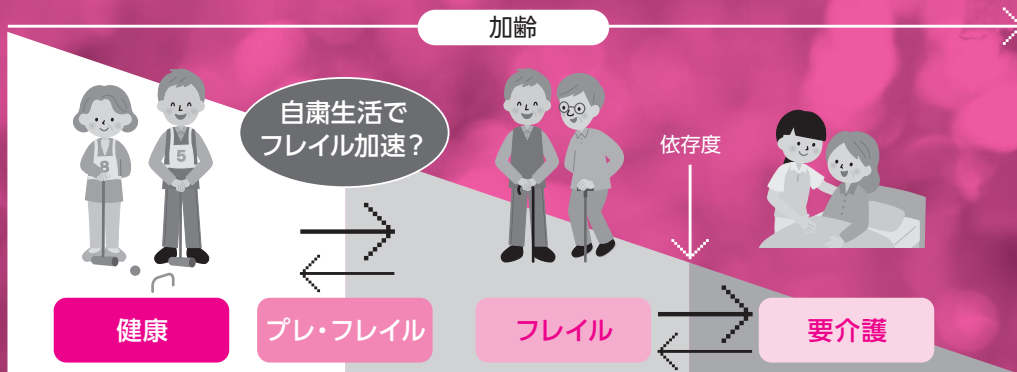


通いの場の 介護予防 効果と 日野町の 取り組み

コロナ禍も3年目。命を守る防疫行動は高齢者の中でも周知が進み、換気や密集の回避、ソーシャルディスタンスの確保、またマスクの着用や手洗い、手指消毒の徹底など、広く習慣化されるようになりました。しかし、これら「3密」を中心とした感染予防を意識しすぎると、介護予防に欠かせない身体活動と社会活動の「2活」が不十分になりがちです。行動制限が緩和される中で、2活の拠点となる通いの場の再開が進む一方、長い自粛期間の影響や参加者の超高齢化などにより閉鎖を余儀なくされる通いの場もあると伝えられています。3密2活で感染予防と介護予防を両立しつつ継続、拡大を目指すことが通いの場の当面の課題といえます。

第7回は、通いの場がもたらす介護予防効果について改めてご紹介するとともに、日野町のフレイル対策を含む保健と介護の一体的取り組みについて、その一部をご紹介します。



年数回以上の通いの場参加(社会参加)で要介護リスク抑制

これまでの研究によって、より多くの組織に参加する高齢者は要介護リスクが低く、参加する組織の種類によって要介護リスク軽減効果が異なることが明らかとなっています。しかし、活動の内容を含めた分析は行われていませんでした。

社会参加先にはいろいろあります。地域の通いの場といわれているのは、市町が支援し住民主体で運営する介護予防を目的とした体操や茶話会、趣味活動です。こちらを狭義の通いの場とすると、民間によるフィットネスクラブや有償ボランティア、就労などは広義での通いの場といえます。

JAGES (日本老年学的評価研究)では全国23市町と共同で、要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者約9万人を対象として、社会参加の種類や数に関する調査を実施(2013年に実施した調査を起点とし、そこから約3年間追跡)。要介護認定発生リスクとの関連を検証しました*1。

社会参加の数・種類と要介護リスクとの関係を男女別に検証

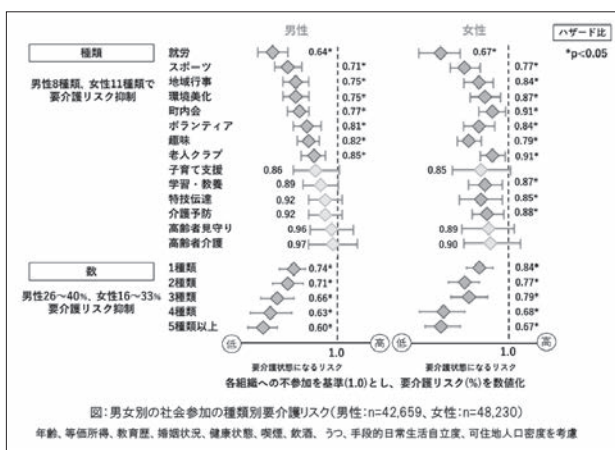
「社会参加」の定義は、14種類の参加先(●就労 ●スポーツ ●地域行事 ●環境美化 ●町内会 ●ボランティア

●趣味 ●老人クラブ ●子育て支援 ●学習・教養サークル ●特技伝達 ●介護予防 ●見守りが必要な高齢者への支援 ●介護が必要な高齢者の支援)に、年に数回以上の参加をすることとし、社会参加の数を合計し、参加なし、1つ、2つ、3つ、4つ、5つ以上という形でグループ分けが行われました。データをもとに統計学的手法(生存時間分析、Cox比例ハザードモデル)によって社会参加の数・種類と要介護リスクとの関係が男女別に検証されています。

参加による要介護リスクの抑制が明らかに

約3年間の追跡期間中に、男性の9.2%(3,916人)、都市で10.2%(4,939人)が要支援・要介護認定を受けました。参加する組織の数の分析では、参加なしを基準としたところ、男女ともに参加している参加先の種類が増えるにつれて、男性で26→40%、女性で16→33%と要介護リスクが抑制されることが明らかになりました(図1)。また、通いの場を含む14種類の社会参加のうち、男性で8種類、女性で11種類の社会参加で要介護リスクが統計学的に有意に低いという関連も認められています。介護予防を目的としていない、就労や地域行事であつ

でも、男女ともに参加している高齢者の要介護リスクが抑制されていることが明らかになりました。



通いの場へ参加する後期高齢者は要介護リスク悪化が半減

「通いの場」は全国で推進されています。しかし、その効果評価の多くは一市町村ごとに行われ、複数の市町村における効果は十分に検証されていません。同じくJAGESでは、全国10道県24市町の高齢者3,760人を3年間追跡し、通いの場への参加者と非参加者で、要介護リスクの悪化率がどの程度異なるのか調査

通いの場から広がる社会参加

を行いました^{※2}。その結果、通いの場に1年以上継続して参加した75歳以上の高齢者は、非参加者に比べて、3年間で要介護リスク点数の上昇が46%少ないことが確認されています。

狭義での通いの場に参加したことをきっかけに、参加者の約6割が他のスポーツや趣味の集いに参加していたことも報告されています^{※3}。言い換えれば、通いの場合は介護予防だけではなく地域のつながりをつくる場所ともいえます。

ところが、狭義の通いの場への参加率は全国平均で約53%（2020年度）にとどまっており、自治体間にも差があると伝えられています。狭義の通いの場を増やしていくには、従来の「行政+ボランティア」のつながりを広げる一方で、民間事業者を巻き込んだ取り組みや手法の展開が必要になりそうです。

出典：JAGES（日本老年学的評価研究）
報道発表

- ※1 Press Release No.293・21・31（2021年8月発行）
- ※2 Press Release No.305・21・43（2021年11月発行）
- ※3 Press Release No.184・19・18（2019年9月発行）



日野町の公民館での「男性の運動教室」

日野町では、生活習慣病等の予防、早期発見・早期治療とともに、フレイルになっても元の暮らしに戻ることができるよう専門職による支援や地域での取り組みを推進しています。ハイリスク者への個別支援はもちろん、地域の通いの場ではフレイル予防と運動機能の低下予防に向けた取り組みを実施。要介護状態になることなく、住み慣れた地域で生き生きとした生活を続けていただくことが目的です。



長寿福祉課地域包括支援担当の皆さん

今回は、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の主担当である長寿福祉課の皆さんにその概要を伺うとともに、独自の取り組みとして実施されている「男性の運動教室」を訪ねました。

「低栄養」と「重症化予防」個別指導のテーマは

低栄養状態が疑われる高齢者を対象に、栄養状態の改善および心身機能の低下予防を促し、生活機能の維持、改善をはかるための栄養相談を実施。また、腎疾患や糖尿病など生活習慣病の重症化予防に関わる訪問指導を行っています。

塩分チェック表と食事記録表

令和3年度の生活習慣病重症化予防の取り組みは後期高齢者健診受診者から対象者を抽出し、医療・介護等の情報とも組み合わせ優先順位をつけ、健康相談の案内を送付。7人の希望者に半年間で1人につき4回の訪問保健指導を行いました。

食事と運動を両輪として指導

食事については塩分チェック表と食事記録表の記入を依頼し、分析して栄養や塩分の摂取状況などを評価。次の訪問で食事の状況の結果を伝え、減塩・食欲増進の工夫の仕方などを伝えます。半年後の塩分チェックでは、減塩が進んだことが点数として現れています。

低体重でフレイルの状態にある方には、町が実施している3か月の介護予防運動教室を紹介。地域の「おたっしや

教室」にも参加してもらえようになりました。一方、「長年続けてきた生活の改善は受け入れにくいという方も少なくありません」、困ったときの相談先として地域包括支援センターがあることを紹介していると保健師の小川さん。



健康教育と保健相談を担当する左から管理栄養士の正川さんと保健師の小川さん

令和4年度は対象者を見直して継続
福祉保健課保健担当が75歳未満に実施している保健事業と連続した取り組みとなるよう、BMIやHbA1cなど対象者の抽出条件等を見直すとともに、病状の把握や適切な保健指導を行うべく今後も医療機関と調整のうえ取り組みを進めるとしています（取材時）。

**ポピュレーションアプローチの取り組み
通いの場で積極的に健康教育、
保健指導・相談を実施**

地域の通いの場を活用し、保健師、管理栄養士によるフレイル予防を中心とした健康教育、保健指導・相談を行っています。令和3年度は12の地域で実施。フレイルチェックの結果、歩くのが遅くなった、固いものが噛みにくくなったという人が多いことも明らかになりました。「高齢期になる前の習慣づけが大切であることを実感」と保健師の坂田さん。



事業を総括する保健師の坂田さん

**健康を支える運動の場
「おたっしや教室」を支援**

平成18年から社会福祉協議会（以下社協）に委託し、介護予防のための運動を行う「おたっしや教室」の開催を支援しています。まず、運動指導士による週1回全12回の「基本の運動の学習」を実施。その後、自主活動が継続できるように支援します。現在、町内20か所で実践されています。

「おたさぼ」さんの養成を通じて教室を盛り上げる
教室を支える「おたっしや教室サポーター（おたさぼ）養成講座」も開催。介護予防運動の実技の習得のほか、「口腔衛生」や「普通救命」なども受講します。登録は現在約80人。「参加者自身の健康づくり、生きがいづくり、介護予防にもなっている」と坂田さん。



タオルを使ったストレッチの様子

「おたさぼ」さんから「教室指導員」を養成
平成28年には、おたさぼ経験者を対象に運動指導士のアシスタントを務める教室指導員の養成も始めました。教室の充実と拡大を目指すことが目的です。



おたっしや教室指導員の川上さん

数年前、定年を機に地域に戻り、おたさぼを経て指導員を務める川上さん。現在は同世代に向けた運動教室も支援しているそうです。

男性だけの運動教室も開催

「おたっしや教室は女性の参加が多く、男性は参加しにくい」などの声を受け、平成27年度に男性のみを対象とした「男性の運動教室」をスタートしました。現在は町内にある7つの公民館のうち4か所で各々月3〜4回開催。教室では運動指導士がウォーミングアップから筋トレまで、多彩なメニューをサポートします。

特別な道具は必要なく、身近な物を使って自宅でもできる運動を行っています。ことが特徴です。



着席して負担を軽減しながら足を鍛える

半期に一度の体力測定を取材!

年度の初めと中間には体力測定が実施されます。取材班も現場を訪ねました。受付をすませた参加者は血圧と体重測定を行い、続いて運動指導士によるストレッチを中心としたウォーミングアップをおよそ20分。



指導者の三浦さんは
ヨガのインストラクター

休憩をはさみ、身長、握力、長座体前屈、姿勢(筋力のバランス)を確かめる写真撮影、椅子から椅子への移動時間、片足立ちの時間が測定されました。



長座体前屈の様子

低栄養に関する保健指導もセット

測定終了後は、管理栄養士の正川さんが「食事で改善!低栄養」をテーマに、低栄養を予防する食生活へのヒントについて講義を行いました。



低栄養の改善について講義する管理栄養士の正川さん

体力測定およびアンケート結果の概要

● **体力測定の結果**
握力が比較的強い傾向・開眼片足立ちが比較的弱い傾向
：個人差はあるが、自分の身体の状態を知ってもらうきっかけに

● **姿勢**
良い姿勢になっていない人が多い
：筋トレやストレッチにより体幹および柔軟性が向上したことで背中が伸びやすくなったと考えられる

● **アンケートより**
〈参加理由〉*多い順
運動不足を解消したいから・仲間と一緒に取り組めそうだから・転倒予防のために筋力をつけたいから
：身体のためだけでなく社会参加を求めていることがうかがえる

〈日常生活の変化〉*多い順
運動をすることが生活の一部になった・教室に参加し始めてから生活が楽しくなった・生活習慣全体を見直すようになった

通いの場から通いの機会へ

：身体だけではなく生活全体にも良い影響を及ぼしている。

終了後のインタビューでは、「定年後、地元で交流機会を得るため」「顔見知りが増え、話が弾むようになった」「来れば気持ちが晴れる」など、社会参加の機会と取らえている方が多いという印象を受けました。

日野町の人口は約2万1千人。旧1町6村の7つの地区それぞれに生活文化や習慣があり、地区ごとの特色に応じた地域づくりが進められています。

「行政が町の課題を分析して事業内容を検討し、社協や公民館等と一緒に開催、さらに運営主体が民間へと移行することで町の資源が増えていく」と森さん。介護予防はもちろん、その支えとなる社会参加の機会を提供していくことが町の大切な役割であると述べられました。



地域包括支援担当グループ
リーダーの森さん