

ご近所買い物ツアー準備の手引き

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

J.N.C.A. ・ Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

1. はじめに

本書は、ご近所サポーターワークショップで活用いただく事を念頭に、事前の準備や注意点についてまとめたものです。

2. 買い物ツアーとは

本事業は、社会的孤立に対する対策に重点を置いた取り組みです。孤食、移動支援、虚弱（フレイル）予防をキーワードとした介護予防を通じて取り組んでいきます。その中で買い物ツアーとは、一人では移動手段が限られ買い物に困難が生じている人に対して、地域の助け合いの中で、複数人で連れだって買い物に出かける取り組みを指します。

この事業全般に言えますが、感染予防、事業の継続性、助け合いの増進が重要な視点となります。従いまして地域の実情によってその方法論は変わってくると想定されます。創意工夫で各地域にあった運用方法を立案することが重要です。この点を踏まえ、本書ではいくつかの方法を例として提示しながら、買い物ツアーの準備についてガイドしていきたいと思います。

次に、事業全体のイメージですが、下記の図1をご参照ください。この事業は、①実行委員会の立ち上げ、②ご近所サポーターワークショップ、③支援対象者の選定、④ご近所食事会、⑤買い物ツアーから構成されています。本書は主に⑤買い物ツアーについて取り扱います。

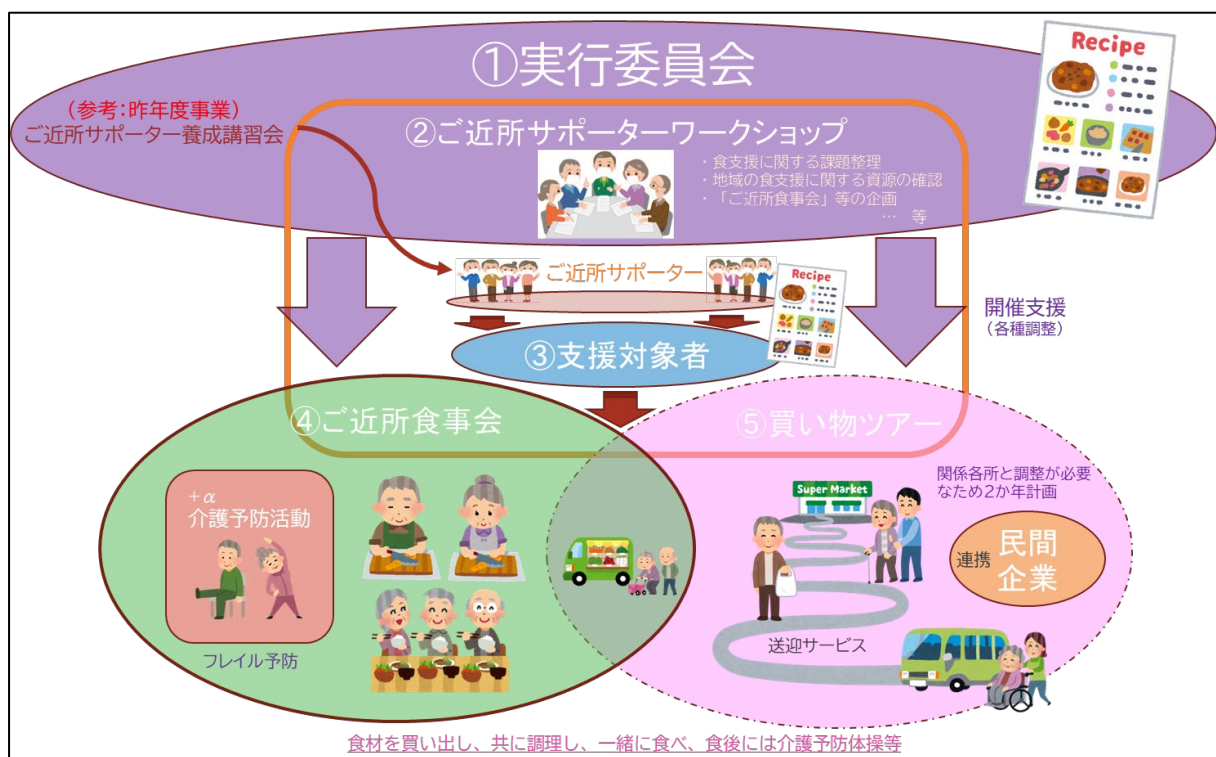


図1：事業の全体イメージ

3. 買い物ツアーの手法の例

先述した通り買い物ツアーは実施地域によって色々な手法が考えられます。すでに移動支援がある地域もあるかもしれません。またお店の数や人口密度によっても最適な方法論は変わるものと思われます。また、事業全体の構成によっても最初買い物に行くのか、食事をしてから実施するのか、はたまた移動販売車が来るのかなど様々です。

そこで、地域にあった方法を見つける手助けとしていくつか例を提示したいと思います。

・事例1



バスを借りてボランティアやスタッフを含め 30 人前後で買い物に行く様式

大勢でわいわいと移動できます。またお出かけ先のお店にもメリットがありお土産を用意していただける場合もあるようです。

・事例2



ご近所サポーターあるいは、実行委員のスタッフが個別に迎えに行き 1 人から 2 人の対象者を連れて買い物に行く様式

小回りが利いて参加者のニーズにこたえやすいメリットがあります。

・事例3



集会所に移動販売車が来る機会を利用して集会所に集えるよう付き添う様式

移動時間が短縮されるので買い物をする場所まで遠い場合に有効です。

・事例4



地域にある既存の移動支援の枠組みを利用してお店で待ち合わせて買い物を支援する様式

既存の仕組みを使うので立ち上げの労力が少ないのがメリットです。また地域の仕組みを使うことで、継続性の面でも有利だと思います。

・事例5

買い物先のスタッフ(お店)が対象者を送迎し支援者はお店で待ち合わせて買い物をする様式。

4. 事前準備について

これまでに述べたように、買い物ツアーの設定や地域の状況によって準備の内容は変わると考えられます。しかし、共通した準備項目や注意点について以下に解説します。

・想定される対象者像と人数

まず想定される対象者の状態について大まかに把握することが大切です。

具体的には性別や移動の様式、介助の有無が重要です。性別はトイレの環境に関わりますし、移動の様式としては杖やシルバーカーなど歩行補助具の有無の確認が必要です。また介助については、車椅子など重介助の方は想定していませんが、転倒リスクのある方や車の乗り降り、段差での介助が必要な方が想定されます。買い物先での階段や休める場所、サポートされる方の必要介助技能や人数を決めるために把握しておくことが重要です。

・必要物品の整理

先述の対象者像や買い物ツアーの設定によって必要物品が変わります。例えば大人数での移動を設定した場合、シルバーカーの運搬や買ったものなどの荷物を積めるようあらかじめ余裕のある車を用意するなどの配慮が必要です。

また、新型コロナ感染予防のため予備のマスクや車酔いのための汚物入れ、手指消毒液などを準備すると良いでしょう。

・緊急時の対応

対象者は虚弱(フレイル)状態の方が参加されることを想定しています。予備力の低下から乗り物酔いや脱水、熱中症、持病の悪化なども想定されます。すぐ休憩が取れる場所の確認や病院までの経路、出かける前の体調の確認をすることをお勧めします。

また、事前にイベント保険などに加入しておくことも安心につながりますので重要です。

・買い物先のお店との打ち合わせ

気持ちよく、楽しい買い物体験を得ることは、本事業で重要な要素です。また、地域(お店)の協力は事業の継続性にも直結します。買い物先で他のお客さんへの配慮など、大人数での買い物ツアーの場合は特に、事前に買い物先のお店と打ち合わせを行いましょう。

また合わせて、トイレの有無や駐車場からお店までの距離、段差、休める場所の有無など環境についても事前に調査するようにしましょう。

・お店周辺の環境調査

複数のお店が集中する商業地区であれば買い物先も複数になる場合が想定されます。その場合、周辺の人や車の交通量もチェックしましょう。対象者が複数の場合、移動距離が長くなると歩行スピードの差で一人一人の間隔があくため支援者の数が足りなくなることがあります。

また、対象者がバラバラになり集合できないなどトラブルも想定しておく必要があります。さらに、人が多い場所で荷物を持つての歩行は転倒リスクが高まります。転倒リスクの高い方を中心に、移動の大まかな流れを決めておくことと安全に実施できると思われます。

また雨天時の対応なども事前に決めておくことと当日、慌てる事が少なくなります。

・移動経路の確認

交通事故など不測の事態に対応するため、支援者が連れなって買い物に行く際も大まかな移動経路は実行委員が把握できるようにしておきましょう。緊急連絡先などと合わせて整備しておくことと安心です。

・忘れ物と荷物の取り違え確認

人数の多い買い物ツアーの場合や、買い物を行ってから食事会や介護予防を行う設定である場合は、買った荷物の忘れ物や参加者間の取り違えに注意が必要です。

先行事例では、名札を準備しておいて、荷物から手が離れる場面において自分の名札を荷物にくくりつけるなどの工夫をされています。また本人以外の支援者やボランティアさんが荷物を運ぶ際に、取り違えや忘れ物が発生しやすくなります。移動時や解散する前に、自分の買ったものが手元にあるかなど都度確認するようにしましょう。

・実施中の対応

大人数になればなるほど事前の計画が重要となります。下記に当日の予定表の例を提示します。役割分担を含め事前に検討しておくことが重要です。

9月26日(木)買い物ツアー

No.	利用者	お迎え(誰が行くか?)
1	〇〇(車イス)	〇〇さん
2	〇〇(〇〇さんのご主人)	
3	〇〇	
4	〇〇	
5	〇〇(N)	〇〇
6	〇〇(歩行△)	
7	〇〇	
8	〇〇	本人運転
9	〇〇	本人運転
10	〇〇	歩き
11	〇〇	
12	〇〇	△△さん
13	〇〇	
14	〇〇	本人
15	〇〇	
16	〇〇	民生委員〇〇さん
17	〇〇	
18	〇〇	
19	〇〇	
20	〇〇	

*N: 認知症

No. スタッフ/ボランティア/見学

1	〇〇さん(三豊総合病院/薬剤師)	
2	〇〇さん(三豊総合病院/薬剤師)	
3	〇〇さん(訪問看護ST/作業療法士)	
4	〇〇さん(訪問看護ST/事務)	
5	〇〇(造田歯科診療所所長/歯科医師)	
6	〇〇(造田歯科診療所/歯科衛生士)	
7	〇〇(造田歯科診療所/歯科衛生士)	
8	〇〇(造田歯科診療所/受付)	
9	〇〇さん(民生委員長)*バス乗車しない	
10	〇〇さん	
11	〇〇さん(食事のみ)	
12	〇〇さん?	
13	〇〇さん(管理栄養士)	スーパー で合流
14	〇〇さん(低栄養コンソーシアム事務局)	
15	〇〇さん(〇〇薬局/事務長)	
16	〇〇さん(居宅事業所〇〇/ケアマネ)	

・バス22人乗×2

・ボランティアは食事開始の11時頃までに職員室に集合(早めに来れる場合は10時半頃～来ていただけると有難いです)

・中学校到着時の車の乗降は職員室前でお願いします

・利用者には土足で中学校に上がってもらってください(ボランティアのみ、スリッパに履き替えてください)

・参加者は全員バッジをつけてください(赤色は利用者、青色はボランティア)

・利用者がトイレ利用時は、必ず付き添いをお願いします。転倒の危険があります。

・中学校では男子・女子トイレに洋式が各1つずつしかないので順番に使用してください。(ゲタは履かず、土足でお願いします)

・スーパーのトイレは外にあります。入り口の段差に注意! 洋式は1つのみです。(※男性は女子トイレに入れない)

・買い物を済ませたら、こちらで用意しているマイバッグ(名前つき)に荷物をまとめて入れてください(置き忘れ、間違い防止のため)

・買い物の会計を済ませたら、出口右奥の休憩コーナーで待ってもらってください

・最後に副店長からの挨拶とお土産のプレゼントがあります。(お土産は利用者+有償ボランティアのみ)

・マイバッグに入っている荷物はまとめて1台の車に乗せます。乗せる車は当日お伝えします。

・中学校に帰ってきたら、再度職員室へ案内してください(ジュース出します。)

5. 最後に

本書では、買い物ツアーに係る準備について解説しました。買い物ツアーの設定によってはさらに必要な準備は増えると思われます。本書では、その中でも多くで共通する項目について列挙してあります。

お店での買い物は、家から出かけて店内を歩き品物を選んで買う事を通じて、体力向上や脳活性化に有効な活動といえます。楽しく安全に買い物体験をしていただけるよう取り組んでいきましょう。