



創刊号

平成 25 年 11 月 27 日

岩手県長寿社会課

地域みんなが一体で取り組む介護予防

## ふれあい共食事業（軽米町）の巻

長寿社会課なんでも取材班は、軽米町内 12 地区で絶賛開催中の「ふれあい共食事業」の実施状況をレポートするため、さる 11 月 15 日、現地突撃取材を敢行しました。

軽米町は、二次予防事業の参加者割合が **6.58%** と、県内トップの実績です。「食」をテーマに、地域組織の力を大いに活用した介護予防の取組が、いま注目を浴びています。

### 「ふれあい共食事業」とは…？

軽米町が、高齢者の交流の場と介護予防プログラム（運動・栄養・口腔）を地域で提供し、介護予防につなげることを目的として平成 22 年度からスタートした事業。実施地区は年を追うごとに増え、25 年度は 12 地区が開催。「食」をキーワードとして人を集め、一次・二次予防の区別なく体操やレク、介護予防に関する講話及び昼食会を実施。地区の食生活改善推進員や保健推進員、民生委員などとの協働での開催が大きな特徴。



### まずは健康チェックから

この日は、役場にほど近い「下新町公民館」で、本地区 2 回目の「ふれあい共食事業」が開かれると聞き、現地を訪問しました。

軽米町地域包括支援センター所長の中里早苗さん（写真）に案内され、取材班が会場に足を踏み入れたときには、すでにたくさんのお年寄りが集まり、中は活気に満ちていました。参加者は 37 人で、うち二次予防事業対象者は 3 割ほど。受付で参加費 200 円を支払い、まず健康チェックを受けます。



### 名挨拶でスタート

いよいよ定刻となり、地区代表の菅原皓文さんの挨拶で始まります。単なる介護予防のお話だけでなく、和食の世界無形文化遺産への登録や若者の味噌汁離れにまで話が及び、話題が豊富。「ネコより先にこたつで丸くなっているようではいけない」と締めくくっておられました。お話の展開が見事なのは、もと校長先生ならではの。中里所長も「これを聞くのがいつも楽しみ」というほどの名調子でした。どの地域にも、こういう人材がたくさんいるはず。それを生かすのは市町村の腕の見せ所です。



## 「面白くなくても、笑いましょう！」

この日のテーマは「こころと体の健康づくり」。自己診断の後、保健師の八幡美紀さん（写真）によるうつ病予防の説明がありました。高齢者のうつ病は、認知症と間違われることがよくあるので要注意ですが、早期に専門医の治療を受けることで改善が見込まれるとのこと。



そこで重要なのが、「笑い」の効用。笑うことで、副交感神経が活性化され、安心感が増してくるとのこと。そして「まずは、面白くなくても、とにかく笑ってみましょう！」と、「笑いヨガ」大会が始まりました。

「あろ～、はっはっは」のかけ声で一斉に笑う「アロハ笑い」、相手をつっついて笑わせる「電気ショック笑い」、相手にクリームを塗る仕草をして笑わせる「クリーム笑い」などの実演で、見ている方もだんだん可笑しくなってくるのがなんとも不思議…。

ちなみに、八幡保健師さんは健康づくり事業を担当されているとのこと。「ふれあい共食事業」の実施地区が増えたことで、地域包括支援センターの保健師1人だけでは手が回らなくなったため、若い保健師の育成を兼ね、町を挙げての支援体制としているとのことでした。

## そのころ、厨房では…

会場が笑いヨガで盛り上がっている頃、別室の厨房では、食生活改善推進員さんが中心になり、昼食の準備を進めています。中には湯気が広がり、出汁のいい匂いがただよってきます。前日に材料を仕入れ、今朝は8時から作業開始。相当手間がかかりますが、参加者の皆さんが喜んだ顔を見るのが励みとのことでした。



## 手の体操&セラバンド体操

体操に入る前に、中里所長の声がけで、両手で「後出しジャンケン」の準備体操を行いました。

最初は「あいこ」ですが、「次は私に勝ってください」「今度は私に勝たせてください」との指示があり、別の手を出さなければなりません。さりげなく頭を使って考えさせています。



次はセラバンドによる体操。軽米町では、赤いバンドを使っています。セラバンドは参加者が自宅に持ち帰って使うので、古くなった人はここで新しい物と交換していきます。

背中に巻いて腕を前後させるものや、両膝を結んで脚を開かせるものなど、様々な使い方を伝授。やってみると、けっこう腕や脚に力が入ります。さて皆さん、自宅でもきちんと「宿題」に取り組んでくれるかな？



## 輪投げ大会

セラバンド体操の後は、グループに分かれて輪投げ大会が行われました。輪が入ったところの数字の合計を競います。集計を担当するのは地区の生涯学習推進員さん。結果発表は、お昼ご飯の後の楽しみに取っておきます。



## 地区の実情は…

その合間に、菅原さんなどから地区の実情を伺いました。軽米町は出生数が50人を下回る状況となり、3つあった中学校も来春には1校に統合予定とのこと。若年層は就職すると町外に出て行くため、高齢化が深刻で、190世帯で構成されるこの地区の高齢化率は約4割。結束が強いのが自慢で、何か行事があると集まりがいいそうです。



また、地区の高齢者が集まり、休耕地を活用した「いきいき農園」で野菜づくりに励んでおり、農協にも出荷しているとのこと。「ふれあい共食事業」は男性の参加が少ないですが、農園は力仕事が多いので、男性参加者が多いそうです。仕事に見合った役割をもってもらうことが、参加率を高める秘訣のようです。



## いただきます！

お昼になり、今日の一番のお楽しみ、食事の準備が整いました。おいしく食べるには、唾液をしっかり出すことが大事。食前に唾液腺のマッサージを行いました。

いつの間にか会場にはテーブルが並べられ、次々とお料理が並べられていきます。



今日のメニューは、

- 栗の入った「雑穀入り五目おこわ」
  - 時間をかけてじっくり煮込み、味がよく染みこんだ「おでん」
  - 「なめこの味噌汁」
  - 「小松菜のごまあえ」など。
- どれも本当においしそうです！



食生活改善推進員さんによるメニューの説明の後、皆でおいしくいただきました。素朴な料理ですが、噛めば噛むほど、口の中におこわの深い味わいが広がり、何とも幸せな気分になりました。ご飯を前にすると、自然に会話も弾みます。

ここで、先ほどの輪投げ大会の結果発表があり、得点の高かった優勝者（写真）と準優勝者が発表されると、ひときわ場が盛り上がりました。



最後に、全員で会場を片付けて、本日の行事一切は無事終了となりました。皆さんが自分の役割を見つけてきびきびと動いたので、広い会場もあっという間にきれいになりました。

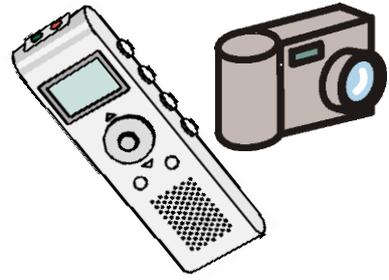


公民館の前で、参加者の皆さんと記念写真をパチリ。このベンチとテーブルは、公民館前に立っていた老木を活用したもので、地区のちょっとした会話や集まりに役立っているそうです。



## インタビュー

終了後、中里所長さんにこの事業のきっかけや取組の様子などについてインタビューしました。



—まず、事業開始のきっかけとネーミングの由来を教えてください。

介護予防は、地域全体での取組が重要ですが、保健推進員や食生活改善推進員などの各関係団体が単独で取り組んでも、困難だろうと感じていました。そこで、地域の力を借りて、地域独自の連携体制で介護予防を推進することを考えました。

高齢者が外に出るきっかけとするため、人が集まりやすいキーワードとして「食」を選び、その場を利用して介護予防に必要な情報をお伝えすることにしました。ネーミングは「共に食べる」が由来です。

—関係団体の協力を得るために、どのような工夫をしていますか？

啓発活動として、町の広報や「かるまいテレビ」などで事業を紹介しています。また、各団体の総会などで毎年事業の説明をしています。

—実施地区の反応はいかがですか？

皆さん、とても楽しみにしておられます。協力してくださる地区の方も、「何かあれば役に立ちたいと思っていた」と、自らの楽しみにもしているようです。年1回、各地区の代表者同士の研修と交流の場を設けていますが、それぞれ、楽しい内容にするよう熱心に工夫されてますよ。

—未実施の地区からは、どのような反応がありますか？

「他の地区でやっているみたいだけど、や

っていないのはうちだけ？」といった問合せがよくあります。民生委員の口コミなどで広がっているところもあります。下新町とは役場を挟んだ向こう側に別の地区があるのですが、そこでも今年から新たに事業が始まっています。たまたま今日、運動器のプログラムをやっています。

ただ、地区によってどの人がキーマンになるか分からないので、地区内で誰が動いてくれるまとめ役になるか、実施体制をどうするかが課題ですね。なので、役場から新たな地区を掘り起こすことはしていませんが、代わりに役場主催の介護予防教室を未実施地区に優先的に入れて、町内全域で何らかの取組ができるようにしています。

—参加者の呼びかけは、どのように行っていますか？

地区の行政連絡区長が中心になり、口コミやチラシなどで呼びかけをしています。一次予防・二次予防の区別はしていません。地区から依頼があれば、役場でチラシの印刷などをお手伝いすることもあります。

—1地区当たりの経費は、どのくらいですか？

町からは、参加者1人当たり300円、協力員1人1回当たり2,000円(上限8名)、会場費1回当たり3,000円を地区に補助しています。各地区では、1人当たり100~200円の参加費を受け取って事業を行っています。ただ、協力員さんは、実際にはもっと多いので、超える分はボランティアです。

——事業の内容は、どこが主体になって決めているのですか？

各地区が主体になって計画しています。「〇〇の話をしてほしい」といった大まかなリクエストがあるので、役場でそれに合った話題を提供しています。役場主催の介護予防教室だと、一から企画して準備しなければならないんですが、共食事業の場合、地域のやりたいことを応援するスタンスなので、役場は当日に話題を持って行けばよく、だいぶ負担は軽くなりました。

——他の地区では、どのような活動をされていますか？

この事業は、生涯学習事業にも位置づけられ、教育委員会と共催で行っています。孫世代と一緒にクリスマスツリー作り、お笑いDVD鑑賞、交通安全、消費生活、権利擁護など、いろいろな内容に取り組んでいます。特に、ユニカールや輪投げなどのゲームや体を動かすメニューに人気があります。最初、役場では食事ではなく「サロン（お茶会）」のコースも考えたのですが、食事のほうが人気が高いですね。

——地区での役割分担は、どのようになっていますか？

来てくれる人は、それぞれ役割を持って自主的に手伝っています。区長は人集め、代表は会の運営全般、食生活改善推進員と保健推進員は食事作り、生涯学習推進員は会場準備やレクなどを受け持っています。

——事業の後、家庭で介護予防に取り組むための工夫はどのようなものですか？

家でできる「おすすめ体操」（つま先立ち、足上げ、スクワット）やセラバンドを使った体操などをしてもらっています。

また、地区では毎回、反省会を行って次回に備えていて、その場でリーダー間の連携と確認ができています。

——この事業による具体的な効果のほどを教えてください。

冬を中心に事業をしていますので、高齢者の外出の機会や楽しみが増えたというのが一番大きいと思います。また、「自分でできることは何かやってみたい」という人の力を生かした、ボランティア活動の場を作ることにもつながっています。食生活改善推進員さんは、参加者の皆さんが「おいしい」と言ってくれることを励みにして協力しています。

——最後に、これからの抱負についてお願いします。

この事業を通じて、地域の力を引き立てていければと思っています。私は、自殺対策の担当もしており、先日、盛岡で自殺対策について清水康之さんの講演を聞く機会がありました。先生は、まちづくりの重要性を説いておられましたが、それは共食事業の方向性と同じで、やっていることは間違っていないなという思いを強くしたところです。

——本日は、お忙しいところを本当にありがとうございました。

#### 現地レポートの対象地区を募集します！

地域包括ケアや介護予防の効果的な取組について、県では積極的に好事例として紹介していきたいと考えています。

次号の掲載対象として「我こそは！」という市町村さんや地区の情報をお寄せください。取材班が試食…もとい突撃取材にお邪魔し、取材結果を全県にアピールさせていただきます。

情報提供をお待ちしています！

提供先

県庁長寿社会課

高齢福祉担当（藤原・妻田）

019-629-5432



地域のつながりで進める ふれあい共食事業のご案内

## 「おであんせクラブ」のご案内



いつまでもいきいきと元気に過ごすことを目指して、今年も「ふれあい共食事業」を実施します。体を動かしたり食事会や交流会など楽しい内容を準備しています。多くの方の参加をお待ちしています。特に男性の方大歓迎 !!

<参加できる方> おおむね65歳以上の方

<日 程>

	月 日	内 容	持ってくるもの
1	10月25日(金)	楽しく体を動かそう (伊藤礼子先生)	参加費  200円  ~運動・体操を 実施する時は~ 自宅に血圧計がある方 は、事前に測定してご参 加ください。必要な方は 会場でも測定します。
2	11月15日(金)	こころと体の健康づくり	
3	12月13日(金)	こころと体の健康づくり クリスマス会	
4	1月10日(金)	三世代交流 ゲーム、輪投げ、ユニカール	
5	2月21日(金)	楽しく体を動かそう (伊藤礼子先生)	

時間：午前10時～午後1時（受付9時30分より）

会場：下新町公民館

主 催：軽米町 下新町町内会 下新町行政区

協力者：行政連絡区長、保健推進員、食生活改善推進員、児童・民生委員

生涯学習推進員、自治公民館長他

切り取り線

### 「おであんせクラブ」参加申込書

行政区	氏 名	世帯主	電話番号
			46-
			46-

※ 参加希望の方は10月18日(金)までに申込書を班長に(または区長)お届けください。班長は行政連絡区長にお届けください。

## 見学を終えて・・・

介護予防事業は、実施する側も対象となる側にも、どこかに「やらされ感」があり、そのゆえに実施箇所数も参加者数も伸び悩む、という問題を抱えています。ところが、今回の「ふれあい共食事業」の取組には、そういう影は見当たりません。皆さんが心の底から楽しみながら、自分の見つけた役割のもとでプログラムや準備、後片付けなどを行っている姿がとても印象的でした。

地域で生活されている高齢者の皆さんは、まだまだ大きなパワーを秘めています。地区のキーマンや地域組織をうまく発掘し、高齢者ご自身に介護予防の場で存分に活躍していただくことの大事さを、改めて実感しました。

また、今回の取組では、各プログラムの時間配分や場面転換が絶妙でした。短時間で飽きさせない工夫をしながら、効果が体感できる内容だったと思います。今回は、体操中に震度3の地震があり、会場が大きく揺れるハプニングがありましたが、説明中だった中里所長さんは動じることなく、窓開けなど必要な措置を講じた上、話題を優先避難登録システムの紹介に切り替えるなど、臨機応変の対応は素晴らしいものでした。

取組を主導する役場の側も、地域の自主性を尊重しつつ、決して任せきりにせず適切に関与し、必要な情報を伝えながら、事業の成長を見守り楽しんでいるご様子。この仕組みを作り上げるまで、だいぶ調整に苦勞をされたことでしょうか、その種が次々と芽を出し、花や実になりつつあります。県でも、種まきのお手伝いができればと思っています。

国では現在、介護予防事業の見直しが検討されています。その内容は「一次・二次予防の区別なく」「高齢者が担い手となる」「住民主体の運営による通いの場」の創出というものです。「ふれあい共食事業」は、その全てに当てはまり、一步先を行く、これからの介護予防のスタイルを見た思いがしました。  
(なんでも取材班「ふ」)

“ふれあいつつ、ともにお食事ができる介護予防事業”に、内心わくわくしながら、そのことに気づかれぬよう、最初は冷静な目で臨もうとしました。しかし、戸を開けたとたん、地区の皆さんに「大きな家族」のような雰囲気でもて迎えていただき、「笑いヨガ」の効果もあって硬い表情もすぐに緩みました。

プログラムは、20分くらいの構成で進められたので「え！もうこんな時間？」と短く感じてしまう保健師さんの名テクニックにびっくり。ふれあいながら食べる郷土料理は、塩分に配慮しつつ「おふくろの味」はしっかりキープされ、心からおいしい！！と感じました。ちなみに前回のメニューは、話題の「まめぶ汁」だったそうです。

地域のみんながつくる「わくわく」は、さらに皆さんの力の結集で、より大きくなると確信した現地取材でした。  
(なんでも取材班「つ」)

「ちいきで包む」は、岩手県内市町村の地域包括ケアシステム構築をアシストするため、各地の特色ある取組や、関係する情報を発信する情報紙です。

企画・発行（問合せ先）

岩手県保健福祉部長寿社会課（担当：藤原・妻田） 平成25年11月27日発行

TEL:019-629-5432 FAX:019-629-5439 E-mail:AD0005@pref.iwate.jp