

## 地域で支える体制づくり

介護予防を運動機能の面から指導している「通所リハビリテーションはまおか」の秦野吉徳所長に聞きました。

「以前は、年2回ほど地域の公民館で30〜40人の高齢者を対象に座学と運動の教室を実施して

いましたが、運動継続率は思うように上がりませんでした。高齢者の筋力向上トレーニング事業をやったときも、それによって一時的には歩行スピードと筋力が向上するのですが、継続しないので、すぐに元に戻ってしまうのです。事業終了後、地域に受け皿がないので、せっかくな

張って良くなっても再び家に閉じこもってしまうケースが非常に多いのです。

従来の介護予防は、医師や保健師がある程度の公的な支援をすれば、あとは個人の問題と考え、健康であり続けるためには、高齢者自身が頑張らなければならぬと考えていたのです。

健康を維持するために運動や予防が大切であるというものは誰も分かっているのですが、続けられません。高齢者の健康行動が続かないのであれば、地域で支える体制を作ってみるなど健康になろうと考え方を変えました。一人でできなければみんなで支え合う体制を作るしかありません。その受け皿を公的

サービスが担うことは人的、予算的に困難です。そこで、市は、自助・共助・公助のまちづくりという視点から介護予防に取り組みむことにしたのです。要するに個人の力と地域の力が一つになって、その上で行政から質的・量的な援助をすることにより、みんなで一人一人の健康を支え合っていくのです。その一翼を担うのが介護予防運動指導士という人たちです。介護予防運動指導士の養成講座を3カ月間

受講したボランティアが、各公民館で週1回地域の高齢者を集めて介護予防の指導をしています。現在、活動してくれている指導士は約50人います。この効果は、着実に出ています。

要支援認定率から見ると平成23年度、65歳以上で要支援の認定を受けている人が御前崎市は1・2割で、県内23市の中で最も低い数値となっています。介護保険全体の認定率を見ても、平成17年度に県内23市中15位だったものが、平成23年度には6位まで良くなってきています。他の市町は高齢者の増加とともに介護認定者が増加していますが、御前崎市は認定者数が横ばいを維持しているため認定率は下が



通所リハビリテーションはまおか  
西下卓美 理学療法士

る傾向にあります。

介護予防事業が最終的に目指すところは、いかに元気に生活できる高齢者を増やすかということです。転倒予防教室は、現在、市内9箇所で行われていますが、15箇所程度に増やすことが目標です。実際に動くことができる指導士も150人まで増やし、この教室を市内全域に広げることと高齢者が楽しく生活できれば地域全体が元気になります」と秦野所長は期待しています。

### 現場で指導して思うこと

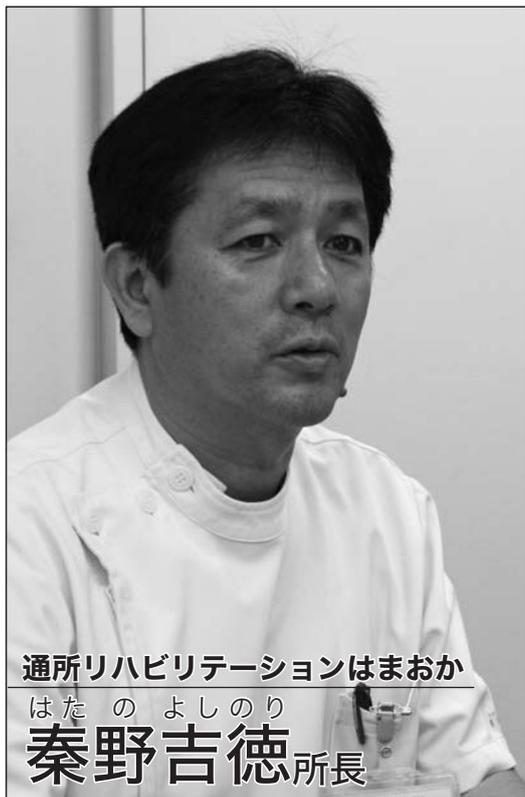
教室の運営を現場で指導する西下卓美 理学療法士は、「教室に参加して集団で運動などを行うことの良い点は、なかなか続けられない運動が、仲間ができたことよって継続できることや、共通意識を持った仲間がい



養成講座に参加する鈴木早苗さん(中央)

ることと、それが励みになることとなんです。運動効果だけでなく精神的な面での効果も大きいので、このような教室は絶対必要です。病は気からといいますが、こういう教室をやっていると、それがよくわかります」と言います。

今年度の介護予防運動指導士養成講座を受講している鈴木早苗さん(新野東)は「自分が70歳になった時、転倒し立てなくなると想像したら、まずは自分のためにやろうと思いました。この講座を終了したら自分の住む地区で皆さんと一緒に運動ができればいいと思います」と、受講の理由を話してくれました。



通所リハビリテーションはまおか  
はたのよしのり  
秦野吉徳 所長