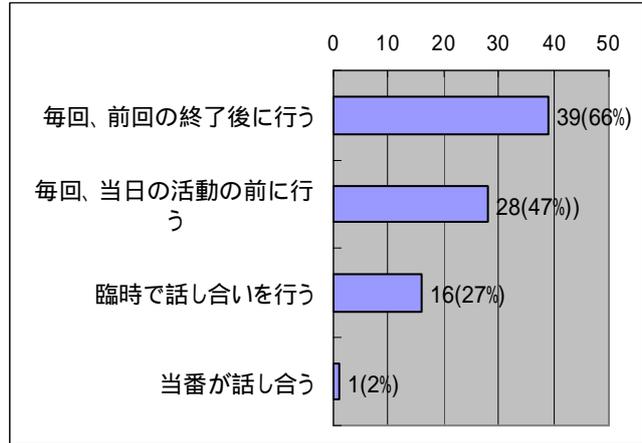
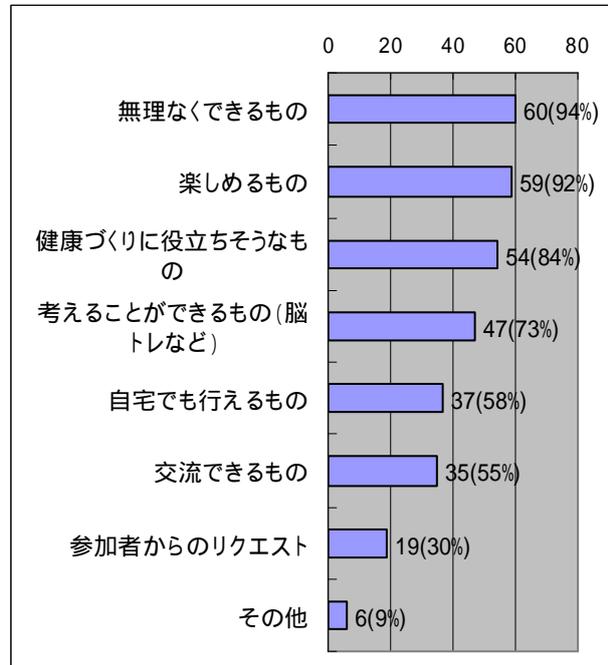


図 13 のとおり、内容を決めるときに配慮していることについては、「無理なくできるもの」「楽しめるもの」「健康づくりに役立つようなもの」が多いことが分かる。また、図 14 のとおり、工夫していることとして「楽しめるもの」「安全」「自宅でも継続してできる内容」等が挙げられている。

〔図 13〕内容を決めるときに配慮していること (n=64) 複数回答有



この結果から、自主グループ活動では、高齢者を対象とした活動であることに十分配慮して活動内容を決めていることがわかる。

〔図 14〕内容を考えるときに工夫していること

(自由記載内容で多いものから準に掲載)

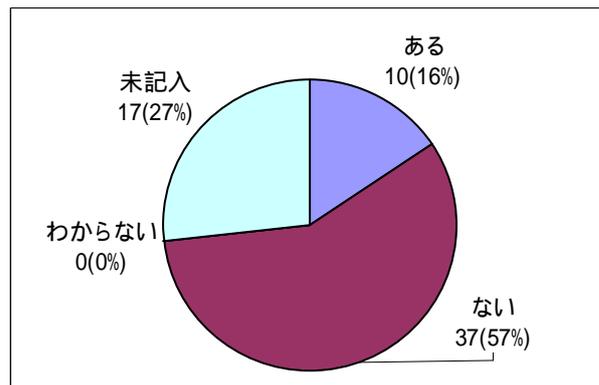
- ・楽しめるものを取り入れる
- ・参加者の状態に合わせる
- ・内容の工夫
- ・わかりやすい資料・教材の工夫
- ・安全
- ・全員が参加できる、役割をもつ
- ・サポーター同士で話し合うようにする
- ・自宅でも継続してできる内容
- ・盛り上げるなどの雰囲気づくり

参加者からの要望

活動回数や時間、場所についての参加者からの要望について、図 15 のとおり、半数を超える自主グループにおいて「ない」と回答している。また、「ある」と回答した自主グループは 16%に留まったが、その内容は「活動回数を増やしてほしい」といったものが多くを占めた。

この結果から、自主グループ活動は参加者にとって有意義な活動であることがわかる。

〔図 15〕参加者からの要望 (n=64)



「ある」の内容

(自由記載内容で主なものを掲載)

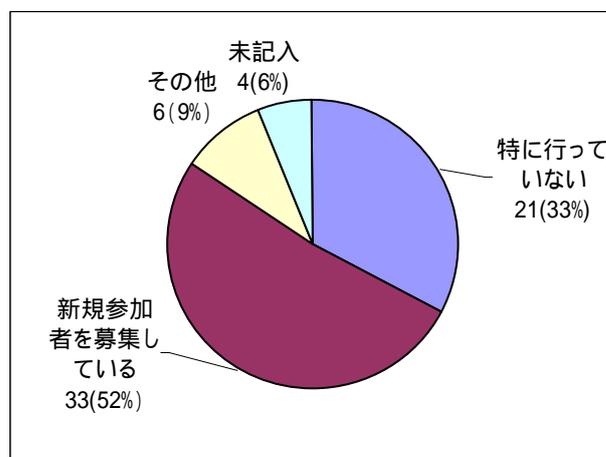
- ・活動回数を増やしてほしい

新規参加への働きかけ

地域の高齢者に対する新規参加への働きかけについて、図 16 のとおり、「募集している」と回答した自主グループが 52%と半数を占めた。方法としては、参加者等の口コミや町内会における回覧等での PR といった地域単位での募集が行われており、このような取組が参加者の増加傾向(図 7)の要因になっているものと考えられる。

「特に行っていない」と回答した自主グループも 33%あるが、会場の都合で募集できない、会員数がある程度多いので新規募集できないという物理的な理由が多く見受けられた。

〔図 16〕新規参加のための働きかけ (n=64)



新規参加者を募集している方法

(自由記載内容で多いものから順に掲載)

- 参加者・サポーターの 口コミ
- 町内会回覧や掲示板での PR
- 町内会や地域の掲示板での PR
- 民生委員、福祉委員の勧誘
- チラシの配布

特に行っていない理由

(自由記載内容で多いものから順に掲載)

- 会場のスペースの都合
- 現在の人数で充分
- 口コミで自然に集まる

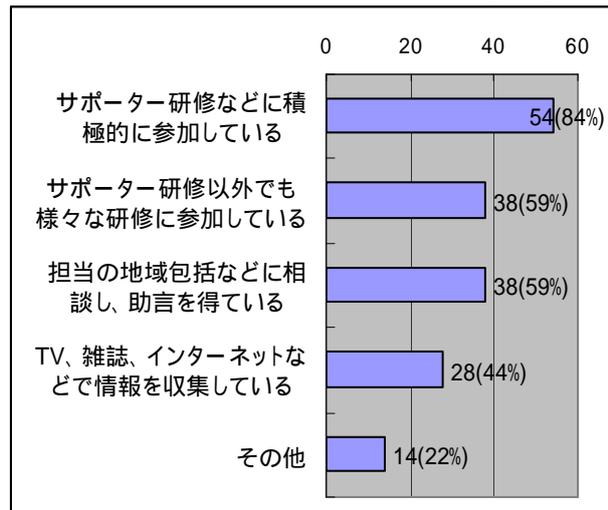
新たな活動内容の検討

新たな活動内容を検討するための機会として、市や包括において、スキルアップ研修や、育成支援事業における研修等を実施しているが、図 17 のとおり、8 割以上の自主グループがサポーター研修等に参加しているほか、それ以外の様々な研修に参加していると回答した自主グループが約 6 割あることが分かる。

この結果から、自主グループの円滑な運営に向け、自分たちで学びの機会に参加したり開拓するなど、積極的に取り組んでいる様子が窺える。

また、その地域を担当する包括などに助言を求めていると回答しているグループも約 6 割あり、包括が自主グループの継続に一定の役割を果たしていることが窺える

〔図 17〕活動内容のための情報収集、勉強会 (n=64)



「その他」の内容

(自由記載内容で多いものから順に掲載)

さまざまな講座・研修会への参加

社会福祉施設の資料を活用

サポーターが参加するサークル等の内容を実施

これらの結果から、自主グループは、現在の地域の状況を認識した上で、参加者に配慮して「無理なく」「楽しく」「参加者の状態に合わせ」た活動を行っていること、活動をさらに充実させるために外部での学びの機会を生かしながら工夫して活動していることが窺える。

一方、自主グループの運営については、参加者からの要望について回答未記入のグループが 27%あり、参加者からの要望を受け止める機会の有無について確認が必要と考えられる。また、参加者からの要望のほとんどは「活動回数を増やしてほしい」という趣旨であるが、すでに月 2 回以上活動しているグループが 7 割以上を占めており、参加者の要望を踏まえつつ、サポーターに過重な負担が生じないよう、自主グループが自己チェックをする仕組みも必要と考えられる。

地域活動との関わり

各自主グループが定期的な活動以外に参加したことがある地域活動について、図 18 のとおり、地域のお祭りをはじめ、地域で行なわれるさまざまな行事に参加していることがわかる。

(図 18) 参加したことがある行事等

- ・地域のまつり
- ・町内会行事
- ・老人クラブ
- ・地域の運動会
- ・区役所・市民センター行事
- ・介護予防教室

その際の実施内容としては、図 19 のとおり、体操やストレッチなど自主グループで実践している内容や活動紹介が主である。

この結果から、グループが地域活動で活動内容を紹介することを通して、介護予防の普及啓発ができていくことが窺える。

(図 19) 主な実施内容 (自由記載欄で主なものを掲載)

- ・リズム体操やおトク体操 7
- ・ストレッチ
- ・ゲーム
- ・運動会へグループとして参加
- ・グループの活動紹介

脚注

7 おトク体操

正式名称は「杜の都のおトク体操」。高齢者が気軽に、誰にでも安全に行えるものとして、介護予防運動サポーターの協力により、仙台市と財団法人仙台市健康福祉事業団で作成したもの。立っても、イスに座っても行うことができる。

地域への説明・PR

図 20 のとおり、各グループでは町内会・老人クラブ・地区社協など、地域の方々に対して自分たちの活動内容についての説明や PR を行っていることが分かる。

(図 20) 団体の種類 (自由記載欄で多いものから順に掲載)

- ・町内会
- ・老人クラブ
- ・地区社協
- ・地区民児協
- ・体育振興会

また、図 21 のとおり、地域の関係団体に対して、各グループでは、運動の実践・披露をはじめ、日頃行っている活動についての PR を行い、理解を深めるよう努力していることが分かる。

(図 21) 主な実施内容 (自由記載欄で主なものを掲載)

- ・運動の実践・披露
- ・活動内容、会の経緯について説明
- ・参加者の勧誘
- ・助成を受けるための活動経過報告
- ・広報誌や機関紙への記事掲載
- ・ちらし配布

このように、自主グループが地域機関の主催する行事に参加したり、関係団体へ説明することを通して、地域での認知度が上がっている様子が窺える。その結果、地域からの協力が得られやすく、自主グループの活動がスムーズに実施できる体制が整いつつあると考えられる。

活動内容の振り返り

各グループ代表者に、活動している中で難しさを感じることを伺ったところ、図 22 のとおり、「会場の確保」と「参加者・サポーターの確保」などに苦労しているという回答が比較的多く見られた。また、参加者の状態に合わせた対応や実施内容の工夫について悩むという意見も見受けられた。

一方、「参加者から教わることも多い」、「サポーターの熱意に感動する」、「町内会の協力が得られ、現状の活動に問題はない」と回答するグループも見受けられる。

〔図 22〕活動の中で難しさを感じること

(自由記載内容で多いものから順に掲載)

会場の問題(狭さ、老朽化、予約)
参加者の確保、募集、開拓
参加者への配慮
サポーターの補充、後継者の問題
サポーターの人間関係
内容のマナー化防止

図 23 のとおり、活動をサポートしてくれる団体として多く挙げられていたのは、包括や地域の社会福祉協議会、町内会などである。

〔図 23〕助かっていること

(自由記載内容で多いものから順に掲載)

地域包括支援センターのサポート
町内会のサポート
社協のサポート
老人クラブの協力
行政のサポート

これらの結果から、自主グループは、「活動場所」といったハード面と「参加者やサポーターの確保」といったソフト面の両面について課題を抱えている中で、包括や町内会、社協などの地域の既存の団体のサポートを得ながら活動していることが窺える。

(2)参加者・介護予防運動サポーターの状況及び変化

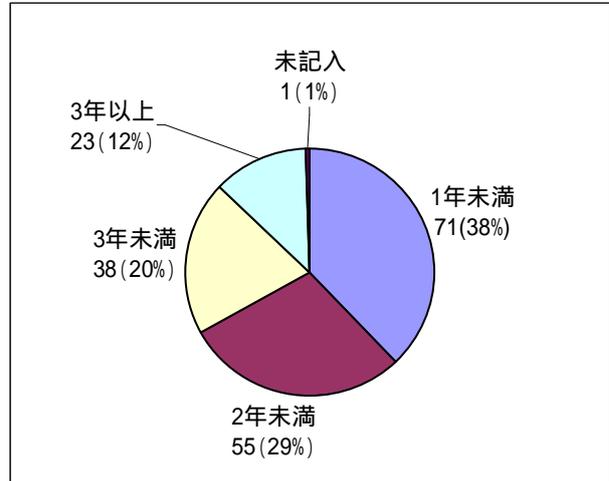
ここでは、自主グループ参加者とサポーターへのアンケート調査を通して、事業実施が参加者・サポーターの身体的健康・精神的健康・社会的健康にどのように影響したと考えられるかについて説明する。

参加者の状況及び変化

参加年数

図 24 のとおり、参加年数は 1 年未満が 38%と最も多く、次いで 2 年未満が 29%、3 年未満が 20%となっている。自主グループへの新規参加が継続的にあり、これによって参加者が増加傾向にあることが背景にあると推測される。

〔図 24〕参加年数(n=188)

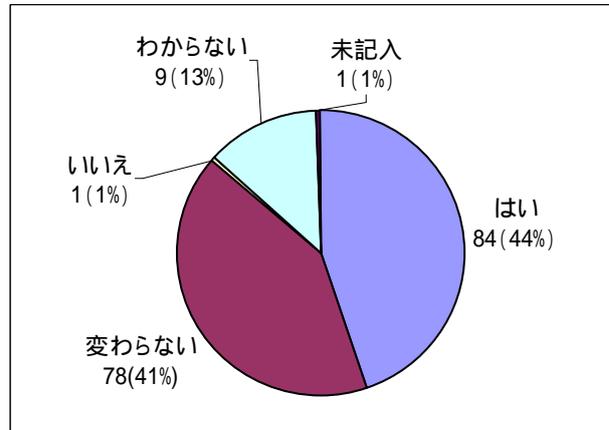


身体 の健康状況及び変化

図 25 のとおり、自主グループに参加してから体調が良くなったと感じている方が 44%、変わらないと感じている方が 41%である。

8割以上の方が体調の維持・改善を感じており、このことから、自主グループ活動は参加者にとって自身の体調管理に良い影響を与えるものであると認識されていることが窺える。

〔図 25〕参加してから体調が良くなったか(n=188)



〔図 26〕参加してから疲れにくくなったか(n=188)

図 26 のとおり、自主グループ活動への参加以降、疲れにくくなったと感じている方は 46%である。このことから、自主グループ活動には“疲れ”という自覚症状の軽減を感じさせる効果もあることが窺える。

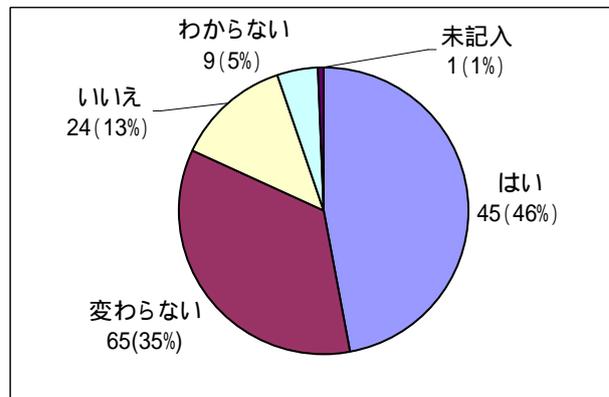
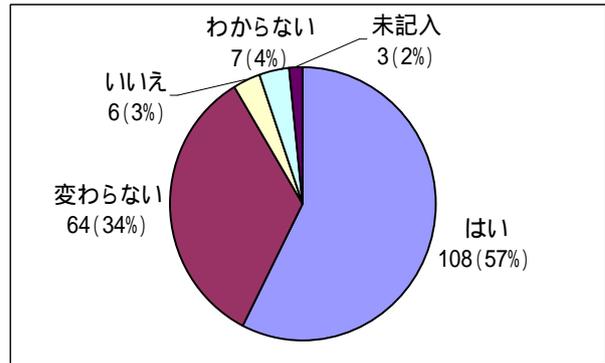


図 27 のとおり、転倒やつまずきの回数が少なくなったと感じる方は 57% である。

また、図 28 のとおり、立ち座りや階段の昇降が楽になったと感じる方が 43% である。

このことから、参加により活動量が高まることで、歩行や階段の昇降という日常生活動作の機能回復に一定の効果があることが窺える。

(図 27) つまづいたり転びにくくなったか (n=188)



(図 28) 立ち上がり動作や階段昇降が楽になったか (n=188)

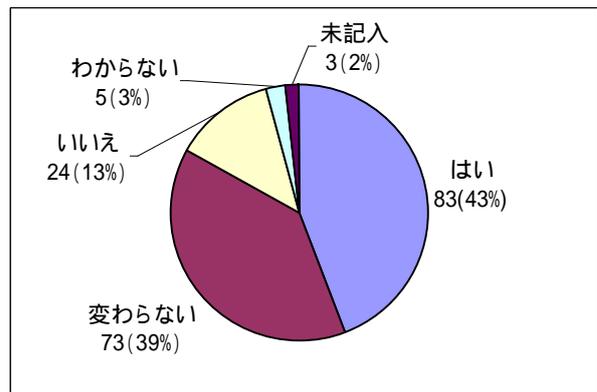
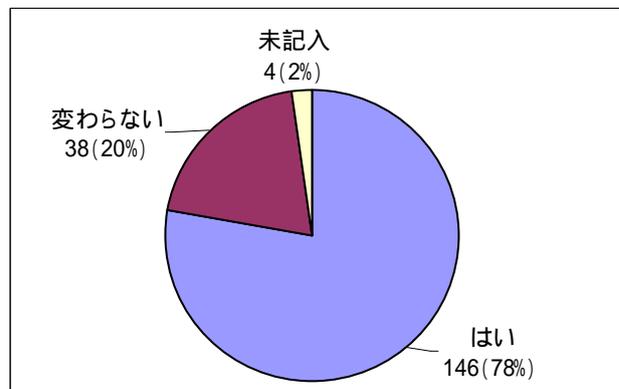


図 29 のとおり、自宅での運動習慣が身についた人が全体の 78% を占めている。

このことから、概ね月に 1~2 回、自主グループ活動をすることで、多くの参加者が自宅での運動習慣が身につくというプラスの影響が出ていることが窺える。

(図 29) 自宅で運動するようになったか (n=188)



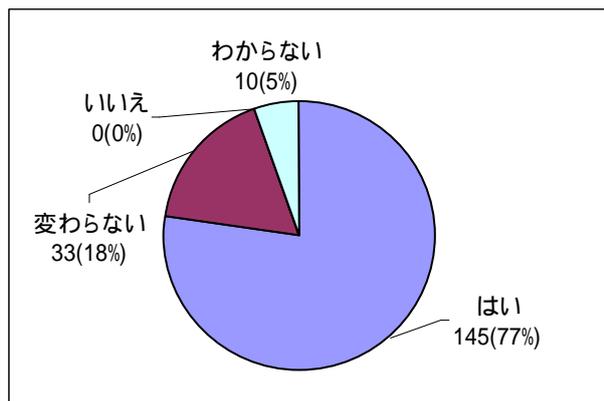
これらの結果から、参加者は自主グループに参加することで、自覚症状の軽減等の健康増進、日常生活動作等の機能回復に一定の効果が見込まれるとともに、多くの参加者が自宅での運動習慣を身につけていることが分かった。自主グループ参加者は、活動を通して運動を習慣化することができ、生活を見直すことが出来ていると捉えられる。

）こころの健康状況及び変化

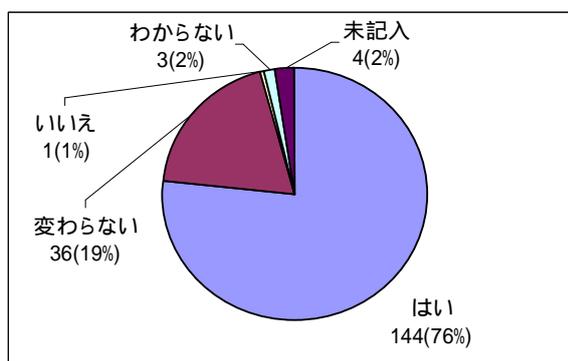
図 30 のとおり、自分の生活が健康的になったと感じている方は 77% にのぼる。

また、図 31 のとおり、生活にメリハリができた実感している方が 76% に達している。

〔図 30〕健康的になったか(n=188)



〔図 31〕生活にメリハリができたか(n=188)

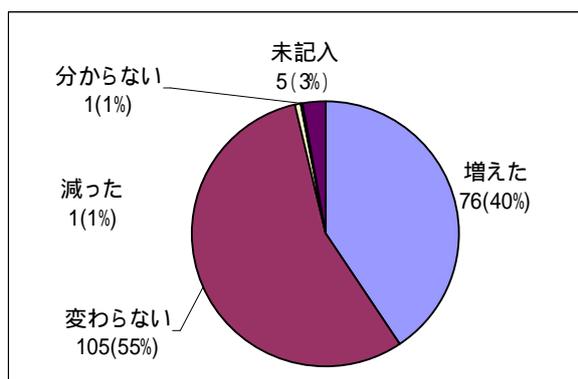


これらの結果から、参加者の大部分は自主グループに参加することで、日々の生活が健康的になった、メリハリができた実感しており、自主グループの活動が日常生活の充実につながっている様子が窺える

）近隣との交流

図 32 のとおり、地域活動への参加が増えた方は 40% である。このことから、活動に参加することで参加者の生活に変化が生まれ、社会活動への参加の機会が増えている参加者が一定程度いることが窺える。

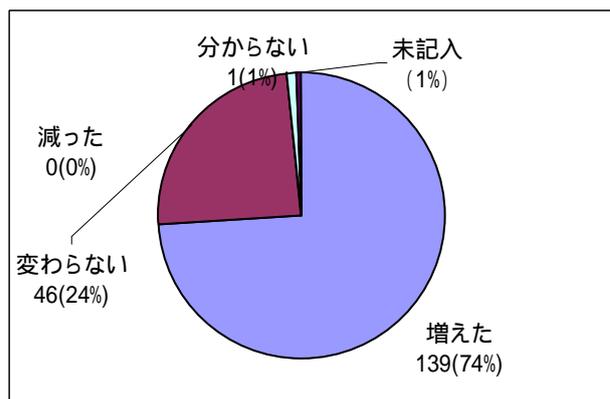
〔図 32〕地域活動への参加が増えたか(n=188)



〔図 33〕他者との交流が増えたか(n=188)

図 33 のとおり、知り合いや交流が増えたと回答した方は 74% にのぼる。

その理由は、活動が身近な地域で行われるため、参加すること自体が出会いの機会であるとともに、メンバーを通して新しい出会いがあるためと推察される。

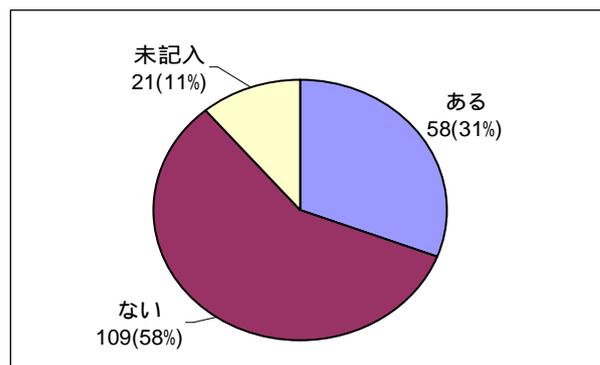


これらの結果から、参加者は自主グループに参加することやグループで仲間と接することで地域への参加や他者との交流の機会が増えているとともに、活動への参加を通して、社会活動への参加が促進される効果があることが分かる。

〔図 34〕自主グループ活動への要望(n=188)

自主グループ活動への要望

図 34 のとおり、自主グループの活動に対する要望や希望がある方は 31% である。「ある」と回答した内容は「長く続けてほしい(続けたい)」「回数の増加」「内容の充実(を取り入れてほしい)」「茶話会の実施」「広い会場の確保」と続く。



具体的内容(多いものから順に掲載)

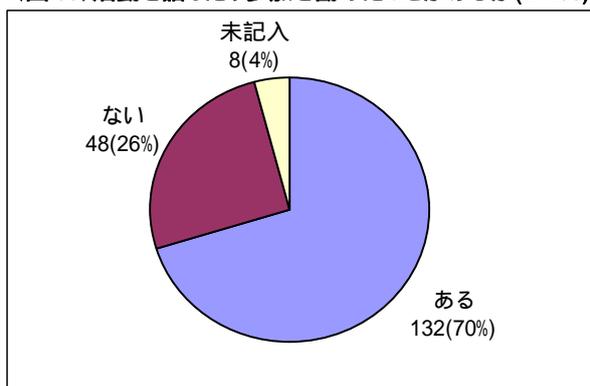
- 長く続けてほしい
- もっと多くの人に参加してほしい
- 楽しみの内容(ゲーム等)を増やしてほしい

) 周囲への声かけ

図 35 のとおり、自主グループのことを地域の高齢者に話したり、参加を促している方は 70% である。

話した相手は、近隣の方や知人・友人に加えて「寂しそうにしている人」「閉じこもりがちな人」などの回答もあり、参加者は地域及び地域に住んでいる方にも日頃から目配りをしていること、参加者からの声かけにより、自主グループの活性化につながることに留まらず、結果的に地域全体の活性化につながる可能性もあるものと推察される。

(図 35) 活動の話したり参加を勧めたことがあるか(n=188)



「ある」場合の具体的内容

(自由記載内容で多いものから順に掲載)

【誘った相手】

独居の人 近隣・知人・友人 高齢者
町内会や所属する団体に対してPR
道で会った人 寂しそうにしている人
閉じこもりがちな人 足腰に不安を持っている人

【話した内容】

活動内容を具体的に説明 楽しい
健康づくりになる
介護予防になる(筋力アップ、転倒予防など)

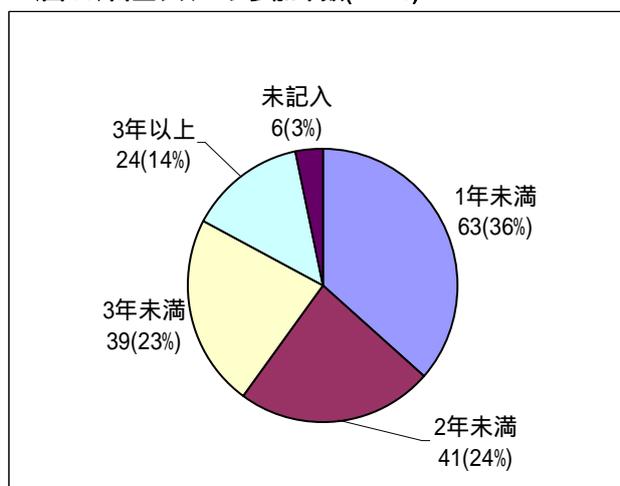
これらの結果から、自主グループ活動の長期的継続を望む参加者が多いことが窺える。また、参加者は自主グループ活動の存在を地域の方に伝え、それを通して、地域を巻き込んだ活動へと発展している様子が窺える。

サポーターの状況及び変化

) 参加年数

図 36 のとおり、サポーターの参加年数の内訳は、1 年未満が 36%、次いで 2 年未満が 24%、3 年未満 23%、3 年以上 14%となっている。

(図 36) 自主グループ参加年数(n=173)



身体的健康状況及び変化

図 37 のとおり、自主グループに参加してから体調がよくなったと感じている方が 36%、変わらないと回答した方が 46%である。

〔図 37〕参加してから体調が良くなったか(n=173)

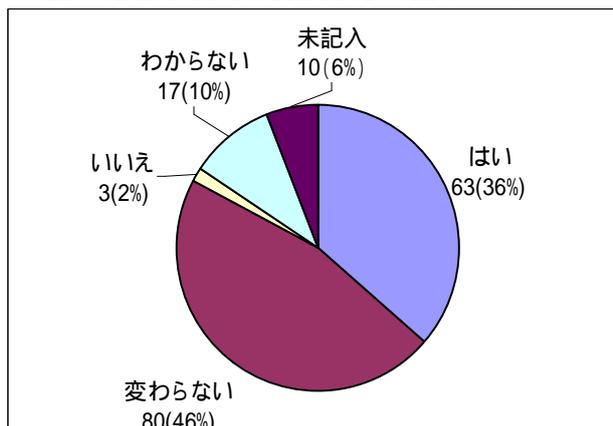


図 38 のとおり、疲れやすさについては、変わらないと答えた方が約 5 割と参加者と比較して多いものの、疲れにくさを感じている方も 4 割を占める。

〔図 38〕参加してから疲れにくくなったか(n=173)

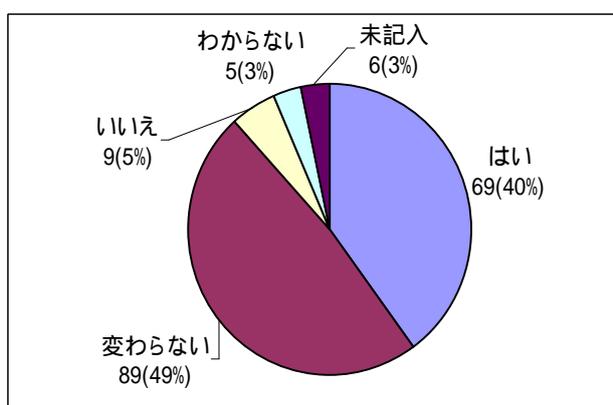
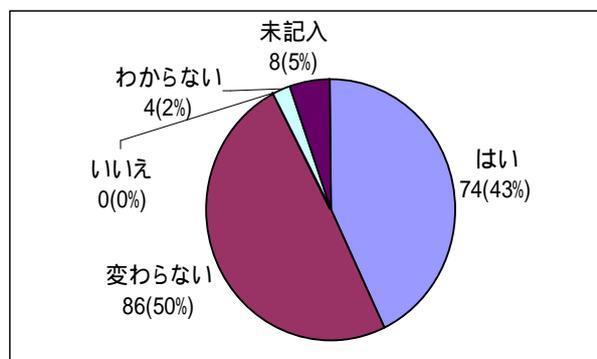


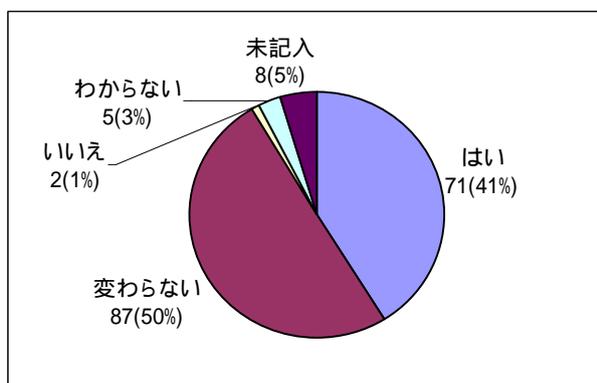
図 39 のとおり、転倒やつまずきの回数が少なくなったと感じる方は 43%であった。また、図 40 のとおり、立ち座りや階段の昇降が楽になったと感じる方が 41%であった。

参加者と同様、サポーターにとっても、活動によって、歩行や階段の昇降という日常生活動作の機能回復に一定の効果があることが窺える。

〔図 39〕つまづいたり転びにくくなったか(n=173)



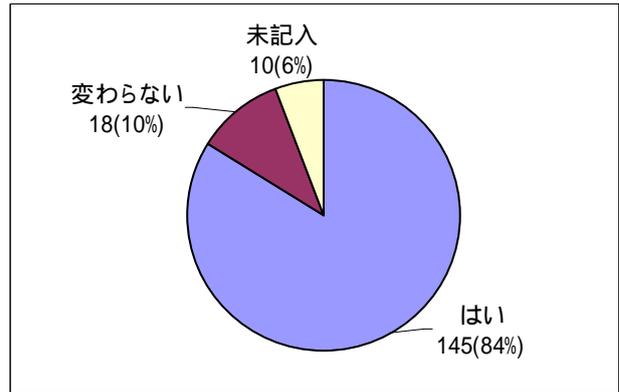
〔図 40〕立ち上がりや階段昇降が楽になったか(n=173)



(図 41) 自宅で運動するようになったか(n=173)

図 41 のとおり、自宅での運動習慣が身についた人は全体の 84%を占めている。

概ね月に 1~2 回、自主グループ活動をする
ことで、大部分のサポーターが自宅でも運動を習慣化するというプラスの影響が出ていることが窺える。

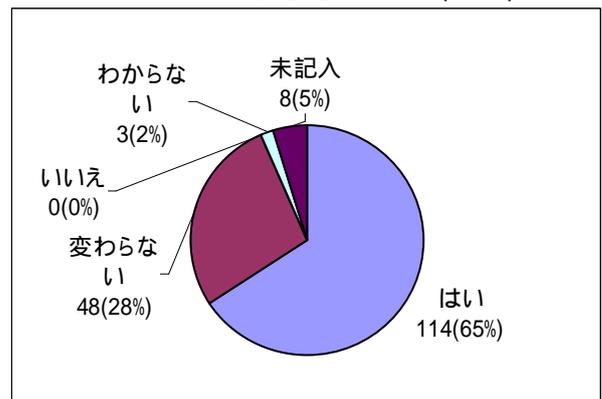


これらの結果から、参加者だけでなく、サポーターについても、自主グループに参加することで、自覚症状の軽減等の健康の増進、日常生活動作等の機能回復に一定の効果が見込まれることが分かった。なお、サポーターは自ら活動の企画や運営をすることで、運動の効果を意識しながら活動に取り組んでいると考えられ、参加者に比べて効果があることが窺える。

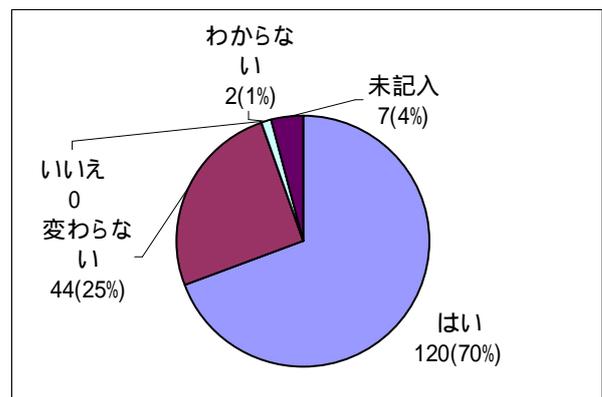
(図 42) 自分の生活が健康的になったか(n=173)

）こころの健康状況及び変化

図 42 のとおり、自分の生活が健康的になったと感じる方は 65%である。また、図 43 のとおり、生活にメリハリができた実感している方は 70%に達している。



(図 43) 自分の生活にメリハリができたか(n=173)



これらの結果から、参加者ほど高い割合ではないものの、サポーターの大部分についても、自主グループに参加することで、生活が健康的になった、メリハリができた実感しており、自主グループの活動が日々の生活の充実につながっている様子が窺える。

〔図 44〕地域の活動に参加する回数は増えたか(n=173)

近隣との交流

図 44 のとおり、地域活動への参加が増えたと回答した方は 53%である。自主グループ活動を行うことでサポーターの生活に広がり生まれ、社会活動への参加の機会が増大する方がいることが窺える。

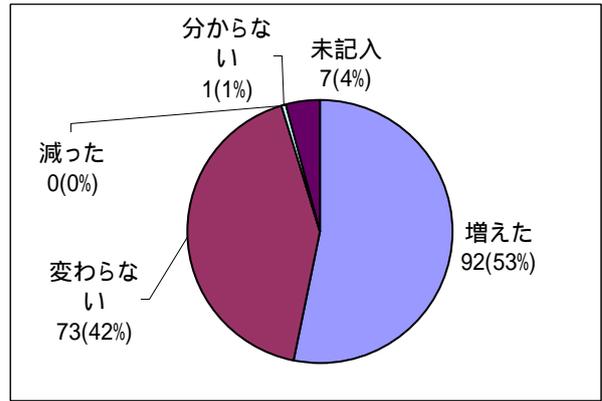
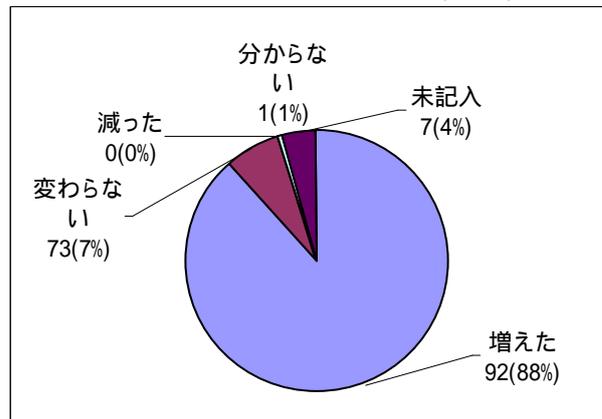


図 45 のとおり、知り合いや交流が増えたと回答した方は 88%にのぼる。参加者で増加したと回答した方が 74%であったことと比較して、サポーター活動をすることにより、より他者との交流の機会が増えている様子が窺える。

〔図 45〕他者との交流の機会が増えたか(n=173)



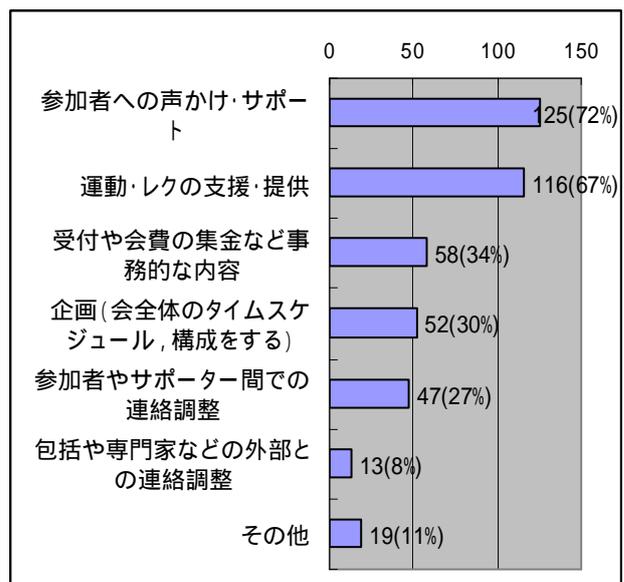
これらの結果から、自主グループへの参加による地域への活動参加や他者との交流の機会の促進効果については、参加者と比較して、サポーターにとってより効果が高いことが分かる。

自主グループの運営と今後の展開

図 46 のとおり、自主グループの活動の中でのサポーターの役割については、多い順に「参加の声かけ・サポート」「運動等の提供」「受付や集金等」「企画」「参加者・サポーター間の連絡調整」「外部との連絡調整」と続く。

多くのサポーターが参加者への支援を行なっている半面、包括や外部との連絡調整を行う方は 8%に留まっていることが分かる。

〔図 46〕グループ活動の中での役割(n=173)

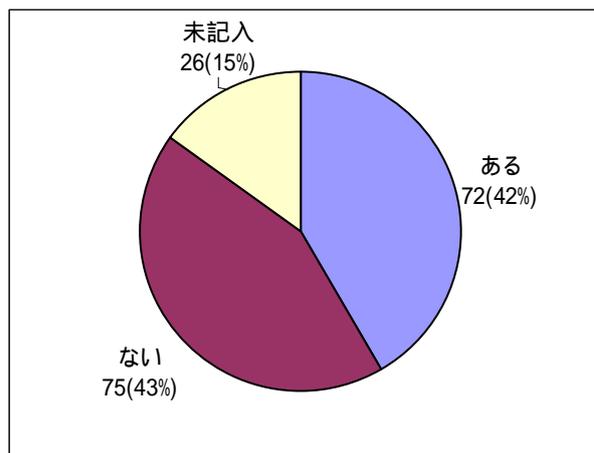


〔図 47〕運動提供にあたっての不安(n=173)

図 47 のとおり、戸惑いや不安を感じているサポーターが 42%、「ない」と答えている方は 43%とほぼ同率である。

具体的な内容は「不安・自信がない」「サポーターのレベルアップ・研修の機会の確保」「参加者に理解してもらえる伝え方」「プログラムの内容」「参加者の状態像の違い」「サポーターの不足」「参加者の健康面への配慮」と続く。

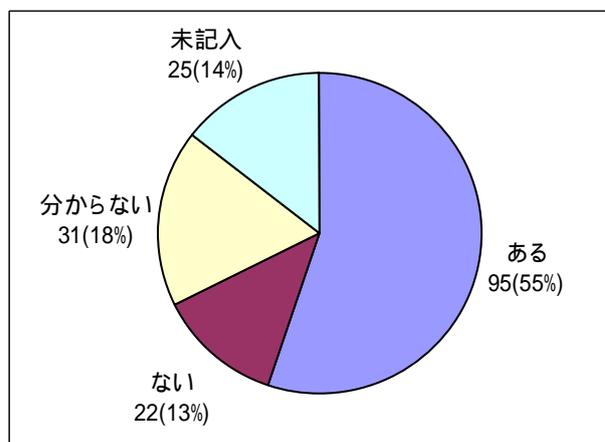
ここから、サポーターが幅広い視点で自主グループの運営を考えつつ、一方で何らかの不安を感じている方が多いことが窺える。



〔図 48〕今後の自主グループの活動への希望(n=173)

図 48 によると、要望や希望があると答えたサポーターは 55%で、「分からない」「未記入」は合わせて 32%である。

要望や希望の内容として多いのは、「会員の増加」「楽しい活動」「健康維持・筋力維持、元気な高齢者を増やす」「活動の継続」と続く。



「ある」の場合の具体的内容

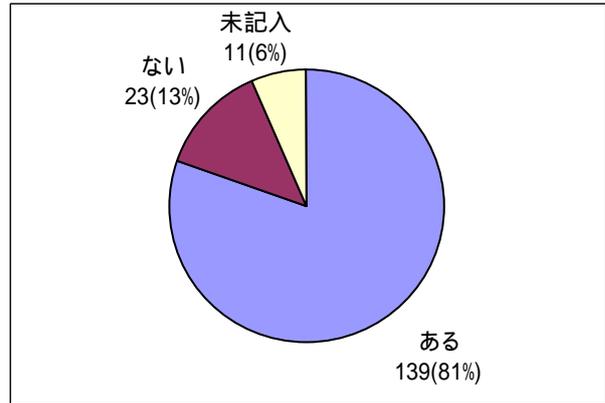
(自由記載内容で多いものから順に掲載)

- 会員が増えていく
- 楽しい会にしたい
- 健康維持・筋力維持し、元気な高齢者を増やしたい
- 会が継続していく
- 地域のつながりができ交流の場になる
- 今のままで良い

(図 49) 地域の高齢者に参加を誘ったことがあるか(n=173)

図 49 によると、自主グループについて地域の高齢者に話したり、活動に誘ったりしている方は 81%、「誘った相手」は、独居や近隣・町内会のほかにも、サポーターが積極的に多岐にわたる勧誘を行っていることが窺える。

また、自主グループに誘う際に話した内容は「具体的な活動内容」「楽しい」「健康づくりになる」「介護予防(筋力アップ、転倒予防)になる」と続く。



ある場合の具体的な内容

(自由記載内容で多いものから順に掲載)

(誘った相手)

独居の人 近隣・知人・友人 高齢者 町内会や所属する団体に対してPR 道で会った人 寂しそうにしている人 閉じこもりがちな人 足腰に不安を持っている人

(話した内容)

活動内容を具体的に説明 楽しい
健康づくりになる 介護予防になる(筋力アップ、転倒予防など)

これらの結果から、サポーターは自主グループにおいて多様な役割を担っているが、中には、様々な不安や要望を抱える方もいることが分かる。また、サポーターの 8 割以上が自主グループ活動への参加を地域の方に呼びかけており、特に独居の人など、地域でのサポートが必要な方に対して呼びかけを行っている様子が窺え、参加者とも連携して地域を巻き込んだ活動へと発展している様子が窺える。

(3)地域包括支援センターの関わり

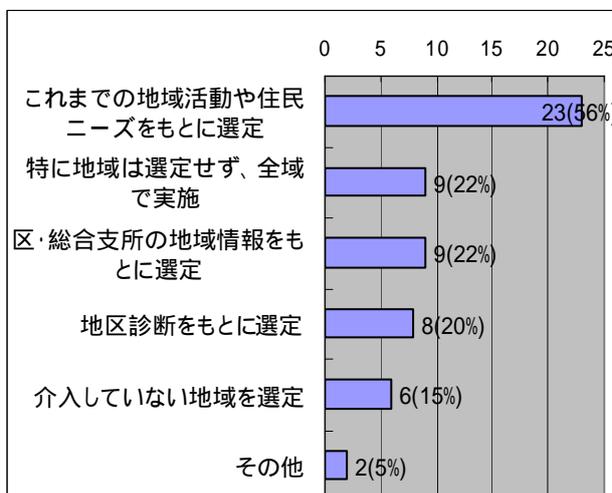
ここでは、包括へのアンケート調査を通して、一連の事業実施において包括の役割がどの程度地域に浸透したか、包括が得た成果について報告する。

実施地域の選定

図 50 のとおり、本事業の実施地域選定にあたっては、23 センターが「これまでの地域活動や住民のニーズをもとに選定」と回答している。また、「区・総合支所の地域情報をもとに選定」したり、「地区診断をもとに選定した」との回答が続く。

この結果から、事業実施に際し、包括は地域の高齢化率、社会資源等の情報を客観的に判断するとともに、地域におけるニーズや、その地域での展開のしやすさなどを総合的に考慮して実施地域を選定したものと考えられる。

(図 50) 地域選定で考慮したこと (n=41) 複数回答有



地域への説明

図 51 のとおり、当事業の実施にあたり、「民生委員・児童委員協議会」、「町内会」、「地区社会福祉協議会」等、地域を組織する主たる関係団体に説明している包括が多い。現にサポーターは、これらの関係団体の理解を得ることで、自主グループの運営や定着に関して大きなメリットを得ている

このように、包括は、地域の社会資源の1つとして地域に根ざした介護予防自主グループ立ち上げを目指し、先々を見越して上記団体に働きかけたものとする。

少数回答ではあったが「商店街やスーパーマーケット」への働きかけを行っている包括もあった。ここから、「介護予防」の概念を説明することを通して、当事業に対する理解だけでなく、包括を新たに知ってもらう機会としていたことが推測される。

(図 51) 説明を行った地域団体等 (n=41)

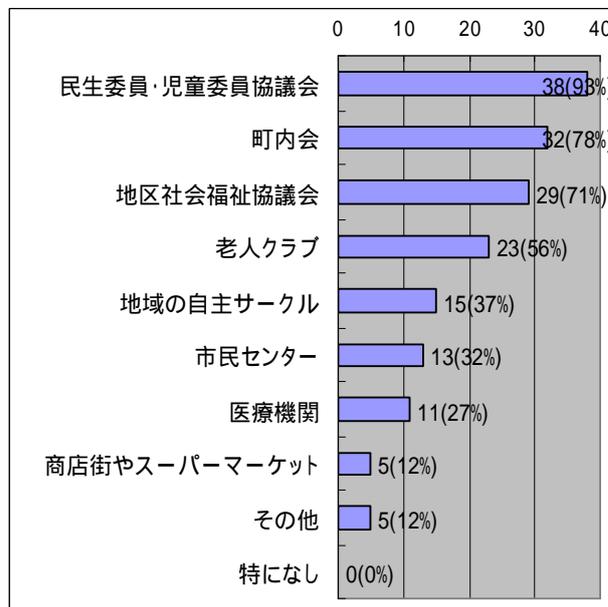


図 52 のとおり、事業説明の場については、設定済みの会議の場を使用したと回答した包括が 58% を占める。

〔図 52〕説明会の開催の調整 (n=41)

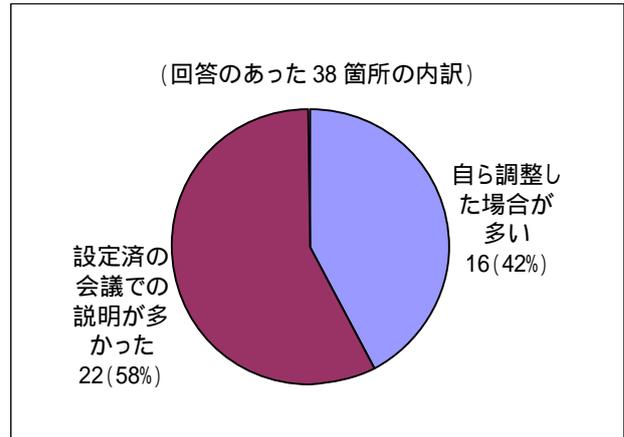


図 53 のとおり、説明資料は包括が独自に作成した場合と、既存の資料を利用した場合とが 50% ずつの回答となっている。

〔図 53〕資料の作成 (n=40)

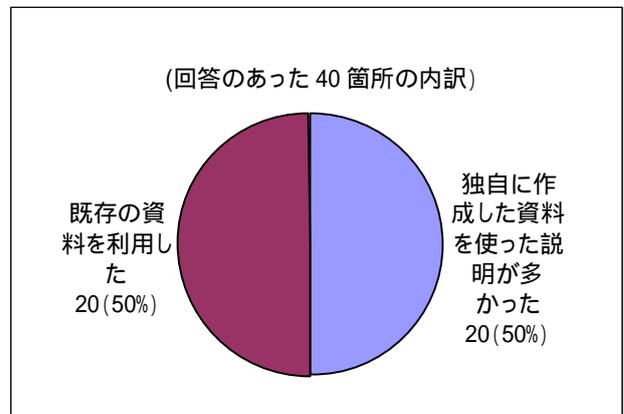


図 54 のとおり、説明方法については、9割のセンターが「自ら企画した」と回答している。

当事業を多くの関係団体に理解してもらえるよう、各包括が積極的に説明を行っている様子が窺える。

〔図 54〕説明のきっかけ (n=34)

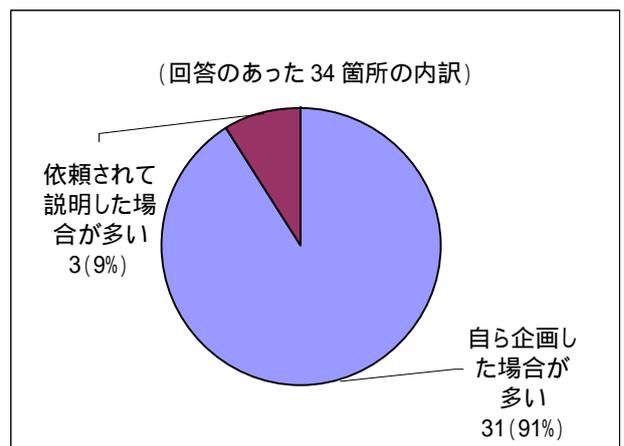
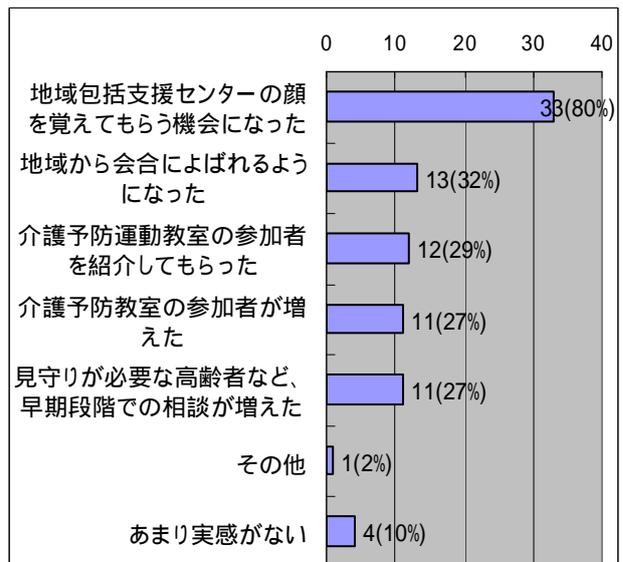


図 55 によると、当事業を地域関係者に説明することで得られた効果として、33 センターが、「包括の顔を覚えてもらう機会になった」と回答している。さらに、「介護予防運動教室の参加者の紹介」、「介護予防教室の参加者の増加」、「見守りが必要な高齢者に対する早期段階での相談の増加」などの回答が続いている。事業の説明によって包括の認知度が上がり、支援を必要とする地域の高齢者の情報が地域関係機関(者)から包括へとつながる機会が増えている様子が窺える。

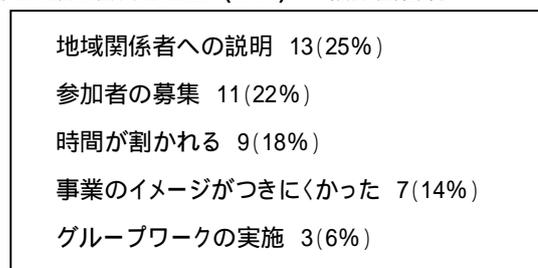
(図 55) 地域への説明の効果を感じること (n=41)



介護予防運動サポーター養成研修

図 56 によると、包括がサポーター養成研修にて最も多く苦労した点として挙げているのが、「地域関係者への説明」で、13 センターが選択している。事業開始当初は特に介護予防について地域の関係者に理解していただくのに十分な時間をかける必要があったと推察される。

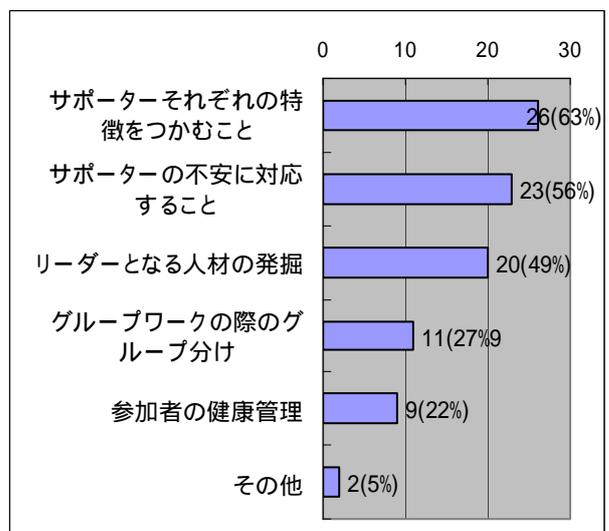
(図 56) 最も苦労した点 (n=41) 複数回答有



また、「時間が割かれる」、「事業のイメージがつきにくかった」などの回答も多く、事業を行いながら、地域の関係者やサポーターと事業のイメージを共有していったことも窺える。

図 57 によると、「サポーターの特徴をつかむことに配慮した」という包括が多いことが分かる。講座終了後の自主グループ立ち上げのためには、包括がグループリーダーを探し、働きかけを行うことが必要であるため、それを見越して、養成講座実施の際には、研修を通じてサポーターの特徴をつかみながら、リーダーを発掘していき、研修終了後の立ち上げ支援につなげていったものと考えられる。

(図 57) 配慮した内容 (n=41)



また、活動の継続のためには、サポーターが自主グループ活動開始に向けて抱える不安に対し、研修中からすでに対応していたと推察される。

介護予防運動教室

図 58 のとおり、包括が介護予防運動教室の実施において最も苦労した点で多かった回答は、「参加者の募集」であった。運動教室の実施を通して、運動機能の維持、向上という介護予防の視点を対象者や地域関係者に理解していただくための説明に十分な時間をかけ、対象者の参加につなげていった様子が窺える。

図 59 のとおり、教室実施中に配慮した点で一番多かったのが「参加者の継続参加につながる声かけ」で、34 センターが回答している。また、継続参加につながるよう、「参加中の体調確認」や、事業所が提供する「運動が安全に配慮した実施となっているものか確認した」という回答が多かった。

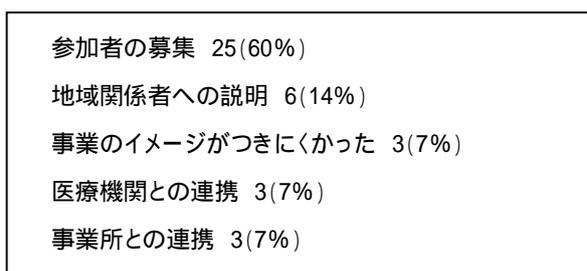
包括が介護予防運動教室に定期的に足を運び、参加者が無理なく運動が実施できているか参加中の様子を確認したり、必要に応じて運動事業所との調整を行なったものと推察される。

自主グループへの関わり

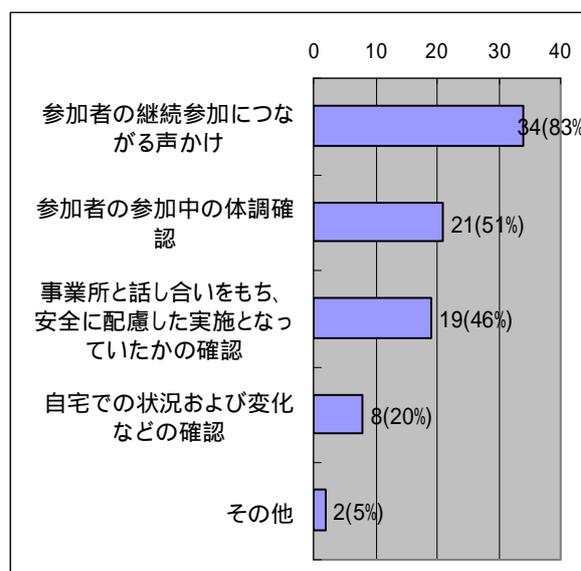
図 60 のとおり、包括が自主グループとの関わりで最も苦労した点で一番多かったのが「どこまで支援したら良いか悩む」で、16 センターが回答している。次いで「サポーターのフォロー」「グループ化できなかった」となっている。

包括は各グループ、サポーターの個性について把握した上で、具体的な支援内容について模索しながら自主グループとの関係を作っていった様子が窺える。

(図 58) 最も苦労した点 (n=41)
複数回答有。また、回答がなかった包括有。



(図 59) 配慮した内容 (n=41) 複数回答有



(図 60) 自主グループの関わりで苦労した点 (n=41)

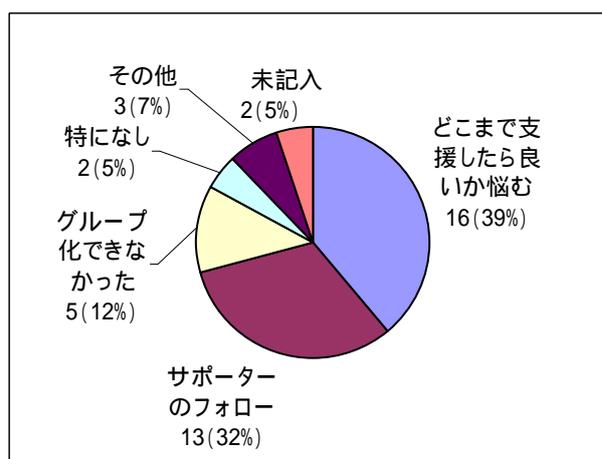


図 61 のとおり、活動が軌道に乗るまで包括が配慮した点としては、グループを企画運営する「サポーターへの支援」に 32 センターが回答、「参加者の継続参加につながる声かけ」に 21 センターが回答している。それぞれのサポーターの役割が活動の中で定着するよう、相談を受けながら丁寧に対応する一方で、グループに参加する高齢者への配慮も行なっている。

また、「関連団体や地域の集会でグループの PR を行なった」と 12 センターが回答している。グループの活動が地域から理解を得、社会資源の 1 つとして活動が定着するよう働きかけてきた様子が窺える。

(図 61) 配慮した点 (n=41) 複数回答有

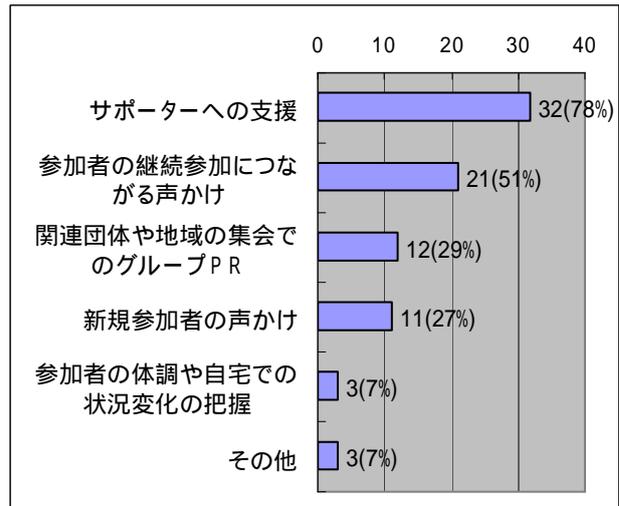
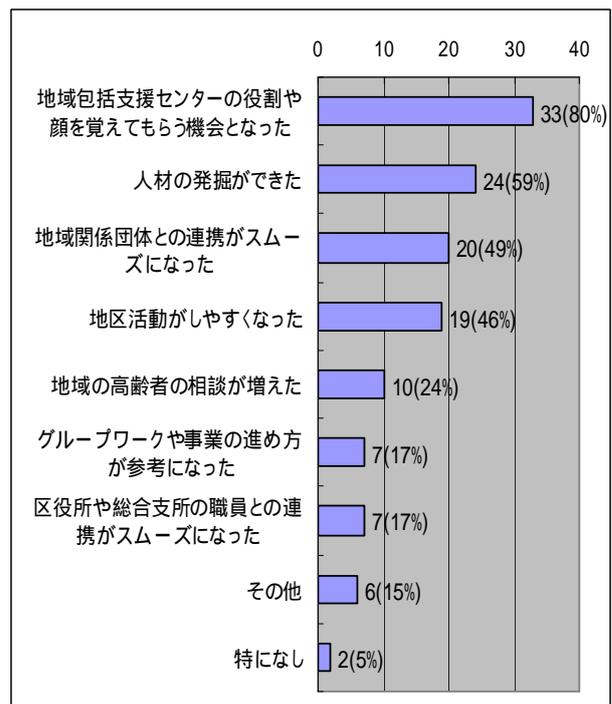


図 62 のとおり、包括がケア構築事業を実施して、最も効果があったとして回答しているのは、「センターの顔や役割を覚えてもらえたこと」であり、33 センターが回答していることが分かる。その他、「人材の発掘ができた」が 24 センター、「地域関係団体との連携がスムーズになった」の 20 センターと続く。

(図 62) 効果を感じること (n=41) 複数回答有



ケア構築事業を進める際に、包括は『包括の地域への周知 地域の人材把握 関係団体との連携 新たな地域資源(自主グループ)の創成』という一連の取組を行っている、この取組を通して、包括が今後の地域づくり活動を行っていくための基盤づくりができたともいえるであろう。

〔図 63〕育成後のグループとの関わり (n=41) 複数回答有

図 63 のとおり、自主グループ育成後の関わりについては、多い順に「定期的に活動に参加している」「定期的に運営状況等の連絡を取っている」と続き、継続的に自主グループに関わっていることがわかる。

継続的に活動に参加することで参加者の状態変化やグループの雰囲気の変化などをとらえやすく、状況に即した対応が容易になると考える。

育成支援事業終了後についても、センターが引き続き身近な相談窓口としての関わりを維持していくことが必要と考えられる。

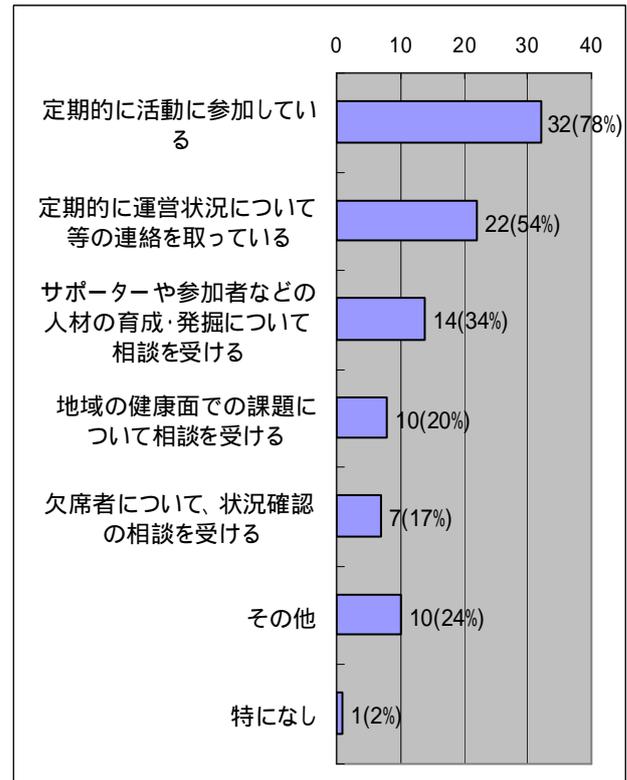


図 64 のとおり、事業実施の成果として、「地域関係団体・地域住民との関係づくりができた」、「地域包括支援センターの活動の周知が拡大した」、「地域の実情(特性、マンパワー、悩みなど)を知ることができた」、「住民力・地域力の再認識」などがあげられた。

〔図 64〕事業を行った成果 (自由記載内容で多いものから順に掲載)

地域での介護予防や健康づくりへの意識の向上
 地域包括支援センターの活動の周知が広まった
 地域関係団体・地域住民との関係づくり
 地域の実情(特性、マンパワー、悩みなど)を知ることができた
 地域の社会資源が増えた
 住民力・地域力の再認識

図 65 のとおり、包括が感じていることとして、「包括が地域との関わりをもちやすくなった」「地域内関係団体等の仕組みや核となる人材の把握が、地域を動かすきっかけとなる」との回答が得られた。高齢者の健康づくりの拠点となる包括としては、当事業を通じてより多くの地域関係団体に包括の役割を浸透させていく絶好の機会となったものとする。

〔図 65〕事業を行った地域への成果 (自由記載欄より主なものを抜粋)

・地域包括支援センターが地域との関わりをもちやすくなった。
 ・グループ活動以外でも地域住民間の見守り、声かけなどの互助意識が向上
 ・地域内関係団体等の仕組みや核となる人材の把握が、地域を動かすきっかけとなる。
 ・介護予防や健康づくりへの自助意識の向上。
 ・自主グループ活動開始が、介護予防を地域へ広めた。
 ・地域の社会資源が増え、地域の活性化につながった。

また、「介護予防や健康づくりへの自助意識の向上」、「自主グループ活動開始が、介護予

防を地域へ広めた」、「地域の社会資源が増え、地域の活性化につながった」との記述もある。自主グループに参加する高齢者の数が増加している現状を考えると、自主グループ活動が高齢者の生きがいや健康づくりといった、身近な地域の社会資源となっているものと窺える。

これらの結果から、本事業実施を通じて地域の中で包括の存在を少しずつ認識してもらえるようになったとともに、包括にとっても地域状況を知る機会となり、双方の理解が深まったと考える。包括の開設当初の事業としては、かなりの時間を要し、負担が大きかったという回答もあったが、包括が地域の中に溶け込むために重要な事業だったのではないかと推察する。

(4)波及効果

ここでは、自主グループの代表者、サポーター、および包括がアンケートに自由記載した「自主グループの地域へのPR」「地域住民の効果」への回答から、本事業が地域に及ぼしたと考えられる影響について報告する。

高齢者の閉じこもり予防効果

サポーターは、地域の高齢者の中でも、一人暮らし、閉じこもり傾向にある方、足腰に支障を来している方、同じサークルの仲間、近所の同年代の方などに直接声をかけて参加を呼びかけている。なかでも、「一人暮らしの高齢者」や「最近外出の少なくなっている高齢者」に呼びかけているという回答が多く、地域の交流を促進するとともに、地域の高齢者の閉じこもり予防にも一定の効果がある事業であったことが推測される。

また、7割以上の参加者が自主グループに参加してから「知り合いが増えた」「交流が増えた」と回答していることから、自主グループ活動自体が、高齢者の外出機会の増加、高齢者の交流のきっかけづくりに役立っているものと推測される。

介護予防の更なる啓発効果

各自主グループは、地区の夏祭り、防災訓練、老人クラブ、運動会、コミセンまつりなどの地区や町内会の行事に、グループのPRを兼ねて参加している。主な内容としてはダンスやリズム体操、おトク体操、体験発表など日頃の活動を発表しているものが多い。実際の活動内容を披露することで介護予防自主グループのイメージアップにつながると共に、「介護予防」の啓発にもなっている。

このように、自主グループ活動は、地域組織の役員へのPRを通して、介護予防の概念の更なる啓発効果を生むと見込まれる。

地域における交流機会の創出効果

自主グループの育成・支援活動の地域交流の観点からの効果として、以下の2点が挙げられる。

第一に、自主グループが地域の介護予防活動の受け皿のひとつとなった点である。包括がケア構築事業を通して感じていることとして、「介護予防活動の受け皿を作ることができた」「自主グループの存在が気遣いなく参加できる居場所となった」「運動だけでなく、近所の方との交流を通し、引きこもり予防・心の健康につながっている」等の回答があることから推察できる。

第二に、地域の交流に貢献した点である。例えば「地域の独特の壁をいい意味で取り払うきっかけが少しずつ見えてきた」「地域のネットワークが深まった(サポーターを通じて災害時の協力体制・要援護高齢者把握など)」「町内での顔見知りが増えた」「参加者同士が互いに安否や健康について気遣う関係になれた」「以前から体制の整った地域であったが、さらに地域の自助力が増した」等の回答がある。

これらのことから、本事業の実施が地域の交流の機会創出にさまざまな形で貢献できていることが窺える。

第3章 目的及び目標の達成状況

1 考察

ここでは、第2章の内容をもとに、目標の達成が出来ていたかについて振り返る。

【短期目標】

まず、短期目標 「介護予防自主グループの創設・運営」については、2(1)「自主グループの活動状況」によると、自主グループの創設、自主グループ活動の場所、時間帯、時間配分、会費など、グループの運営にあたり必要な事項の存在が確認できている。このことを踏まえると、目標は達成できたと捉えられる。

次に、短期目標 「運動教室参加による特定高齢者等の改善と運動教室終了後、引き続き介護予防自主グループ参加による改善した状態像の維持」については、2(2)「参加者・介護予防運動サポーターの状況及び変化」によると、参加者が自主グループ活動に継続的に参加することで、身体的健康・精神的健康・社会的健康の向上に一定の効果があることが窺える。また、参加者は活動に参加することで他者・地域交流の機会が増え、住民主体の介護予防活動が広がるきっかけとなっている。このことを踏まえると、目標は達成できたと捉えられる。

さらに、短期目標 「地域包括支援センターの役割を地域に浸透させる」については、2(3)「地域包括支援センターの関わり」によると、この事業実施を通じて地域住民に包括の周知が図られ、包括にとっての地域活動のための足がかりになったものと考えられる。また、実施地域の選定等、事業実施の展開を考える際、包括が地域を知る機会になったことも効果の1つとして挙げられる。このことを踏まえると、目標は達成できたと考えられる。

【中期目標】

まず、中期目標 の「介護予防自主グループの維持・運営・定着」については、2(1)「自主グループの活動状況」によると、自主グループは高齢者が参加対象であるという特徴を踏まえ、実際の参加者のニーズに応えるために、さまざまな工夫を行い、現在と将来の地域の姿について考えながら活動していることが窺える。また、地域機関に自らの活動を知ってもらうことで、地域からの協力が得られやすく、自主グループの活動がスムーズに実施できている様子が窺える。さらに、様々な課題に対して、サポーター同士が知恵を絞って活動し、包括をはじめ、他の自主グループや地域団体と関わりながら活動していることも窺える。このことを踏まえると、目標は達成できたと捉えられる。

次に、中期目標 の「高齢者の生きがいづくり」については、2(2)「参加者・介護予防運動サポーターの状況及び変化」によると、参加者・サポーターの7～8割が、生活にメリハリができ日々の生活の充実につながり、他者に活動の呼びかけを行なっている状況が窺える。このことから、サポーター、参加者のいずれも自主グループ活動に楽しさを感じ、それを広めたいと率直に考えていることと推察される。したがって、目標は達成できたと捉えられる。

さらに、中期目標 の「介護予防運動サポーターの身体的・精神的・社会的健康の改善」については、2(2)「参加者・介護予防運動サポーターの状況及び変化」によると、参加者同様、サポーターにとっても活動が身体的健康・精神的健康・社会的健康の向上に一定の効果があることが窺える。このことを踏まえると、目標は達成できたと捉えられる。

【長期目標】

長期目標 「地域における特色を持った介護予防自主グループの運営」については、2(2)「参加者・介護予防運動サポーターの状況及び変化」によると、サポーターの意識として、活動を通じて、居住する地域のあるべき姿を考え、各人の持てる力を発揮しながら、主体的に介護予防活動に取り組んでいることが窺える。このことを踏まえると、自主グループが地域の状況を踏まえながら活動を行うことで、グループ活動がその地域独自の特徴を帯びていくことが見込まれるため、長期目標 に向かっていると見えるであろう。

また、長期目標 「地域、まちづくりの一環として実施」については、2(4)「波及効果」によると、自主グループは高齢者に必要な情報の発信や地域の高齢者の見守り、地域交流の機会の創出などの効果があると考えられる。さらに、包括から見ると、本事業が自主グループの活動を通じて、地域の高齢者本人や地区組織、住民の方々に対し「介護予防の必要性」を、少しずつではあるが確実に浸透させている状況が浮かび上がる。このことを踏まえると、自主グループ活動は地域づくり、まちづくりの一環としての活動が期待できると考えられ、長期目標 にも向かっていると見えよう。

なお、長期目標 「介護給付費の抑制」に関しては、今後数年間の動向を踏まえて検証していくことが行政の役割として求められる。また、長期目標 「仙台モデルとして全国発信」に関しては、本事業が本市の考える「介護予防＝高齢者が生きがいを持って活動的に暮らすことを地域全体で支援していくこと」を具現化したものの一つであり、本市が考える介護予防のあるべき姿として、本報告書をはじめとしてさまざまな機会を捉え全国に発信していくことも役割の一つと考えられる。

ケア構築事業の実施によって、地域住民の力を生かした介護予防活動が発足し、根付いていくための仕組が形成されつつあることがわかる。本事業は、地域に対して“介護予防”の概念の拡がりが生む契機となったといえるであろう。

2 課題

これまで事業開始当初に掲げた目標の達成状況について述べたが、自主グループが今後も安定し、地域に根ざした活動を継続していくための課題として次の4点が挙げられる。

活動の構成員(参加者)と担い手(サポーター)の確保

活動の継続のためには、高齢者が中心になる主体のグループであることを考慮し、参加者の確保と支え手であるサポーターの後継者発掘が求められる。

仕組の支え手(サポーター)のモチベーション維持

活動の安定のためには、サポーターのモチベーションを考慮し、サポーターの存在が地域で認識され、役割意識を持って活動する仕組が必要である。

自主グループが内包するリスクへの対応

幅広い状態像の高齢者が参加する自主グループを安全に運営するために、代表者やサポーターは参加者の状態像の違いや、健康面を考慮しなければならない。自主的なグループであるた

め、各人の参加形態や運動実施方法等について自己管理ができ、または参加者が相互にサポートしあえるような活動となることが基本ではあるが、必要時には適切な相談に繋がる体制が確保されていることが必要である。

自主グループが継続するための後方的支援の必要性

～ に対応するため、グループの自主性を尊重する形態での相談、調整、見守りが必要と考えられる。また、地域活動としての位置づけの確保、その位置づけが維持できるような調整も必要である。

各地域においてそれぞれの地域特性に見合ったグループ活動が望まれることから、行政や包括はそれぞれのグループの持つ多様性をサポートしていく必要があると考えられる。さらに、そのサポートの方向性としては、現在のサポーターを始めグループ構成員が年齢を重ねても通い続けられるグループであることが理想であるため、今後の過程の中でのグループの変化へのフォローも必要となってくるであろう。

3 今後の方向性

これまでに述べた課題に対応しながら、ケア構築事業によって創設された自主グループが維持されるためには、仕組の担い手が、それぞれ、どのような役割を担っていくかを考えていく必要がある。

まず、課題 に対しては、参加者の確保とサポーターとなる人材の発掘が必要である。そのために、包括は地域団体に対する働きかけや、地域での普及啓発の活動を通して、新たなサポーターの人材発掘に係る支援を行っていくことが求められる。また、グループ参加者やサポーターが各々、周囲に向けて幅広く広報することも参加者確保の一助となると考えられる。さらに、このようにして発掘した人材が、自主グループ活動を担っていくための支援も必要であり、行政は新たなサポーター養成のための研修を今後も継続して実施していく必要がある。

課題 に対しては、サポーターの質の担保と、サポーターの士気を高めるための機会の創出が必要である。質の担保のためには、サポーターが活動を継続しながら各自が振り返りを行うことも必要と考えられ、行政は、活動中のサポーターに対しての研修の機会を確保していくことが必要である。また、士気を高めるためには、自主グループ活動が「地域内での存在や活動が認識される」「地域の活動とつながる」ことが必要と考えられ、サポーターの持つ地域関係団体との繋がりを生かしながら、包括や区役所が必要に応じて調整役となることが期待される。さらに、行政が参加者の声を拾い、サポーターの活動が介護予防に効果的であることをより積極的にアピールしていくことや、グループ同士の全市民的な交流の場を確保することなども、サポーターのモチベーションの維持に寄与するものと考えられる。

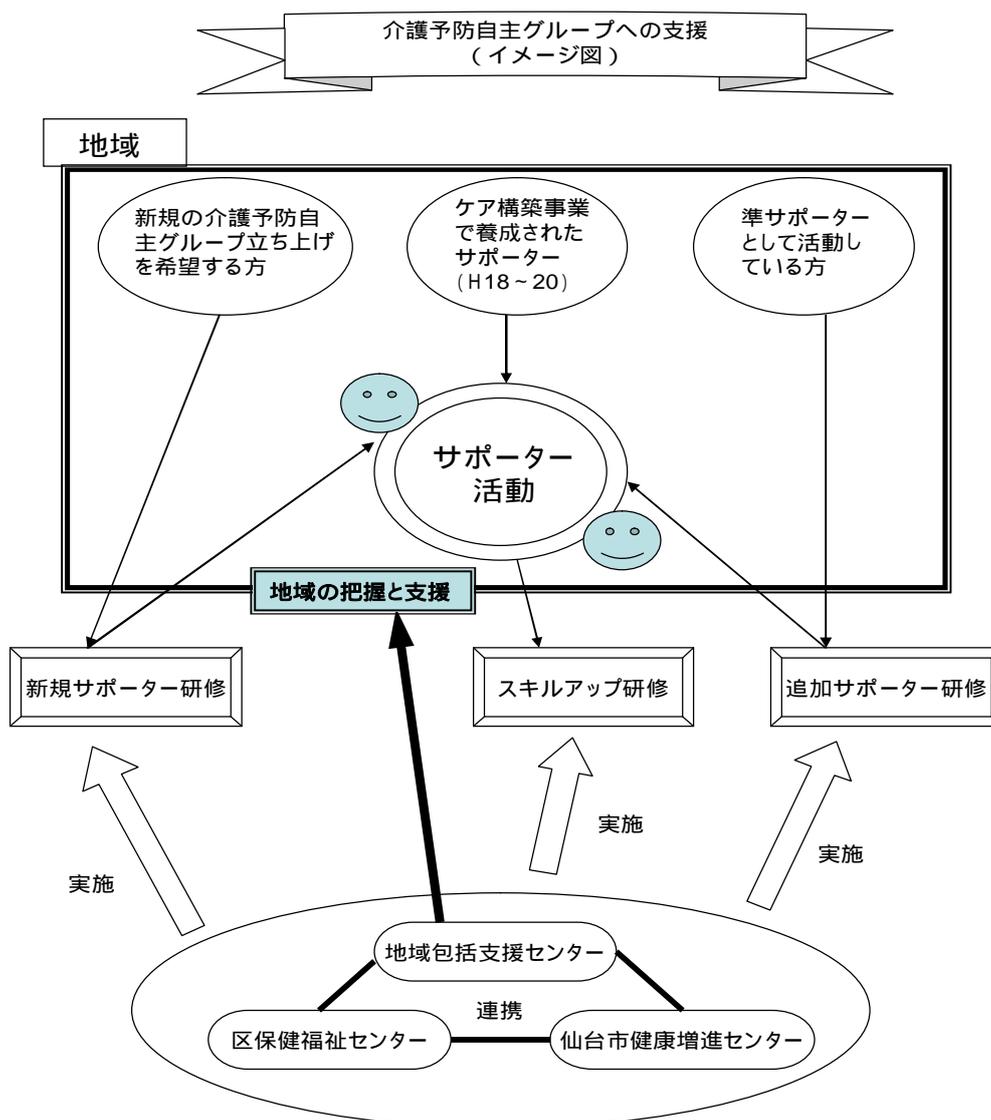
課題 に対しては、行政や包括は、自主グループの運営等に関する相談対応や調整ができるようにグループとの関係を維持し、必要に応じて参加者やサポーターに対し適切な支援を行なうことが望まれる。また、課題 に対する役割の中でも述べたが、地域の中で、介護予防活動としてのグ

ループの活動が認識され続けていくことが必要であり、そのためには包括が各地域団体等に対して、随時、活動の情報提供を行う等、地域の中での調整を実施することが重要である。さらに、行政は包括の取組をバックアップしていくことが必要であると考えられる。

以上から、包括は、自主グループの状況を把握し、自主グループ内で解決が困難な課題に対して相談役となり、地域への働きかけや調整を行う役割が期待される。また、活動の維持・浸透のためには、行政が健康増進センターとも協力し、必要時に活動の助言や調整を行い、適宜包括の支援をサポートし、また、さまざまな情報やニーズを集約し、施策に反映させていく役割を担うことも必要であるとする。

ケア構築事業は3年間で終了となったが、上記に掲げた課題へ対応していくために、平成21年度から「介護予防自主グループ支援事業」を実施している。この事業は、地域住民の力を生かした介護予防活動の継続を支援していくことを目的に、引き続き、介護予防運動サポーターの質の向上と人材育成、新たな地域ニーズへの対応等を行うものである。

事業のイメージは、以下の図のとおりである。



参加者とサポーターが共に作り上げる介護予防自主グループ活動が継続していく仕組みは、今後も包括・増進センター・行政が役割分担をしてグループ活動の支援を行うことで、一層強固に形成されていくと考えられる。その仕組みの形成により、地域住民の福祉という側面においては、自主グループ活動が地域に対して“介護予防”の概念の発信源となることだけでなく、閉じこもり予防にも一役買うなど、地域に暮らす様々な高齢者の生活を支える“場”となることが期待できる。また、介護予防施策の側面においては、特定高齢者として施策に参加した方が継続して介護予防に取り組むために自主グループ活動に参加するという流れが生まれ、包括的ケアマネジメントが行われるという影響も期待される。さらに、地域コミュニティの側面においては、自主グループが活動を通して他の地域団体と交流したり、行事に参加することで地域に自助・共助の輪が広がっており、この動きが地域で支えあえる暮らしやすいまちづくり活動へと発展していく可能性を帯びているといえよう。