



第 1 7 号
平成 27 年 5 月 25 日
岩手県長寿社会課

住民の力で笑顔咲かせ、元気維持！
「地域住民の自主活動
～介護予防を紡ぐ～」の巻（山田町）

最近、県内の市町村でも、介護予防事業の一環としての地域住民主体の自主グループ活動が活発に行われています。

今回は、震災を機に、「介護予防啓発のためのボランティア」さんを活用して、高齢者自身が主体的に介護予防に取り組むための地域コミュニティづくりを進めている、山田町の取組を御紹介します。

1. 山田町の「地域介護予防活動の推進」

「元気高齢者や二次予防高齢者等分け隔てなく、人と人とのつながりを通じて、生きがいや役割を持って生活できるよう、住民主体で参加しやすく、地域に根ざした介護予防地区自主活動の推進を図り、その担い手である介護予防ボランティアの育成や継続支援を行います。」（山田町「高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画」より抜粋）



皆さんは、岩手県内で、第1号被保険者の要介護認定率が一番低い市町村はどこだと思いますか。

山田町地域包括支援センターでは、町が実施する介護予防事業（主に二次予防事業）の中で、介護予防教室の運営の手伝いや介護予防の意識や知識の普及啓発を担う「介護予防ボランティア」を養成するとともに、そのボランティアさんを中心とした地域住民の自主活動グループの育成をととても自然に、しかし、とても計画的に進めています。

また、自主活動グループが立ち上がった後も、その活動が無理なく続けられるよう、介護予防ボランティアの活動に寄り添う「フォローアップ研修」の開催をはじめ、町の社会福祉協議会の協力や県が実施する被災地支援事業なども活用し、継続的な支援を行っています。

取材から見てきた、山田町の取組の「3つの仕掛け」について、御紹介したいと思います。

2. 介護予防ボランティアの養成

まず、一つ目の仕掛けは、「**介護予防ボランティアの養成**」です。

山田町では、以前から町主催の介護予防事業の中で、地域啓発のため、ボランティアを活用しており、そのボランティアさんたちを対象に、介護予防の運動や認知症の知識、ボランティアの心構えなどを学ぶ研修を始めました。



☆養成講座の開催

○町が主催する介護予防教室のお手伝いを地区民生委員協議会、婦人会等へ依頼

○地域の高齢者の自主活動団体に対する介護予防事業活動への誘い

こうしたつながりの中から、「介護予防ボランティア」候補者を募集の上、**2日間の養成講座**を開催し、修了者には修了証書を授与します。

☆主な活動内容

○町が主催する介護予防事業（介護予防教室等）の運営に対する協力

○地区自主活動の運営

○高齢者の見守りや介護予防の普及啓発

☆講座の効果

介護予防教室のお手伝いというぼんやりした立場が、「**介護予防ボランティア**」という明確な役割になったことにより、ボランティアと参加者との間に良好な化学変化が発生。

○参加者から、「**自然な感謝の言葉**」「**活動を継続してほしいという希望**」

○ボランティアは、「**やりがいを実感**」「**活動の継続への意欲が高揚**」

3. 介護予防教室の開催

二つ目の仕掛けは、「**介護予防教室の開催**」です。山田町では、平成23年から4年間をかけて、町内の全地区で介護予防教室を開催してきました。（町内7地区）



山田町の介護予防教室の特徴は、次のとおりです。

○切れ目のない対象者

○週1回、連続9回のコース制

○修了者へ証書の授与

対象者は、一次予防、二次予防で区切らず、**全ての高齢者を対象**としています。

また、以前は月2回程度であった実施回数を、介護予防教室の効果をより実感してもらうために、週1回、連続で9回実施するコースにバージョンアップ。回を重ねるたびに運動機能や健康感に効果が出る参加者が増えていく中、これからも介護予防を続けてほしいという町の願いや、他の地区の取組を伝えることで、**自主活動への意欲や新たな介護予防ボランティアの発掘**へとつなげていきます。

4. 自主活動グループを支える体制整備

そして、三つ目の仕掛けは、「自主活動へのフォローアップ」です。

○自主活動継続のための地域包括支援センターによる包括的支援

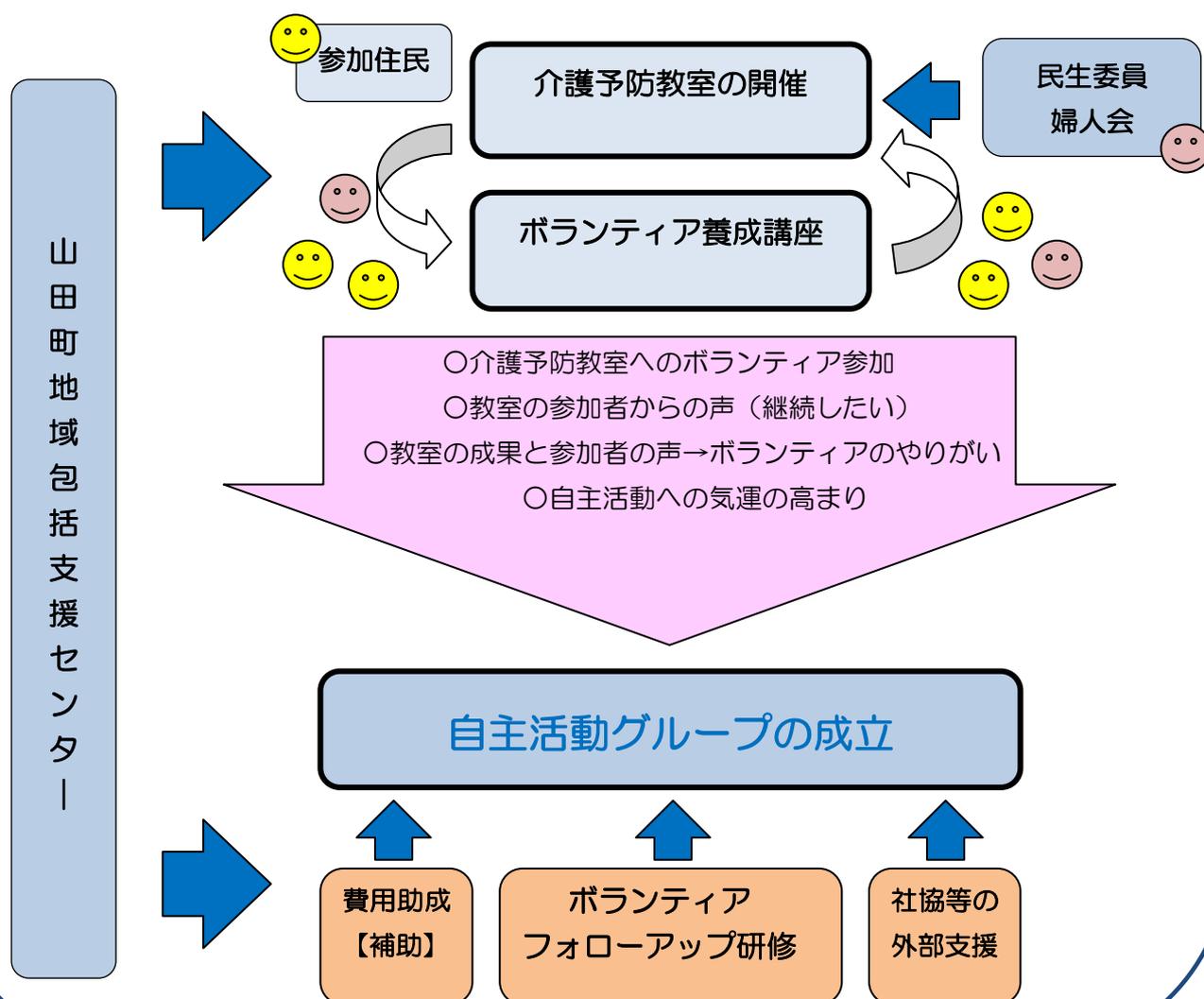
○民生委員、婦人会のボランティアとしての協力支援

○社会福祉協議会等の支援団体からの活動支援

山田町では、自主活動グループの活動を支援するために、その活動費用を助成するとともに、補助申請や報告、外部講師の日程調整などの事務手続の相談対応や、自主活動グループのけん引役となる介護予防ボランティアのスキルアップと自主活動での悩み事に寄り添うことを目的とした「フォローアップ研修」を開催しています。

また、先に紹介した民生委員、婦人会のボランティア協力や、社会福祉協議会によるゲームや運動の活動支援、いきいき岩手支援財団（県の被災地支援事業）による健康体操や認知症講話の講師派遣など、外部からのさまざまな支援策も、各自主活動グループのニーズに応じて町が上手にコーディネートしています。

自主活動グループ立ち上げの流れと町の支援についてのイメージ



5. 自主活動グループの紹介

介護予防に取り組む山田町の「自主活動グループ」その数なんと14団体、550人。年間の活動延人数は、2,768人を数えます。(平成26年度実績)

ここでは、編集部でおじゃました自主活動グループの活動風景をふたつ御紹介します。

豊間根地区「楽しく健康教室」

約10年前から、介護予防の自主グループ活動として活動しています。

活動のきっかけは、町の保健師さんに勧められた健康教室でした。教室で学んだことを継続して活かしていきたいという思いから、現在まで続いています。講師役は、会のメンバーが日替わりで。いろいろなところで得た「介護予防に役立つ情報」などを持ち寄ります。(もちろん、地域の面白い三面記事ネタも…)



「おらほのラジオ体操おー♪」で始まります。なにやら楽しそう！弾む会話。



この日は、支援団体から講師を招いて介護予防の講話と実践。朝の連ドラ主題歌、中島みゆきさんの「麦の唄」に合わせて炭坑節も…

田の浜地区「この指とまれ」

会員数は18名(ボランティア2名)です。活動は、震災の年から仮設住宅の集会所で「お茶っこ」と「小物作り」を行うグループとして始まり、現在112回目を迎えます。

最初は月1回程度の集まりでしたが、小物を仕上げようと夢中になり、いつの間にか毎週の集まりになりました。最近、町からのアドバイスも受け、**介護予防のための運動**等にも取り組んでいます。



作品の
ブローチ

ボランティアリーダーさん



6. 介護予防ボランティアへのフォローアップ研修

そして、介護予防ボランティアさんたちへのフォローアップとして、研修が開かれています。

今年度は、平成 25 年度と 26 年度に介護予防ボランティア養成講座を修了した方と、介護予防ボランティアとして活動している方の約 80 名を対象に 2 回開催されました。

【平成 27 年 1 月、第 2 回目の様子】

第一部 グループワーク「教室運営で工夫していること、悩んでいること」

(教室運営での工夫)

- 講義形式の場合は、いろいろな分野の有識者を選択している。
- みんなで一緒に食べることを楽しみにするため、調理実習を取り入れている。
- お茶代や諸経費の捻出は、参加者に負担感のない範囲で行う。
- 参加者数を増やすため、町が提供する無料の送迎サービス（社協委託）を活用する。
- グループが 3 つある大沢地区では、参加希望があれば、どのグループに参加してもよいことにしている。

(教室運営での悩み)

- 活動は天候に左右される。嵐など、自然には勝てない。
- 健康教室には、健康相談など、保健師に毎回来てもらえれば安心。



第二部 講演会「ここに寄り添うコミュニケーション」

講師は、某ローカルラジオで「やさしいカウンセリングコーナー」という番組も持っている心理カウンセラーの金藤晃一氏。(第二部より、仮設住宅の見守り支援をしている社会福祉協議会の生活支援相談員約 20 名も参加)



軽妙な話しぶりとユーモラスなジェスチャーで会場を魅了。

専門性の高い内容をわかりやすい言葉で伝える講演は、さすがコミュニケーションの達人でした。

この日の研修は、県の宮古保健所との共催でした。こうしたところにも、町を中心とした関係機関の良好な連携体制がうかがわれます。

インタビュー

山田町地域包括支援センターの寶 洋子係長と佐々木文恵保健師に自主活動グループの立ち上げ支援で大切にしていることや活動を継続させるためのポイントをうかがいました。



——地域全体への働きかけの際、大切にしていることを教えてください。

日頃から、地域の方々とのコミュニケーションを大切にしています。

日常生活圏域ごとの、「地域ケア」（支援者ネットワーク構築のための会議）や研修会などのときに、国や県、山田町の状況や政策の方向性を説明しています。

また、地域全体の意識を高めるために「山田町が目指したい姿」を説明し、その姿を目指して一緒に活動していただけるように協力をお願いしています。

——自主活動グループ立ち上げの働きかけの際、大切にしていることを教えてください。

介護予防教室に参加すると、「楽しい」「いいことがある」（みんなに会える・自分の体調がよくなっていくなど）という思いを持ち帰ってもらうことが、継続して参加することへのモチベーションにつながると思います。

教室では、参加者とボランティアとの間で、「今日も楽しかった！」「この活動をしてくれるボランティアに感謝する！」「元気で、来月も来てください！」など、お互いを気遣う言葉が自然と聞かれ、和気あいあいとした雰囲気を作られています。行政は、つかず、離れず、見守るようにしています。

一方で、ボランティアに対しては、要望や悩みを一緒に考え、活動の方向性を決めていきます。思いを共有することで、それぞれの立場を理解しあい、信頼関係を築くようにしています。

——自主活動グループの活動が続けられるよう、配慮されていることを教えてください。

民生委員や食生活改善推進員など、他の役職とボランティアを掛け持ちしている方も多いため、ボランティア全体の数を増やすことによって、一人一人にかかる負担を減らしたいと思っています。

また、グループの代表役を交代で行うなど、特定の人へ負担が偏らないような体制づくりに努めています。

インタビュー

ボランティア活動を応援するため、相談窓口として活動している山田町社会福祉協議会「復興支援愛センター」の阿部寛之所長と横田佐知子地域福祉支援員に、町の介護予防教室とのかかわりについてうかがいました。



——「復興支援愛センター」について教えてください。

復興支援愛センターは、いわゆる「ボランティアセンター」です。東日本大震災後、ボランティア活動の調整から事故対応まで、ボランティア活動に対するさまざまな支援を行ってきました。

当時は町外（県外）からのボランティア活動がメインでしたが、今後は、**地域から生まれるボランティアグループが末ながく活動できる環境支援**が重要だと考えています。

「地域の皆さんが主役」をモットーに皆さんの活動を応援させていただいています。

——介護予防教室の自主活動グループへの支援内容について教えてください。

ボランティア活動中の事故や怪我を保障する「ボランティア活動保険」の手続きや事故時の対応をお手伝いさせていただいています。

グループの皆さんの「**主体性**」を尊重した上で、皆さんが取り組みたいけどなかなかできない…という悩みを一緒に考え、例えば、レクリエーション等のアイデア提供や実施、軽体操などのお手伝いをさせていただいています。

また、皆さんが活動する上で必要な「助成金情報」の提供や皆さんの活動の広報、ネットワークづくりなどのサポートも行います。

——介護予防に対する社会福祉協議会の取組について教えてください。

「介護」に関する社会的要請は日に日に増大、複雑化してきており、それを支える地域での人材育成も、より注目されています。

介護予防は、そのときが来てから考える前に、世代間での共通課題認識が必要だと思います。

社会福祉協議会では、児童生徒にもこの課題を理解してもらうため、「福祉を考える」機会を設け、ボランティアも含めた**次世代の担い手育成**にも取り組んでいます。

取材を終えて…

本号冒頭の「謎かけ」。本県の中で第1号被保険者の要介護認定率が一番低い市町村（保険者）は「山田町（16.2%）」です。（平成27年3月末現在、県長寿社会課調べ、※全県平均19.2%）

得心した。やればできる。いやいや、それはそれは町の地域包括支援センターの本当に努力なくしてはできないことだけれど。それにしても、あのパワーと笑い声はどうです。

始める前から「エビデンスがどうのこうの…」とかよりも、まず、始める。一番大切なことは、**始めるときにきちんと説明し、一緒に走る、いや、歩むこと**だと、山田町への取材を振り返ってそう思う。

介護予防に地域住民の自主活動やボランティアを取り入れる市町村は、何も山田町だけではありません。例えば、昨年度、国のモデル事業として実施した「住民主体で運営される通いの場の創出」事業は県内2市で取り組まれ、今年度は、9市町が実施を希望しています。（担当事業の宣伝で恐縮ですが、被災地支援事業として実施している「ふれあい運動教室」も、今年度は「地域サポーターの養成」に取り組みます。）

住民は、やる気はあるのです。行政が場をつくり、雰囲気をつくれれば、必ず結果はついてくる。今回の取材でそう教えられた気がします。どんとはれ。

（気がつけばあっという間に2年目の春を迎えました。もう1年、岩手県にお世話になることになりましたので、皆さん、どうぞ今後ともよろしくお願いいたします。）

（なんでも取材班 「に」）

山田町の取り組みを知るために、町には3度訪ねることになりました。

最初は平成26年7月に、ヴィトンが再建支援したモダンな田の浜コミュニティセンターでした。その会場を有効活用した介護予防教室。参加者の方の明るい笑顔に安堵する一方、玄関に展示してあった震災直後の地区の写真にあらためて衝撃を受けてしまいました。

平成26年11月には、豊間根地区の自主グループの活動を拝見しました。**自由な発想で取り組む**介護予防教室。メンバーの間には強いきずなが育まれていました。

最後は、平成27年1月に「介護予防ボランティアフォローアップ研修会」へ参加しました。地域づくりにかかわる関係機関の皆さんが集結した会場で、田の浜へおじゃましたときにお世話になったボランティアリーダーさんと再会できました。**バンザイ。**

（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（本号担当：西川 妻田（前任））

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