

都市型介護予防モデルに向けた 地域連携体制の構築

菊谷 則行 ●任意団体「松戸市の地域活動を推進する会」代表



第2回「通いの場」交流会(支援団体運営コンテンツ公開&交流)の様子

要旨

本活動は、自治体や専門職等と住民が連携し、高齢者の居場所となる「通いの場」の効果的な運営を推進することを目的としている。これまで地方で行ってきた千葉大学予防医学センターの研究では、高齢者の「通いの場」を中心とした活動が介護予防に有効であることが見えてきている。

一方、現状の課題として、①新規立ち上げ支援、②専門職等と連携した活動継続支援、③地域活動の見える化、があることもわかってきており、その解決を「住民」「専門職」「自治体」が三身一体となり進めることを主軸にしており、本活動の推進で住民参加の都市型介護予防モデル松戸プロジェクトを前進させ、地域共生社会の礎となる市民参加モデルを構築し、千葉大学予防医学センターと協同の下、全国に貢献しうる研究成果の蓄積などを期待している。

1. 背景と目的

2025年に向け、地域の実情に応じた地域包括ケアシステム構築が各地で進められている。地域医療従事者の一部では、専門家のみで構築するネットワークを超え、地域内での多様な活動と連携することで介護予防や多世代の重症化予防に向けた取組みの模索が始まっている。

松戸市では2016年11月より、総合事業の一環として都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」を発足。都市ならではの豊富な資源を活用して住民の介護予防を推進し、住民が積極的に地域活動に参画できる標準モデルの構築を目指す活動が始まっている。

本活動の目的は、こうした動きを背景に、自治体や専門職等と住民が連携し、高齢者の居場所となる「通いの場」の効果的な運営を推進することである。

2. 活動の方法

任意団体「松戸市の地域活動を推進する会」は、市民による松戸プロジェクトの自発的活動を推進させる目的で設立された市民組織で、2017年10月に千葉大学予防医学センターと松戸市との共同研究に、市民協力者(パートナー)として委嘱されプロジェクト参画したものである。現在、任意団体として活動が持続できる様に体制を整えている。

本活動の推進については、地域行政や専門職、及び住民との効果的な連携を背景に、以下の「通いの場」運営課題に対応することを主な目的にしている。

1) 新規立ち上げ支援

地域包括支援センター等と連携し、「通いの場」設立の呼び掛けとノウハウ提供、利用可能な場の提供。

2) 活動継続支援

公的機関や専門職種、企業等と連携し、「通いの場」運営資源の発掘と「通いの場」への仲介、「通いの場」運営者間の定期的情報交換会等を開催し支援につなげる。

3) 地域活動の見える化

地域活動情報がリアルタイムに更新されるウェブサイト構築とその仕組みづくり、及びインターネットにアクセスが苦手な高齢者に向けた紙媒体定期情報発行物の発刊。

3. 現状の成果・考察

千葉大学予防医学センターの2020年3月までの調査研究によると、本活動の推進による過去3年間の追跡調査研究を通じて、松戸プロジェクト推進により社会参加が5.3%増加したこと、「通いの場」参加者は非参加者より要介護リスク確率が約60%低い(追跡期間過去1年間)ことなど、社会参加が健康づくりに好影響となることがわかってきた。主体的市民参加による松戸プロジェクトを前進させた主な支援活動は以下の通り。

1) 「通いの場」新規立ち上げ支援

(1) 地域交流会

1. 松戸市の15生活圏域毎に配置されている地域包括支援センターと連携し、介護予防に資する地域資源マップを作成、地区別「通いの場」現状把握と立ち上げフォローを開始した。
2. 地域事情で「通いの場」開設が進んでいない3地区を選定、地区別に交流会を開催し情報交換を行った。社会参加と介護予防事例の発表等を通じ、「通いの場」の理解が深まり、以後の新規開設に貢献した。

*2020年3月末時点の「通いの場」は67か所(前年比+27)

2) 「通いの場」活動継続支援

(1) 「通いの場」交流会(2019年12月16日開催)

総勢72名の参加で開催、昨年以上に運営膠着化解消に関心が高く、運営コンテンツ紹介コーナーには多くの運営者が立ち寄った。交流会を通じ、さらに充実させるべき点、①魅力的な運営、②担い手の確保、③活動の周知、③財源確保等が浮かび上がったが、今後引き続き対策を進

める。

*交流会参加登録団体19、未登録市民活動団体10

(2) 専門職・企業と連携し運営支援情報が充実

運営の膠着化解消に向け、要望が高い運営コンテンツ情報を医療・介護専門職や企業と連携し新たに整備。代表事例を以下に紹介。

<生活充実講座>

- 連携先：千葉県作業療法士グループ有志3名
- 考案は県立広島大学高木雅之講師
- 生活日記を記入し定期的にグループで集まり、グループで自分の生活を分析。今後の生活に反映し明日の目標づくりと頭の体操を行う
- 11月5日より4回開催、継続者13名、友達ができたなど大変好評

<メディカルウォーキング>

- 連携先：東葛クリニックみらい秋山和宏医師
- 秋山医師は、(一社)チーム医療フォーラムの代表。2013年から論文「歩き速度が余命に影響する」に同医師の専門「代謝栄養学」の視点を加え、誰もが気軽に安全に取り組める歩行法として考案し自ら実践中
- 「通いの場」開催に向け事前アンケート行う

<中古レコードで音楽療法>

- 連携先：任意団体クロダマハウス
- リサイクルレコード盤を使う音楽鑑賞会。レコードは家庭からの提供品。あの頃を想起させる回想法の音楽療法が期待できる
- 代表は、スポーツジムの出身でリハビリ体操も同時に行う

以上、運営支援の代表事例を紹介した。他にも数件の支援策が整備を終了、順次「通いの場」で始まる予定だ。

3) 地域活動の見える化

このテーマは、助成金枠の中で組織として独自に進め大幅に前進した。以下2例を紹介。

- 「通いの場」向け定期情報誌『News Letter』をA4情報発信ペーパーとして5回発刊
- 「松戸プロジェクト」ホームページを松戸市ホームページへのリンクも残しつつ、従来の自治体の管理から市民による自主管理に切り替えた。9月から移管、情報発信の環境が整う。
URL：<https://www.matsudo-project.com/>