

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 ●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)



要旨

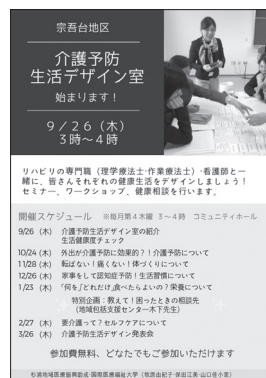
近年、地域づくりによる介護予防が推進され、社会参加を促す取組みが各地で行われている。本活動では、対象地域の介護予防を促進することを目的に、多職種と住民との協業プロジェクトを実施した。作業療法士、理学療法士、看護師でチームを編成し、地域の高齢者を対象とした、講義とグループワークからなるプログラムを概ね月1回の頻度で開催した。

各回のテーマは生活健康度チェック、社会参加と介護予防、転倒予防、認知症予防、栄養等であった。参加者は平均20名程度で、ほとんどの参加者が継続的に参加した。いずれの回においても、参加者の積極的な取組みがみられ、参加者同士の交流が活発であった。参加者は、これまでの生活状況を振り返ることで、新たな気づきを得ていた。

また、同じメンバーで回を重ねることで集団の凝集性が向上した。本実践から、個々の生活状況把握における視覚化・数値化の有用性や、グループワークによる理解度・意欲向上と地域住民の結束強化の可能性が示唆された。今後に向けて、住民主体で介護予防プログラムを運営するための仕組みづくりや、他の地域への展開方法について検討していくことが肝要である。

1. 背景と目的

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組みが行われている。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、個人が自身の生活をマネジメントすることが肝要である。今回、地域住民のセルフマネジメント力向上を目的とした、多職種と住民との協業プロジェクト「介護予防生活デザイン室」の開設・運営に取り組んだ。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活発であることから、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実施した。



介護予防生活デザイン室

2. 活動の方法

作業療法士、理学療法士、看護師でチームを編成し、地域高齢者を対象としたプログラムを概ね月1回の頻度で開催した。いずれの回も専門職による講義とグループワークで構成し、講義で学習したテーマについて、参加者が自身の生活状況を振り返ることができるグループワークとした。

初回のテーマを生活健康度チェックとし、握力・反応時間等の計測と、チェックリスト(ADL、IADL、外出、交流、栄養等)を実施した。チェックリストの項目は、第2回以降のテーマと対応しており、全てのプログラムに参加することで、

全項目について学習・振り返りができるように設定した。

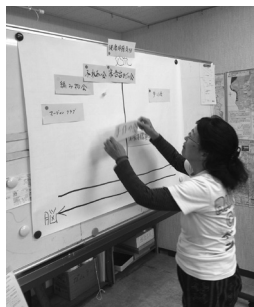
第2回のテーマは「外出と介護予防」であり、社会参加と介護予防に関する講義と、当該地域のサークル活動を介護予防の観点から分析し、「外出レシピ」を作成するグループワークを行った。第3回のテーマは「転倒予防」で、転倒のメカニズムに関する講義と、転倒予防体操を実施した。また、2か月間計測した活動量の結果を各自集計し、目標値と実際の歩行量について確認を行った。

第4回は、テーマを「認知症予防」とし、認知症・認知機能・家事（IADL）に関する講義を行い、グループワークで、自身の家事遂行状況の確認と今後の家事分担再考に取り組んだ。第5回は栄養をテーマとし、特に塩分に着目した講義と、味噌汁の飲み比べによる体験的学習を行った。また、地域包括支援センター管理者を講師に招き、センターの役割等に関する講義を実施した。なお、第6-7回はCOVID-19の影響で中止となった。

3.現状の成果・考察

参加者数は、第1回から順に、19、22、23、15、23名と推移し、ほぼ同じメンバーが継続的に参加していた。男性参加者は各回とも5名未満で、多くが女性であった。2回目以降の新規参加者については、既存の参加者に誘われて参加した者がほとんどであった。

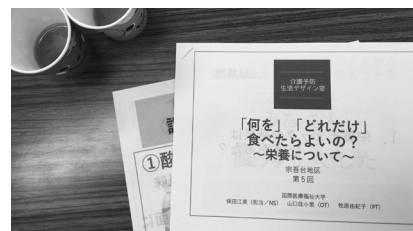
参加者の関係性は、プログラム開始時点でほぼ全員が顔なじみであった。いずれの回においても、参加者の積極的な取組みがみられ、参加者同士の交流が活発であった。参加者は、本活動を通して、活動量や家事など、これまで焦点を当てることがなかった生活状況を振り返ることで、個々に新たな気づきを得ていた様子が見え、しばしば観察された。終盤の回では、プログラム終了後に、複数名の参加者が自主的に居残り、専門職も含めた小グループで、介護・介護予防、医療、本プログラム等について話し合いをする



サークル活動分析結果の発表



転倒予防体操



栄養指導／味噌汁飲み比べ

機会を得られた。ほぼ同じメンバーで回を重ねることにより、集団の凝集性や、専門職と参加者の疎通性が高くなった。

成果は、第25回日本在宅ケア学会学術集会、Malaysian Occupational Therapists National Conferenceで発表予定（いずれも演題採択済）である。

4.まとめ

セルフマネジメント力を身につけるために、適切な知識の習得、自身の現状を正しく把握すること、具体的な目標を設定することが重要な点として挙げられる。本プロジェクトは、講義において知識の習得を目指し、グループワークにおいて現状把握と目標設定を目指した。実践から、現状把握における視覚化・数値化の有用性が示唆された。また、グループで実施することで議論が活発になり、理解度・モチベーションともに高まる可能性や地域住民の結束の強化につながる可能性が示唆された。今後に向けて、介護予防プログラムを住民主体で運営するための仕組みづくりや、他の地域への展開方法について検討していくことが肝要である。

謝辞

本プロジェクトの運営・実施にご協力いただきました成田市宗吾台自治会の役員の皆様、ならびに参加者の皆様に感謝申し上げます。