第４章

県事業への協力

1 介護予防交流フォーラム

岡山県が実施する事業への技術協力として、県が毎年度開催している県民向けの「介護予防交流フォーラム」へ参加し、介護予防体操の実演を行っている。

平成 30（2018）年度および令和元（2019）年度に開催された介護予防交流フォーラムは、第1部が基調講演、第 2 部が県内市町村の住民による活動発表、第 3 部が介護予防体操の実演の 3 部構成となっている。第 3 部の介護予防体操の実演において、リハ団体連絡会の会員 5 名が壇上に上がり、玉野総合医療専門学校作業療法学科の学生ボランティアの協力を得て、約 600 人の来場者とともに介護予防体操を実施した。

（1）平成 30（2018）年度介護予防交流フォーラム

平成 30(2018)年度の介護予防交流フォーラムは、平成 30（2018）年 9 月 27 日（木）におかやま未来ホールで行われた。第 1 部は千葉大学予防医学センター近藤克則教授による基調講演「人生 100 年時代の介護予防」、第 2 部は吉備中央町および備前市の取り組み発表、第 3 部は「さぁ、はじめよう！介護予防体操」という 3 部構成になっており、リハ団体連絡会は第 3 部の介護予防体操の進行を担当した。

「さぁ、はじめよう！介護予防体操」は、体操モデルとして登壇した高齢者へのインタビュー、脳トレ（グーパー体操、後出しジャンケン）、介護予防体操（準備体操、頚部から肩周囲の柔軟体操、嚥下体操）で構成した。PT2 名と OT3 名の計 5 名が運動の指導を行った。また、玉野総合医療専門学校作業療法学科の 3 年生 13 名にも協力いただいた。体操のモデルとして岡山県内在住の 88 歳から 95 歳までの方々 10 名に登壇いただき、舞台までのエスコート、毎日の習慣や運動を続ける秘訣等についてインタビューを行った。体操を行うにあたり、ひとつひとつの体操について、何のために行うのか、どこの筋肉を使い、どう動かすのか、どのように生活に結びつくのかを解説した。【図表1～4】

【図表1】 脳トレ（グーパー体操）

【図表2】 グーパー体操をする来場者

【図表3】 肩甲帯部のストレッチ

【図表4】 リハーサルの様子

（2）令和元（2019）年度介護予防交流フォーラム

令和元（2019）年 10 月 7 日（月）におかやま未来ホールにて開催された「介護予防交流フォーラム」では、県内各地から総勢 600 名が来場した。プログラムは 3 部で構成されており、第 1 部は千葉大学予防医学センター近藤克則教授による基調講演「人生 100 年時代の介護予防」、第 2 部は県内 4 市町で通所付添サポートに取り組む方々による活動発表が行われた。

そして第 3 部の「介護予防体操の実践」では、リハ団体連絡会から、PT4 名と ST1 名の計 5 名が、ステージ上から介護予防体操の説明を行った。また、玉野総合医療専門学校作業療法学科の 3 年生 14 名が会場内で体操実演をサポートした。【図表5】

【図表5】 第 3 部「介護予防体操」開始時の様子

体操モデルとして県内在住の 90 代の方々8 名にステージへご登壇いただいた。インタビューでは笑いを交えながらお答えいただき、和やかな雰囲気の中介護予防体操に移った。来場者はみな介護予防への関心が高く、肩の体操、足腰の体操等、熱心に体操に取り組んでいた。一緒に体を動かすことで、楽しい時間を過ごすことができた。【図表6～9】

2025 年には、いわゆる団塊の世代の方々が後期高齢者となり、今後ますます介護需要が増大することが見込まれる。迫りくる超高齢化社会に向けて、介護に頼ることなく高齢者の皆様が元気で住み慣れた地域で過ごしていただけるよう、リハ職として今後もこのようなイベントに積極的に協力していく予定である。

【図表6】 準備体操

【図表7】 体操モデルへのインタビュー

【図表8】 足腰のトレーニング

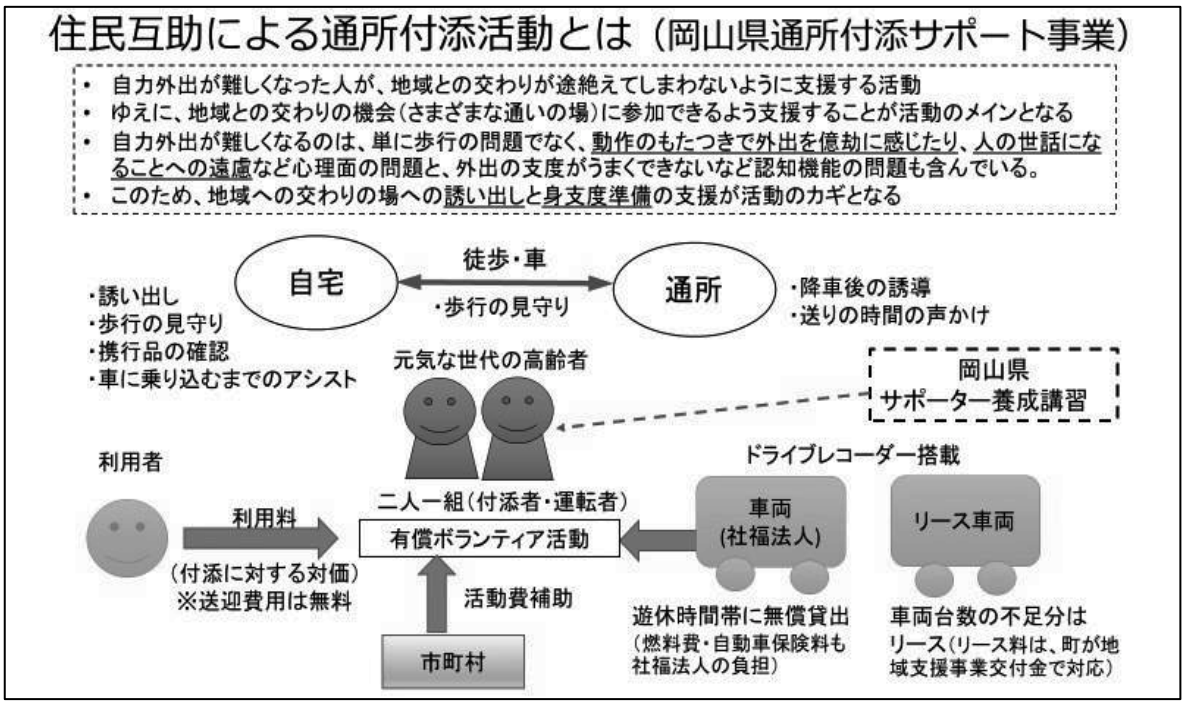
【図表9】 肩のトレーニング

2 通所付添サポーター養成講習

岡山県が推進している通所付添サポート事業とは、自力での外出が難しくなった人が地域との関わり、交わりが途絶えてしまわないように、通所付添サポーターが 2 人一組で対象者の外出を支援する活動である。【図表 1】

外出が困難になる理由は、歩行など身体面の問題だけではない。外出するまでの動作に手間取ることで煩わしさを感じたり、他の人のお世話になることを遠慮したりといった心理面の問題や、外出の支度が上手くできないなど認知機能の問題も含んでいる。これらに配慮できる誘い出しと身支度準備を円滑に支援し、付き添う活動が通所付添サポーターの活動となる。

【図表1】 住民互助による通所付添活動



（1）住民互助による通所付添サポート活動とは（岡山県通所付添サポート事業）

市町村が実施する総合事業のさらなる充実に向けて、通いの場をはじめとした通所に自力で参加することが難しくなった高齢者が、家に閉じこもることなく、通所の利用を継続できるしくみの構築が必要となっている。

岡山県では、住民互助による付き添い活動のしくみを構築し、通いの場だけでなく総合事業の通所型サービスへの展開を目指して、通所付添サポーターの養成を行うとともに、モデル事業の実施を通じて通所付添サポート活動の普及を図っている。

この事業は、住民互助の通所付添サポート活動と地域の通いの場を組み合わせた「岡山型介護予防」として、全国知事会第 11 回先進政策大賞を受賞している。

① 通所付添サポーター養成講習について

県内各市町村で活躍する「通所付添サポーター」になるためには、県が開催する「通所付添サポーター養成講習」を受講する必要がある。平成 29（2017）年度から始まった通所付添サポート事業では、年 3～4 回のサポーター養成講習を開催しており、これまでに 300 名以上が講習を修了し、各地で活躍している（平成 29（2017）年度 42 名、平成 30（2018）年度 65 名、令和元（2019）年度 167 名、令和 2（2020）年度 70 名）。

通所付添サポーター養成講習を修了し、各市町村から「通所付添サポーター登録証」の交付を受けることで、通所付添サポーターとして活動できるようになる。

② 通所付添サポーター養成講習の内容と目的

通所付添サポーターの活動には、高齢者と一緒に歩くほか、車での付き添いが含まれる。この講習は、通所付添サポート事業の目的や車を使った外出支援の心構えを理解してもらうための「講義」、車の乗り降りや階段・坂道などの介助方法を学ぶ「実習」、自分の運転傾向を知るための「運転適性検査」で構成されている。【図表2～5】

【図表2】 講義の様子

【図表3】 車の乗り降りの実習

【図表4】 階段での介助実習

【図表5】 坂道での介助実習

講習の内容は以下のとおり。

講義
- ①通所付添サポート事業のねらいと概要
- ②通所付添サポーターの活動
- ③車を使った外出支援の心構え
- ④出かけることの大切さ
- ⑤上手なコミュニケーション

実習 ： ⑥安全な付き添い

座学だけでなく、実技を含めて行われる。①②の部分は長寿社会課から説明があり、③の部分を NPO 法人移動ネットおかやまが担当する。④⑤⑥の部分をリハ団体連絡会が担う。ここでの目的は年齢を重ねることに対する漠然とした不安に対して、地域で活躍できる役割を提示することで「やりたいこと」・「やれること」の創出を行い、閉じこもりを防ぎつつ住民互助を継続して行えるしくみがあることを紹介することである。

③ 現在の状況

平成 29（2017）年度から事業が開始され、通所付添サポーター養成講習は 4 年目を迎えた。令和 2（2020）年 10 月末時点で、13 市町村 318 名の方が受講され、養成講習修了者として登録されている。

内訳は、男性 172 名、女性 146 名、平均年齢は男女共通で 67.3 歳（男性 67.7 歳、女性 66.9 歳）、最少年齢 36 歳、最高年齢 80 歳、中央値として 69 歳となる。この登録者の方々が日々活躍されている。

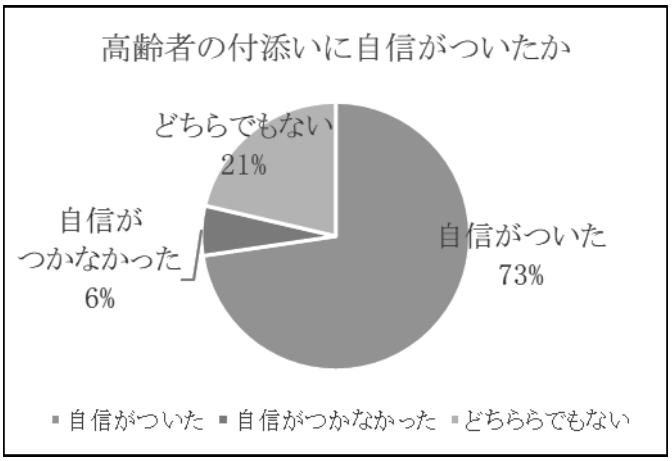
（2）通所付添サポーターへのアンケート調査

現在活動している通所付添サポーターに対してアンケート調査を行った。（アンケート実施期間：令和 2（2020）年 9 月 30 日～11 月 6 日）対象市町村は、備前市・赤磐市・吉備中央町・高梁市・早島町・里庄町・矢掛町・新庄村・奈義町・西粟倉村の 10 市町村である。アンケート内容は、リハ団体連絡会が「岡山県通所付添サポーター養成講習」で実施した実習「安全な付き添い」と、講義「出かけることの大切さ」および「上手なコミュニケーション」を受講してからの変容を調査した。通所付添サポート事業を開始している 10 市町村の 297 名にアンケートを送付し、151 名から回答が得られ、回収率は 50.8 %であった。

設問は 5 つで、以下の調査結果となった。【図表6～9】

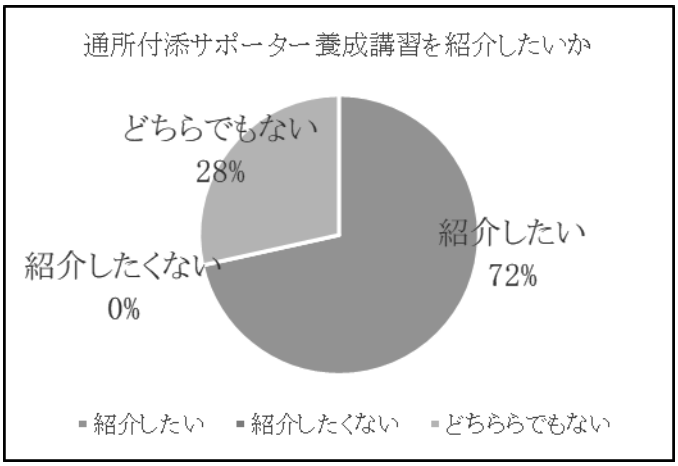
【図表6】 設問①

① 岡山県が実施した通所付添サポーター養成講習に参加して、高齢者の方の付添いに自信がついたかでは、
73%の方が自信がついたと回答している。
参加しても自信がつかなかった方が 6%となった。
どちららでもないと回答された方は 21%となった。



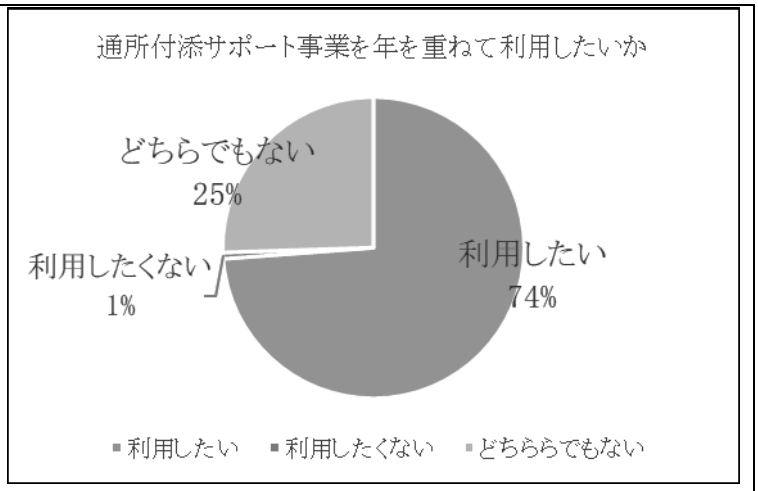
【図表7】 設問②

② 岡山県が実施した通所付添サポーター養成講習について、ご自身の友人や知人に紹介したいかでは、
72%の方が紹介したいと回答している。
紹介したくないは 0%であった。
どちららでもないが 28%であった。



【図表8】 設問③

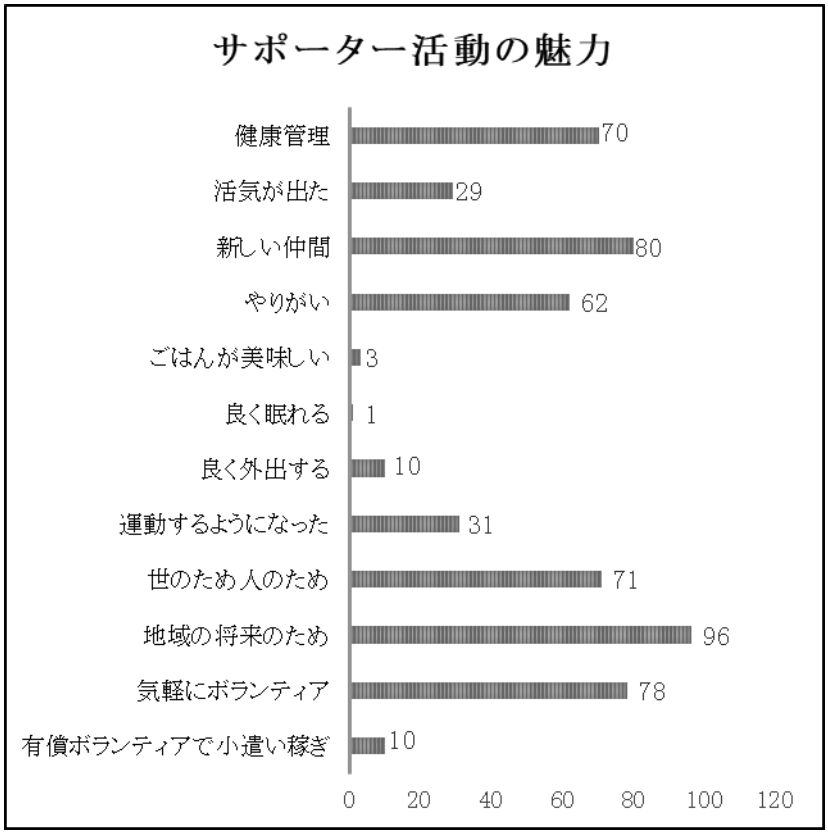
③ 通所付添サポート事業をご自身が年齢を重ねた際に利用したいかでは、
74%の方が利用したいと回答している。
利用したくないでは1%となった。
どちららでもないが 25%であった。



【図表9】 設問④

④ 通所付添サポート活動の魅力について当てはまるもの全てを複数選択で回答してもらった。

回答が多かった順に、地域の将来のためになる 96 人、新しい仲間ができた 80 人、気軽にボランティアができる 78 人、世のため人のためになる 71 人、健康管理するようになった 70 人、やりがいがある 62 人、運動するようになった 31 人、活気が出てきた 29 人、良く外出する 10 人、有償ボランティアで小遣い稼ぎができる 10 人、ごはんが美味しくなった 3 人、良く眠れる 1 人であった。



設問⑤ 通所付添サポーターの活動 PR や、まだ始めていない市町村へのメッセージ（自由記載）

回答者 151 名のうち 79 名の方が自由記載を書いて下さった。一部の抜粋となるが紹介したい。

・歳をとるにつれ、世間が狭くなります。ボランティア参加で新たな世界を招こう。

・みんなが顔見知りになって気軽に声かけができるようになりコミュニケーションが取れ、良い仲間づくりができている。

・男性サポーターの加入割合を高める工夫を事前に検討しておくことが重要だと思います。

・在宅で寂しい生活を送っておられる高齢者の方が通所付添サポーターを利用することで社会の一員として楽しく過ごせ、介護を受けることがない状態を通すことができる幸せを感じる。まだ通所付添サポート事業行っていないところは早く始めてください。

・業務中が楽しいです。

・利用者常時 20 から 25 名、スタッフ送迎一会場 5 名

私は送迎担当ですが、迎えの際「いつも火曜日を楽しみにしているよ」送りの際は「今日も楽しかった」と言う言葉を度々聞き大変やりがいを感じます。会場内の担当者は健康体操、ゲーム、また外部講師(楽器演奏、踊りなど)の対応昼食の用意、片付けなど多岐に渡りますが、誰も辞める人がなくチームワークを大切しながら取り組んでいます。

・協議会が発足して 3 年が経過しました。今までにサポーター養成講習を受講しておられ、各地区で活

動しておられます。利用者さんは「この制度があるので家から出られる」と喜んでおられます。まだまだ引きこもっている人がいるので１人でも多くの人に利用していただきたいと思っています。

・始めるまでの事務的手続きをクリアできれば休眠車両の有効活用になる。

・自分も将来が不安。将来はお世話になるかも。できる時活動すれば元気が出ます。

・高齢者(足が悪い人)の気持ちがよくわかるようになった。

・人生の大先輩、地域の方々へ私のできる恩返しです。

・実際に実施していないので回答できない。アンケート実施が早いのでは?

・サポーター養成講習について、時間を詰めれば半日で終了できると思われる。半日の研修で実施してほしい。内容をもっと充実させてほしい。本当に必要なものを研修に取り入れてほしい。

（3）考察とまとめ

アンケート結果より、参加者の７割の人の背中の後押しができたと考える。また、各地域での活躍が地域の支え合いの土台として機能している。また将来への不安に対して地域の高齢者に付き添い、寄り添うことを通して老いるということはどういうことなのかと考えられ、ご自身の健康管理の気付きになり、健康寿命の延伸の大切さに気付いたのではないだろうか。

また、友人に紹介したいとの回答では、人のつながりが地域にとって必要だと講習や活動を通して感じ取られたと考える。目指す地域のしくみは柔軟な対応が必要で、携われた方々の想いの方向性である。その思いに寄り添い、支援の一助になれるように今後も対応していきたい。

また、COVID-19 の影響で活動ができていない市町村もあったため答えにくいとの意見もいただいた。今後の活躍の中で気付きと課題の抽出をしていただき、提案をいただければ今後の講習の伸びしろとして前向きに検討していきたい。

謝辞

今回、アンケートにご協力いただきました、通所付添サポーターの皆様、ならびに通所付添サポート事業の実施市町村の皆様に心から感謝申し上げます。

引用・参考 URL

1. 岡山県長寿社会課：通所付添サポート事業の概要 － 岡山県ホームページ（長寿社会課）
https://www.pref.okayama.jp/page/597217.html
2. 岡山県長寿社会課：通所付添サポーター養成講習 － 岡山県ホームページ（長寿社会課）
https://www.pref.okayama.jp/page/648956.html