

第47回

地域とつながり、地域をつなぐ 千歳市における介護予防事業

北海道・千歳市介護予防センター長（作業療法士）

山北 武

千歳市は北海道の中南部に位置し、札幌市、苫小牧市など4市4町に隣接している。西部は山岳地帯と観光地、中央部はほぼ平坦で市街地や空港に、そして東部は丘陵地帯で、農林業に活用されている。

令和2年6月30日現在の人口は9万7,832人、高齢化率23.0%と北海道で一番高齢化率の低いまちではあるが、高齢者は2万人以上おり、2025年以降も増加することが予測されている。

千歳市の介護予防事業

平成26年4月に市内5か所に設置されている地域包括支援センターより介護予防に関する事業を独立させ、千歳市介護予防センターが設立された。千歳市社会福祉協議会が受託し、作業療法士（以下、OT）、社会福祉士、保健師の3職種が各1名配置され、千歳市の一般介護予防事業を市内全域で行っている。

主な事業としてはいきいき百歳体操、ノルディックウォーキングの普及、介護予防に係わるボランティアや認知症サポーターの養成、町内会・老人クラブ単位で介護予防リーダーというボランティアを中心に、住民主体で行われる介護予防サロン49団体の支援を行っている。

令和元年度からは、高齢者の介護予防を目的としたボランティアポイント制度「千歳市きずなポイント事業」の窓口と管理業務も行っている。

OTは平成27年度より配属され、上記の事業の他に、地域リハビリテーション活動支援事業を担当してきた。

表1 地域リハ活動支援事業の推移

支援内容	H27	H28	H29	H30	R1
集団支援	2	4	3	10	3
個別支援	10	15	17	4	8
ボラ支援	4	4	11	15	0
地域ケア会議等	1	1	1	0	1
その他	0	0	2	21	16
合計	17	24	34	50	28

※「新しい総合事業（地域リハビリテーション活動支援事業）にリハビリ専門職の技術を活かすためのメニューリスト及び参考事例集」に基づいて分類

地域リハビリテーション活動支援事業

当事業は地域における介護予防の取組を機能強化するために通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民主体の通いの場等へのリハビリテーション専門職等（以下、リハ職）の関与を促進することを目的に、平成27年度から開始された。千歳市においても平成27年度より事業を開始した。

住民主体の通いの場への支援については、一般介護予防事業の他事業で介護予防サロンへの支援（体力測定や講話）や出前講座（ロコモティブシンドロームや認知症予防など）で年間150件程度行っており、当事業ではその他の活動を行っていく必要があった。開始当初は、包括支援センターや居宅介護支援事業所からの依頼による個別指導が多くみられたが、平成29年度から徐々に活動の範囲が広がり、グループホームやデイサービス等のスタッフへの支援などの集団に対する支援が増加した（表1）。

他自治体では、リハ職の職能団体などへ事業を委託している事例をみかけるが、千歳市では介護予防センターOTが事業を行うという方針であった。地域における介護予防の取り組みを機能強化するには、これまでの活動内容とOT 1名の力では不十分であると感じ、より効果的に事業を進める方法を検討した。そして、他の団体・職種などの社会資源とのつながりをつくり、連携を図ることで介護予防に係わる活動を強化、創出出来るのではないかと考えた。また、それらの活動を支援することが介護予防の取組強化につながると考えた。

各団体が行う講習会や会議に参加する、さまざまな団体や企業などへ直接連絡を取るなどした結果、市内のリハ職を中心にさまざまな団体や職種とつながりが増えた。さらに、介護予防センターOTが事業対象へ直接支援するだけでなく、社会資源同士のつながりを支援し、つながりが拡大していくことでさまざまな活動が展開され始めた。

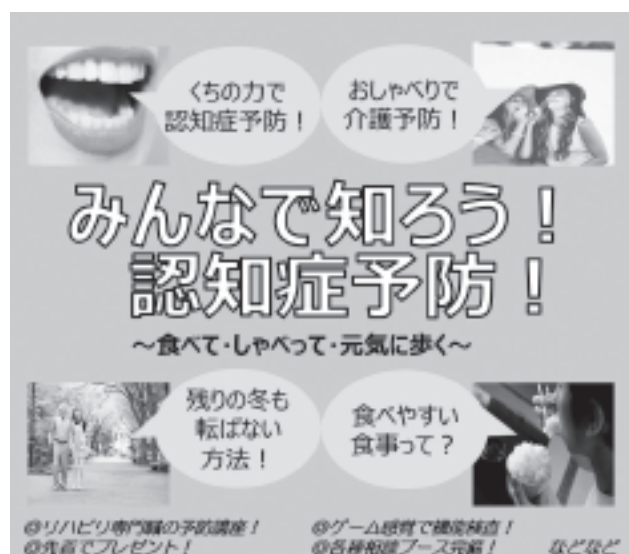
市内のリハ職を中心としたつながり 「介護・認知症予防ネットワーク会議」

平成29年2月より市内で介護予防教室を開催しているリハ職（OT、PT、ST）や包括支援センター職員、認知症地域支援推進員の有志で、情報交換や連携強化を目的に集まりを結成した。コアメンバーでの会議を毎月開催し、情報交換や事業での連携について話し合うとともに、2～3か月に1度全体での会議を開催。各団体で行っている活動についての情報交換やお互いの参加者の状況や共通のアセスメント項目等について話し合いを行っている（新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在はコアメンバーでの会議のみ実施）。

○連携から生まれた認知症予防イベント

会議の中で、言語聴覚士が地域住民と関わる機会が少ないという話が出たことがきっかけで、認知症地域支援推進員とリハ職を中心に認知症予防のイベントを開催した。栄養士会や歯科衛生士会、補聴器メーカー等の協力を得て、認知症予防をテーマに講話だけでは

図1 認知症予防イベントポスター（一部抜粋）



なく体力測定、補聴器の体験、口腔機能を維持するためのレクリエーションの体験、ユニバーサルフードの試食などの体験型のイベントを開催した（図1）。

参加した住民からは、「口の機能が認知症と関係すると知れて勉強になった」、「耳の聞こえも認知症に関係すると初めて知った」、「いろいろなことが体験できて楽しんで学ぶことができた」などの反応があった。

地域住民の活動の支援

市内のリハ職と住民主体のサロンとをつなぐ支援を行うことで、さまざまな活動が地域で展開されている。

○市内のリハ職と地域住民とのつながりを支援

市内の介護老人保健施設（以下、老健）での介護予防教室で、認知症予防をテーマにハーバリウム製作を体験した介護予防リーダーから、自身のサロンでも行ってみたいと介護予防センターOTへ連絡があり、サロンで出前講座を開催できるよう老健OTと調整を行った。そういった調整を繰り返すことで、介護予防リーダーがリハ職が来ると専門的な話を聞ける、いつもよりもサロン参加者が増えるなど効果を感じることができ、介護予防リーダー自身が市内のリハ専門職や職能団体と直接連絡を取るようになり、定期的に出前講



写真1 病院PTが町内会への出前講座時の様子

座を受ける環境を作っていた。

他の地域でも病院のPTが町内会の依頼を受けて、介護予防サロンへの出前講座や地区の夏祭りで体力測定を実施する地域や北海道千歳リハビリテーション大学（以下、千歳リハ大学）の教員と学生が大学近隣の町内会へ定期的に訪問し、脳トレや体操の紹介等を行う、地域のお祭りに参加するなど、市内のリハ職と地域住民とのつながりが少しずつ拡大している（写真1）。

市民が参加する卓球大会の事務局から、大会の時に体力測定を行い、参加者が自身の健康度を確認できる機会をつくりたいという依頼があった際には、千歳リハ大学のPTと体育協会との連絡調整を行った。大学の教員と生徒の協力の元、体組成、筋力、歩行速度などの体力測定を実施した。30名の市民に体力測定を受けていただくことができ、平均値よりも身体機能が高いことを数値で確認することで、「自分の体力に自信を持つことができた」、「今後も卓球を続けて健康を維持したい」など感想があがり、卓球を続ける意欲向上を図ることができた。これらの事例から、介護予防センターOTが直接支援をするだけでなく、住民が社会的資源としてリハ職を活用できるように支援していくことが重要であると学ぶことができた。

○認知症サポーターの活動を支援

認知症サポーター養成講座、フォローアップ講座を受講された方から、何か地域でお手伝いをしたいという希望を聞く機会が増えてきたことから、生活支援コーディネーターが実施している「ちょこっと茶屋」と



写真2 ちょこっと茶屋で活動する認知症サポーター

いう市内のスーパーで開催する、健康や地域のことなどのちょこっとした相談などの交流場所でのボランティアとして活動することを支援した（写真2）。

「ちょこっと茶屋」は、医療・福祉専門職と地域住民をつなぐ場所としても位置付けられており、月1回握力や血圧の測定などの健康チェックのほかに、毎月テーマを変えて体験ブースや講話を実施している。介護予防センターからもOTや保健師が参加したり、市内のリハ職との調整を行うなどして支援を行っている。地域住民から、自分たちの地域でも行ってほしいと希望があり、市内の公園や別のスーパー等でも開催し始めている。

ボランティアとして参加した認知症サポーターは、「施設などいきなり行くのは少しためらってしまうが、こういった活動なら自分でも続けていけそう」と話されていた。今後も認知症サポーターの活躍の場の一つとして、支援を継続していきたい。

高齢者の自動車運転に関する支援

自動車運転と健康に関する研究を行っている千歳リハ大学のOTと、千歳警察署・千歳自動車学校とのつながりを支援することで、高齢者を対象とした地域公開講座が平成30年に初めて開催され、40名以上の高齢者が参加された。千歳警察署・千歳自動車学校が交通安全や運転免許証の返納や更新の手続きなどの講話を行い、大学のOTが自動車運転と健康について講話や交通脳トレを紹介した。



写真3 ちょこっと茶屋の様子

「ちょこっと茶屋」でも、千歳リハ大学のOTが運転と健康に関する講話や交通脳トレが行われ、参加者からは「交通脳トレというものを始めて体験した、運転を続けていくために取組んでいきたい」といった反応があった（写真3）。地域公開講座・ちょこっと茶屋ともに、男性の参加者、介護予防事業や地域のイベントに参加したことがない方々が多くみられた。現在は市内の大学、認知症地域支援推進員等と連携して、千歳市の地域に根差したアセスメントや支援方法を検討中である。

自動車運転を含めた「移動する」という生活行為を通して、健康寿命を延ばすことが重要であるという共通認識のもと、健康で安全に運転するために生活機能を維持・改善する予防的支援と、運転を卒業した後でも健康で幸せな生活を維持できる移動手段や家庭・社会における役割を創出できる代償的支援を行っていくような仕組みをつくっていききたいと考えている。なお現在、予防的支援と代償的支援の中間的位置づけとして、軽度認知障害者の機能改善を目的とした支援事業を計画しているところである。

コロナ禍での介護予防事業

千歳市では令和2年2月から新型コロナウイルス感染者が発生し、その後、高齢者施設や病院などでクラスターが発生した。その中で一般介護予防事業は2月末から6月末まで中止し、市内の介護予防サロンも中止をしていた。



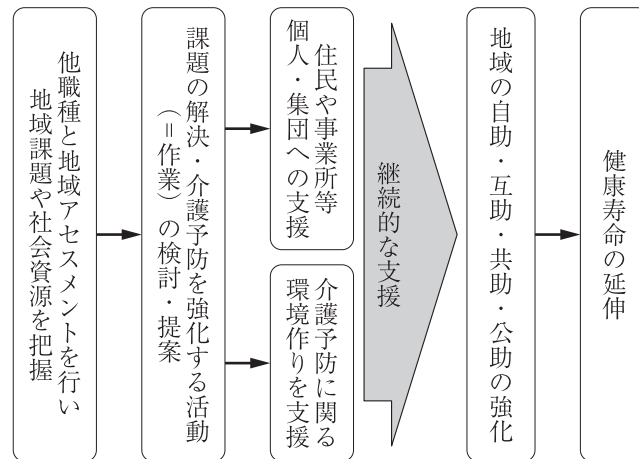
写真4 ちとせdeコレクションの様子

フレイル対策として、リーフレットの作成、動画の配信・配布等を行っている。7月には外出自粛期間中に前向きに目標をもって生活できる、自宅でできる活動を見つけていただくことを目的に、作品展を開催した。「ちとせdeコレクション～コロナごもり改革のススメ～」と題し、3月から外出自粛期間中に制作した作品の募集を開始した。企画は生活支援コーディネーターと共同で行い、準備・運営には認知症地域支援推進員や市職員、地元生活情報誌にも協力いただいた。

60名以上の市民から応募があり、小さな折り紙から手作りマスク、大きな木彫りの作品、編み物、習字、プラモデルなど、ジャンルを問わずバラエティに富んだ200点以上の作品が集まった（写真4）。4日間で延べ300名以上の住民が参加し、「作品を作ることで前向きに自粛期間を乗り切ることができた」、「次回は自分も出展したい」、「今まで、自宅で作るだけで誰にも見せる機会がなかった。出展できてよかった」など、前向きな感想を多くいただくことができた。次回は降雪などの影響により外出の機会が減る冬期間に活動していただくことを目的に、来春に開催を企画している。

また、今回出展した方は個人で活動されている方が多く、サークル活動などを紹介してほしいという声も聞かれた。今後は出展者や参加者が市内の文化団体を知り、参加につながるような支援を検討していきたい。その他にも、フレイル予防や新しい生活様式についてのチラシやリーフレット、自宅で介護予防体操を行うための動画等を作成し、配布や広報誌、生活情報誌、ホームページなどでの周知を行っている。

図2 地域（介護予防）における作業療法士の役割



今後の介護予防事業の課題と展望

「きょういくときょうよう」(＝「今日行く所がある」、「今日用事がある」)が重要とよくいわれるように、外出方法を含めた高齢者の関心の高い活動を支援していく必要があると考える。

現在の介護予防教室や介護予防サロンの参加者の8割は女性で男性が少ないこと、介護予防や健康に関心の高い、特定の住民がさまざまな事業に重複して参加しているなどが課題となっているが、自動車運転や免許返納がテーマの講演会やちょこっと茶屋などの外出先で行う事業は、男性の参加者や介護予防事業には参加していない方々が多く参加している。

外出するための生活機能の維持・改善、サロン活動やボランティア活動などの外出先、公共交通機関の利用や自動車運転も含めた外出方法、自身で外出が困難な方に対する支援を関連団体と連携し、総合的に行っていくことで、生活機能へバランスよく働きかけることができるとともに、幅広い層の住民に介護予防に取り組んでいただくことができるのではないかと考える。

まとめ

これまでの活動を通して介護予防における作業療法

士の役割について以下のように考えた。

- ① 他職種と協力し地域アセスメントを行い、地域の課題や社会資源を把握する。
- ② 地域の課題に基づいて、介護予防を強化するための活動(＝作業療法士が介入すべき作業)をリハ職の視点で検討・提案をする。
- ③ 住民主体の活動の場や介護保険事業所などへの個別・集団への支援を行う。

それと同時に、地域のさまざまな社会資源とつながり、連携を深めることで地域住民が積極的に介護予防に取り組める環境を作る支援を行っていく。

そのような支援を継続的に行い、地域の自助・互助・共助・公助の強化に働きかけ、健康寿命の延伸に寄与できるよう、まちづくりに携わることが介護予防事業におけるOTの重要な役割であると考え(図2)。

このような役割を果たしていくために、地域リハビリテーション活動支援事業を活用することで、対象者の生活機能のアセスメント、アプローチに特化したOTの専門性を発揮しつつ、今後も地域住民、医療・福祉だけではなく、交通、警察、市民団体、教育機関、商業施設など、まちづくりに関わるさまざまな社会資源とつながりを拡大し、社会資源同士をつなげるような活動を継続していきたい。