

## まちの介護予防生活デザイン室の開設と運営： 多職種と地域住民の協業で地域資源を とことん活かす！

山口 佳小里 氏

国際医療福祉大学 成田保健医療学部 作業療法学科 講師（作業療法士）



「ライフステージから学ぶ地域包括リハビリテーション実践マニュアル」(羊土社)より

### 1.背景

近年、地域づくりによる介護予防が推進され、全国各地で住民主体の集いの場を増やすための取り組みが行われています。介護予防は社会参加や生活習慣などによるところが大きく、一人一人がその重要性を理解して自身の生活をマネジメントすることが肝要です。

本活動を実施する地域は、自治会組織を基盤に、住民主体の活動が充実しており、多様なサークル活動が活発に行われています。一方、活動に参加していない住民もいることや、参加している方でも介護予防については十分な認識を持っていない場合が多くあります。そこで、保健医療分野の多職種が関与し、既存の地域資源の活用を促し、住民の意識を啓発することで、対象地域の介護予防を推進することを目的とし、本活動を実施します。

### 2.実施内容

作業療法士、理学療法士、看護師が連携し「まちの介護予防生活デザイン室」を開設・運営します。デザイン室では地域の高齢者を対象に、下記の活動を実施します。

#### (1)地域活動資源カレンダーの作成

既存のサークル活動を、身体活動、創作活動等のカテゴリーに分け、それらに専門職による介護予防活動を加えて作成します。作成はワークショップ形式で、地域住民と専門職が協働して取り組むことで、地域住民の意識啓発にも繋がることを期待します。

#### (2)介護予防生活プランの作成と実施

個々の住民に対して、生活状況、健康状態、心身機能、興味等を踏まえて、目標設定と活動プランを立て、実施します。専門職と当事者で協業し、定期的に、取り組み状況を振り返り目標達成度を確認します。地域活動資源カレンダーがプランのレシピに相当します。

#### (3)専門職による健康相談

定期的に多職種による個別の健康相談を実施します。

#### (4)専門職による研修会の開催

各専門職の専門性を活かし、例えば、腰痛予防体操、脳を賦活する創作活動、健康的な生活習慣など、介護予防の啓発を目的としたセミナー等を開催します。

### 3.意義と期待する成果

地域包括ケアの実現と健康寿命の延伸には、介護予防が不可欠で、そのためには地域活動に参加し、役割を担うことが重要だと考えられています。本活動では、地域資源を最大限活用し、また、専門職と地域住民が協働することにより、地域住民の社会参加の促進、健康への意識啓発を実現し、住民の皆さんの生活の質の向上を図ります。また、本活動により、専門職も含めた地域資源活用のための効果的なシステムの開発にも寄与できると期待します。