

キーワード | 自主グループの形成、運動サポーター、大学との共同研究

地域住民のやりがいを引き出す、自主的な介護予防グループの支援

宮城県 仙台市

【この事例の特徴】

地域住民が自主的に運営を行う介護予防・健康増進グループの育成・側面支援を行っており、グループ数は 145 団体に上る。閉じこもり防止、コミュニケーションの場の提供、参加者の意識向上だけでなく、運動サポーター自身の介護予防や地域全体の意識向上・活性化につながっている。市の委託事業を活用し、地域包括支援センターが、課題発見や資源発掘機能を発揮している。

地域概要

総人口:	1,038,522 人
65 歳以上人口:	207,337 人(20.0%)
75 歳以上人口:	99,003 人 (9.5%)
要介護要支援認定者数:	3,7214 人(17.9%)
地域包括支援センター数:	49 カ所
第 5 期介護保険料:	5,142 円



背景・経緯

【背景】

- 平成 14 年度から東北大学との共同研究を行い、虚弱高齢者でも定期的に運動を行うことで機能向上すること、70 歳以上の高齢者の 20%に抑うつ症状が、4.5%に自殺念慮が見られ、ソーシャルサポートがない人はある人に比べて自殺念慮の危険性が 2 倍高まることが明らかとなった。そこで、地域で運動を中心とした健康づくりを支える住民を育成できないか、うつ状態にあり社会的に孤立している高齢者を早期に発見し必要な医療につなげながら健康問題や社会的孤立防止の支援をできないか、という問題認識のもと、平成 16 年度からモデル地区で自主グループの育成・活動支援を開始した。

【経緯】

- 平成 18 年度には、上記モデル事業での実績に基づき、「介護予防・地域包括ケア構築事業」を全市展開した。地域住民が自主的に運営を行う介護予防・健康増進グループを養成する一連の過程を通して、地域住民が自分たちで支え合う仕組みを形成すること及び、当時新設された地域包括支援センターの地域浸透と地域包括ケアシステム構築の中核機関として機能させることを目的とした。
- 平成 21 年度からは、自主グループの育成・活動支援に特化した「介護予防自主グループ支援事業」として事業を実施し、東日本大震災の際には避難所における生活不活発病予防のため、運動サポーターが避難所を巡回して運動教室を実施した。この活動は現在、仮設住宅においても続いており、地域での自主グループ活動のみならず、介護予防の普及・啓発の活動を幅広く行っている。
- 平成 24 年度には新規グループが 16 グループ立ち上がり、現在、市内に 145 の自主グループが存在

している。自主グループの活動は生活の活性化、身体機能維持向上、楽しみ・人とのつながり、地域のコミュニティ活動につながっている。

- **予算等** 研修の実施・ガイドラインの提示等にかかる仙台市事業費:2,307 千円(25 年度予算額)
市町村認知症施策総合推進事業費国庫補助金:2,307 千円(25 年度補助予算額)
運動サポーター育成・グループの立ち上げ支援・研修等:仙台市事業費:6,027 千円(25 年度予算額)
地域支援事業交付金 国庫:1,507 千円、県費:753 千円

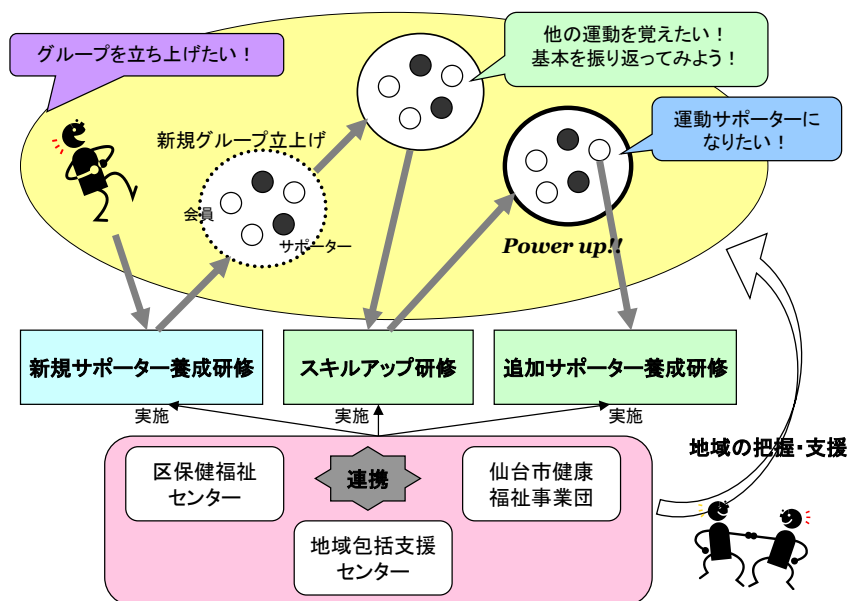
取り組み内容と方法

【取り組み内容】

- 本事業には、仙台市、地域包括支援センター、仙台市健康福祉事業団が関わっている。
- 市は、地域包括支援センター及び仙台市健康福祉事業団と連携し、活動の中心となる住民ボランティア(運動サポーター)の育成・自主グループの立ち上げ支援・スキルアップのための研修会を開催している。サポーターは研修会で習得した知識を各々のグループに持ち帰り、自主グループ活動の活性化を図っており、ボランティア(住民による運動サポーター)主導で住民主体の活動を展開し、地域コミュニティづくりを行っている。
- 地域包括支援センターは、介護予防自主グループ育成後も引き続き地域における介護予防活動を推進するため、介護予防自主グループに適宜参加・支援し、活動が地域に定着、継続するよう取り組んでおり、活動の状況の把握や自主グループへの参加の呼びかけ等を行っている。

【これまでの実績】

- 平成 24 年度には新規グループが 16 グループ立ち上がった。
- 市内に 145 の自主グループが存在しており、運動サポーター数 911 名、自主グループ会員数 3,398 名にまでなっている(平成 25 年 3 月末現在)。



取り組みの成果と課題

【成果】 ～グループ会員、各区からのコメントから～

① 閉じこもり予防

- 閉じこもりがちな高齢者に気軽に参加できる場が提供された。
- 閉じこもりがちだった高齢者から、他参加者の声がけにより「気持ちが救われた」との声が聞かれた。

② コミュニケーションの場づくり

- 日中独居になる高齢者の見守りになっている。
- 互いの体調を気遣い、コミュニケーションを図る場になっている。
- グループの中で友人ができ、活動日以外でも交流できるようになった。
- 地域での交流が広がっている。

③ サポーター自身の健康づくり

- スキルアップ研修での口腔体操や栄養講話によりサポーター自身の振り返りになっている。
- 体が楽になった、膝の痛みが軽減したなどの身体効果を実感できている。
- サポーター自身が元気になっている。

④ 自己実現・やりがい

- 健康意識が高い方々の自己実現、社会的役割獲得の場となっている。
- サポーターのやりがいになっている。

⑤ 介護予防の意識の向上

個人の介護予防の意識の変化

- 自宅でも自主的に運動を行っている。
- 「自分の健康は自分で守る」という意識づけになっている。
- 参加者が身だしなみに気を使うようになってきている。

地域における介護予防の意識の変化

- 地域全体に介護予防の取り組みが浸透してきている。
- 自主グループから発展し、お茶のみサロンや趣味のサークルなど、他の活動にもつながった。

【課題】

- サポーターも高齢者のため、活動すること自体が難しくなっているグループもある。新たな人材の発掘、世代交代が難しい。
- 町内会が運営しているグループと町内会に限定しないグループでは活動場所・資金面で差がある。
- センターの力量や地域の実情に合わせた、市の支援体制の充実を図る必要がある。
- 二次予防事業対象者のプログラム終了後のフォローとして当事業の活用・展開を検討していきたい。

参考 URL、連絡先

- 仙台市健康福祉局保険高齢部介護予防推進室 介護予防自主グループ支援事業 ウェブサイト
<http://www.city.sendai.jp/fukushi/korei/yobo/0822.html>
022-214-8317