

キーワード 住民参加の介護予防、リーダー養成、市民協働、自助・互助・共助・公助

市民協働で進める介護予防

千葉県 浦安市

【この事例の特徴】

- ▶ 住民が介護予防事業の担い手として関わることで、自らの介護予防、生きがいづくりにつながっている
- ▶ リーダー養成や協働事業を通じて、市民による自発的な活動を後押しし、市民と市が二人三脚で介護予防事業を展開している
- ▶ 市民も参加した定期的なネットワーク会議で、地域の情報や課題を共有し、具体的な解決策を検討している



《検討WGからの推薦メッセージ》

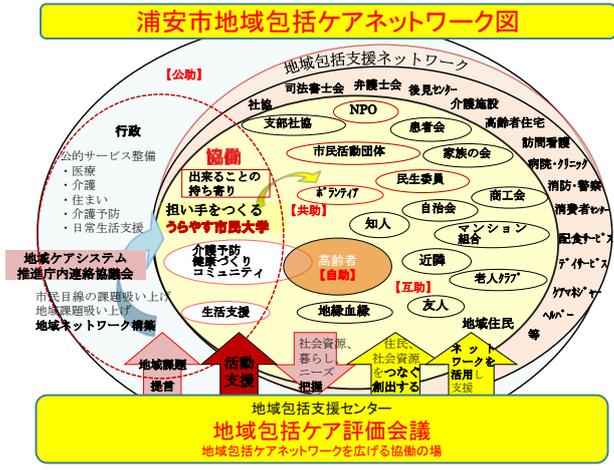
市民からの提案をきっかけに「互助活動」が組織化され、介護予防の地域住民のリーダー育成とその活用已成功している好事例。特に介護分野以外の市民活動の担い手や行政担当者も含めた「地域包括ケア評価会議」が地域包括支援センターの後押しとなり、市民と協働で地域の課題や具体的な解決策の検討の場となっているところに注目。

| 地域概要 | | 実施主体 | |
|----------|-----------------|-------------|--|
| 総人口: | 162,155 人 | 要介護要支援認定者数: | 2,906 人(12.9%) |
| 65歳以上人口: | 22,490 人(13.9%) | 第5期介護保険料: | 4,100 円 |
| 75歳以上人口: | 8,315 人(5.1%) | | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ・浦安市介護保険課 ・猫実地域包括支援センター ・浦安介護予防アカデミア等の市民活動グループ |

取り組みの背景・課題認識

- ・ 今後の高齢者数の伸びが全国有数という見通しの中、介護予防の取り組みを地域に展開したいが、地域包括支援センターだけでは体制的にも困難という課題を抱えていた。
- ・ 地域包括ケアシステムの構築にあたり、何が課題か、何から取り組めばよいのかという点についての関係者間の認識共有を行うところから始めた。

取り組み内容



浦安市では、左のような市民と行政の協働によるネットワークを拡大、重層化することで、支援体制の整備を進めている。

詳細は、次頁で紹介する。

【協働の担い手を輩出する市民講座 ～介護予防リーダー養成講座、うらやす市民大学】

- 介護予防の普及啓発のためには、市が行う事業・教室のみならず(公助)、地域の身近なところで住民自らが進められる環境整備が必要である(自助、共助)と考えていたところ、市民の中からもそのような声があがり、都内の先行例を参考に「介護予防リーダー養成講座」を平成 21 年度より行っている。
- 講座内容は、座学(介護予防の考え方や現状)、実習(地域資源調査・報告会、市内や先進地の活動の見学)、修了論文の作成・発表で全 13 回。事前に説明会を開き、「介護予防を地域で推進するリーダーを養成する」という趣旨の徹底を図る。また実習を通じて地域の実態を知り、修了後に実際に活動するイメージを持ってもらうように促す。実施にあたっては東京都健康長寿医療センターの協力を得ている。
- 平成 22 年度からは、協働をコンセプトとした「うらやす市民大学」の講座の一環として実施。うらやす市民大学は、市民がまちづくり活動を行うために必要な知識や技術を学ぶための場であり、「介護予防リーダー養成講座」の他にも、防災、環境、高齢社会等をテーマとし、協働の担い手の裾野を広げるための講座を開講している。



【予算】 地域介護予防活動支援事業 1,747 千円(平成 21 年度 浦安市予算)

【協働による介護予防事業の展開 ～介護予防推進協働事業】

- 介護予防リーダー養成講座の第 1 期修了生 29 名が、介護予防を他の市民にも広めたいという思いを实践するため、講座修了後に「浦安介護予防アカデミア」という団体を設立。現在 9 班(栄養班、口腔班、脳トレ班、ウォーキング班、体操班、談話班、太極拳班、傾聴班、総務班)に分かれて活動。
- 平成 23～24 年度は「浦安市協働提案事業」に採択され、市との協働で活動を行った。平成 25 年度は「介護予防推進協働事業業務委託」の形で、引き続き協働方式にて活動を行っている。また出前講座を通じて、市以外に社会福祉協議会や自治会など他団体と連携する関係を築いている。
- 会員数は約 120 人、平成 24 年度の活動回数は約 1,000 回、参加者数は約 2 万人に達し、協働を通じて担い手や参加者の裾野が大きく広がっている。



【予算】浦安市協働提案事業 6,270 千円(平成 23、24 年度 浦安市予算)

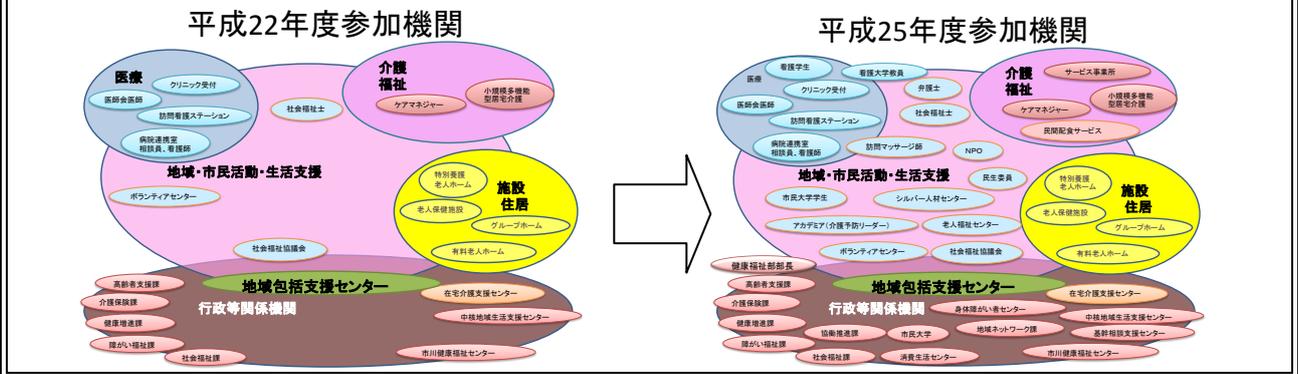
介護予防推進協働事業 2,940 千円(平成 25 年度 浦安市予算)

【明確なコンセプトを持った介護サービス ～舞浜俱樂部、夢のみずうみ社】

- スウェーデンから取り入れた認知症緩和ケアを行う、デイサービスや介護付き有料老人ホームを展開する(株)舞浜俱樂部は、「浦安市協働提案事業」にて認知症対策(家族・事業者・地域支援)が採択され(事業額は 2 か年で 147 万円)、平成 25～26 年度(予定)に市との協働による認知症対策支援を進めている。
- リハビリを主体にした「夢のみずうみ村浦安デイサービスセンター」((株)夢のみずうみ社、本拠地は山口県)は、同社の取り組みに感銘を受けた市長が公約で浦安市への誘致を掲げ、2011 年に開設。訓練につながる「バリアフリー」施設、一日の過ごし方を自分で決める「自己選択・自己決定方式」、楽しくリハビリをする仕掛けとしての村内通貨「YUME(ユーム)」といった特徴を持つ。

【地域包括ケアネットワークを広げる協働の場 ～地域包括ケア評価会議】

- ・ 地域包括ケアシステム構築のために「お互いを知るところから始めよう」というねらいで、平成 22 年 9 月から「地域包括ケア評価会議」を開催(2か月に1回、2時間半)。公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センターのセンター長である岩室紳也氏がアドバイザーを務める。
- ・ 当初は介護分野の行政担当者や医療・介護の事業者が中心だったが、話し合いの中で課題が見えてきて、次の手を打つために関係する機関に都度声かけを行ってきた結果、現在では介護分野以外の行政担当者(協働、消費生活等)や、市民活動・生活支援の担い手(民生委員、NPO、介護予防リーダー等)を含めて約 80 名が参加している。
- ・ 地域の課題や市の考えを伝え、グループワーク等を通じて参加機関から新たな問題提起や解決策の提案を行ってもらった。「お互いを知る」段階から、参加者同士で情報や課題認識を共有し、「具体的な解決策を検討する」段階に発展してきた。例えば、「地域包括支援センターの認知度を高めるため愛称をつける」というアイデアが提案され、公募を行って「ともづな」という愛称が採用された。



取り組みの経緯

平成 18 年度

介護保険制度改正を受けて、地域包括支援センターを設置

地域包括支援センターが多様な業務を抱える中で、介護予防の取り組みを地域に展開するための担い手を必要としていた

第 2 期基本計画の策定に向けて、「浦安市民会議」が発足

**市民協働の第一歩
市民と行政が地域課題と方向性を共有するきっかけとなった**

協働の萌芽が
生まれた時期
(平成 18～20
年度)

平成 21 年度

「介護予防リーダー養成講座」開始、修了生が「浦安介護予防アカデミア」設立
「うらやす市民大学」開校

平成 22 年度

「浦安市協働提案事業」開始、浦安介護予防アカデミアが提案した事業を採択
「地域包括ケア評価会議」開始

平成 23 年度

浦安介護予防アカデミアと市の協働により「市民参加型介護予防事業」を実施

協働のための
基盤整備を
進めた時期
(平成 21～24
年度)



市民協働の具体化

協働提案事業の実施を通じて、担い手や参加者の幅が広がった

平成 24 年度

「地域包括ケアシステム推進市内連絡協議会」を設置

平成 25 年度

市が浦安介護予防アカデミアに「介護予防推進協働事業」を委託実施

新たな展開へ
(平成 25 年度～)

取り組みの成果

◆ 地域に見られた変化

- ・ 参加者が受け手から担い手になり、担い手自身の介護予防、健康づくりにつながっている
- ・ 市民ならではのネットワークや発想を活かし、地域の身近な場所での活動が増えている
- ・ 市民、行政、関係機関間で、地域課題の共有や取り組みの検討を行う関係が醸成しつつある

◆ 参加者の声

＜「介護ボランティアをつくる」卒業生 藤木豊さん(キラキラ応援隊 代表)＞

うらやす市民大学で学んだことを市民のために生かしたいと強い希望を持った仲間と、キラキラ応援隊(介護家族の支援や認知症理解を進める活動を実施)を結成しました。このグループは、自宅で安心して介護保険対象外の高齢者が生活できるように、生活をサポートすることが目標です。

うらやす市民大学には、いろいろな科目があり、どの科目も自己研さんになると思います。受講後は、大学でできた仲間とグループをつくり、学んだことを市民のために生かすこともやりがいがあり、楽しいですよ。

＜ハツラツ体操(市による二次予防事業)参加者 Aさん＞

教室だけでなく、家でも体操を続けています。初めのうちは、娘に言われて仕方なく体操していたのですが、効果がでてきたのがすごうれしく、今では楽しんで体操しています。参加前は、杖を2本使わないと歩けなかったのですが、今は1本だけで歩けるようになりました。家の中では1本も使わずに歩いているんですよ。

この事例のポイント(工夫や成功要因など)

1. 地域

- ・ 埋立地の拡大に伴って分譲主体の住宅開発が進んだため、PTA や自治会、老人会などの活動を通じた「ふるさとづくり」の推進を行ってきた。
- ・ うらやす市民大学や介護予防リーダー養成講座に参加する意欲的な人材が中心となって、介護予防事業の参加者と積極的に交流したり、地域の団体同士で連携したりすることで、市民自身が協働の新たな担い手や参加者の発掘を進めている。
- ・ 市との協働関係をつくることで、市民自身による活動に対して、他の市民から信頼感を得ることにつながっている。

