

市町村活動 自画自賛

第120回

心と身体 の健康拠点！ 福富地区健康サークル「ほっこり」の展開

第9回健康寿命をのぼすアワード 介護予防・高齢者生活支援分野 厚生労働省健康局長 自治体部門優良賞
うきは市保健課介護・高齢者支援係 矢野和子／今村美由紀



前列の左が保健師、右が今村(看護師)。後列の左から矢野(健康運動指導士係長)、理学療法士、管理栄養士の多職種チーム

はじめに

福岡県の南東部に位置するうきは市は、南に耳納連山を抱き北に九州最大の一級河川、筑後川が流れる自然環境と気候条件に恵まれ、一年を通してさまざまな果物が収穫されるフルーツ天国です。

今回ご紹介する福富地区(校区)は県内でも有数の柿(富有柿)の産地です。うきは市の人口は2万8724人、高齢者数1万0037人、高齢化率34.9%(令和3年4月現在)で、そのうち福富地区は人口4000人弱、高齢化率31.9%、後期高齢率は15.9%で、農業を営む世帯や新しく移住されてきた方々の住宅地と市営・県営団地が集まった地域です。

まちづくりとともに進めてきた

介護予防

介護予防事業の通いの場(事業名「集いの場」)は平成17年に旧浮羽町と旧吉井町の2町が合併する前から、保健師や看護師等の専門職の派遣を行いながら、立ち上げや運営の支援を行い、その後、市内約50か所に広がっていきました。その中で、市は高齢者自身が健康づくりを進めるための「介護予防サポーター養成講座」を開催し、サポーターは講座修了後に集いの場のサポーターとして登録、継続的に集いの場の実施体制を構築してきました。

介護予防、集いの場の課題

送迎付き住民主体の

通所型サービスBの立ち上げ支援

「ほっこり」の運営に当たって、一番の課題であった移動支援については、スクールバスの昼間の空いた時間を活用しました。活用にあたっては、学校教育課や「コミュニティ支援係」など関係部署との庁内連携会議にて、保険や燃料費の調整等を行い、運転ボランティアによる送迎を開始できるようにしました。

スタート時点では住民だけの運営をすることが困難であったため、継続的に送迎のルート作成や送迎時間等の調整、サポーターの後方支援を行いました。この後方支援は、住民主体での運営を目標に、開始当初より期間を決めて、徐々に住民のみでの運営へ移行しました。運営の移行後も不安があれば相談できる体制とし、住民のみの運営ができていくことが、現在の住民の自信と安心につながっているようです。

住民主体型の通所型サービスBとしてスタート

「ほっこり」は立ち上げ支援を経て、平成31年4月より通所型サービスB事業として、スタートしました。運営に当たっては、自治協、介護予防サポーター、市がそれぞれ次のような役割分担を行っています。実施主体の自治協は参加者の受け付け、連絡や送迎調

地域の声からモデル事業へ

そのような中、福富地区の介護予防サポーターから、「もっと自分

の体をケアする時間や友達と交流する場をつくりながら生涯現役で農作業を続けてもらいたい。地域全体での集いの場を実施したい」との声が上がりました。また、地区自治協議会(以下、「自治協」という)の当時の会長からは、「コミュニティセンターが建ったこともあり、新しいことに何か取り組みたい」との話を聞く機会がありました。

*市内158の行政区(いわゆる自治会)に加え、平成26年にまちづくりを目的とした組織として、これまでの地区公民館(旧小学校単位に設置)を継承・発展する形で11の地区自治協議会が誕生した。

そこで市は、自治協の役員とサポーターを集め協議し、「送迎付き住民主体型事業」を開始すること

整、補助金の管理などの運営事務、介護予防サポーターは企画運営、そして送迎に重要な運転ボランティアも含め、市との情報交換を毎回事業終了後に行う「調整会議」で、個別支援や運営に伴う問題点の解決を図っています。

となりました。「地域の社会資源や人材を生かしながら世代を超えて地域で支え合う体制ができる地域づくりを目指す」という目標を共有し、地域全体の見守りや必要な生活支援体制づくりにつながっていく通所型サービスBの立ち上げ支援のモデル事業として取り組みがスタートしました。

「福富地区健康サークルほっこり」誕生

平成30年4月より、まずは事業を地域全体に周知するため、区長会、老人クラブ、民生委員・児童委員、福祉委員の会合に合わせて説明会・体験会を行いました。説明会では「高齢者ばかり手厚くせず、もっと子どもも支援もせなればい」など厳しい意見もありました。

開始に当たっては、全員が参加者で、それぞれができることをする「住民主体」の考え方を共有し、目指す姿の意識統一を行いました。そして、会の名前は、参加者全員で話し合い、「福富地区健康サークルほっこり」(以下、「ほっこり」という)に決定しました。

表1 「ほっこり」の一日の流れ

時間	自治協・サポーター主体の活動	市の役割 (地域包括支援センター)
9時	スクールバスによる送迎開始 10人乗りで2~3ルートを回る。 近所の方は徒歩 サポーターによるミーティング・準備	スクールバスの借用等調整 支援が必要な方への戸別訪問
10時	①受け付け・体温測定・血圧測定・健康チェック ②朝のあいさつ・歌 ③脳トレ、ストレッチ、筋トレ 適宜、講話や体力測定を行う	専門職の派遣
12時	みんなで昼食準備 ④口腔体操 ⑤昼食 片付け	
13時	⑥レクリエーション	調整会議に参加し 情報共有
14時 15時	⑦終了・後片付け スクールバスによる送迎・バスを返却 ⑧調整会議	

図 福富地区健康サークル「ほっこり」の活動の流れ



した。勉強会を重ねながら、当初の目標である「地域の社会資源や人材を生かしながら世代を超えて地域で支え合う体制づくり」を実現してきました。

今では地域の方からも「いい活動になった、続けていかなんか(いかなどね)」という声が聞かれています。

おわりに

新型コロナウイルス感染症拡大前から始まった「ほっこり」は、コロナ禍で自粛期間中の参加者に対する支援や、再開時についての対応も検討しました。そのため、自粛期間中は、電話支援で絆を絶やさない工夫、再開時には、実施日の分散や感染対策を行い安心して継続できています。また今後、コロナ禍においても交流の機会を広げ、絆を深めていく方策として、スマホ教室の企画など広がりを見せています。

当時の会長は「自治協として何かしなければ」と思っているところに、市から提案があり、時と人のタイミングが重なった。そして多くの人に温かく見守ってもらえる



福富自治協とサポーターの皆さん

体制で今につながっている」と話され、今日も元気で笑顔を決やさない運転ボランティアとして、車中や地域の子も見守りながらスクールバスを運転し、地域の高齢者を「ほっこり」に送り届けています。その中には自信と誇りが表れています。

この一連の取り組みの中で、参加者はもちろんですが、運営を支えている自治協やサポーターなど、ボランティア側も楽しみ、元気をもらっていることを実感しています。

市ではこのモデル事業の体験を元に今日も笑顔あふれる人の掘り起こしを目指し、新たな地区での立ち上げ支援を継続中です。

表2 参加者の体力や生活満足度の維持・改善率

実施時期	①H30年7月	②H30年12月	③R2年5月
	①→②	②→③	
握力	51%	79%	
片足立ち	71%	83%	
主観的健康観	80%	75%	
生活満足度	77%	79%	

事業対象者の方は、基本チェックリストの各項目でも78%以上の維持・改善ができています。

週に1回の「ほっこり」は朝9時の送迎から始まります。10時の開始前には参加者が順に来場し、サポーターと一緒に受け付けや体温・血圧測定、専門職による健康

福富地区健康サークル「ほっこり」の活動

表3 参加者数と内訳

	H30年度	H31年度 (R元年度)	R2年度	R3年度(現在)
登録数	77名	76名	68名	52名
事業対象者数	35名 (45%)	29名 (38%)	38名 (56%)	21名 (40%)
介護認定あり		10名 (13%)	11名 (16%)	10名 (19%)
送迎者数	19名 (25%)	27名 (36%)	24名 (35%)	21名 (40%)
平均参加者数	40名	33名	40名	38名

※登録数には、サポーター等も含む
※平成30、31年度は週1回の実施
※令和2、3年度は週2教室に分散して実施のため、1週間の合計平均参加者数

チェックを行います。その後、あいさつ、歌やストレッチ、筋トレプログラムをサポーターを中心に楽しくみんなで進めます。時には

講師を依頼し、講話や体力測定も行い、活動の見直しを行っています(表1)。

心身状況や日常生活に変化

参加者の中には現役の柿農家の方が多く、出荷時期には欠席され、出荷時期が終わると、再び活動に参加されています。運動や交流は、体力の維持・向上だけでなく、農繁期以外での楽しみ場の場となっています。また、参加者から介護予防サポーターに登録される方もあり、生涯現役を支える生きがいづくりの場になっていきます。

そして「住民主体」の意識のおかげで、参加者同士が認知症や身体状況に限らず、互いに見守り安心して、楽しく優しく居心地の良い空間を保つことができています。「ほっこり」の活動は、口コミで広がり、参加者数も安定し、地域になくはならない取り組みとなっています(表2・3)。

「ほっこり」からの新たな活動の誕生

「ほっこり」の活動を行っていくうちに、地域の声として上がって

いた子どもたちの支援にもつながっていききました。コミュニティセンターには学童保育が併設されており、夏休みなどの長期休暇には、子どもたちが「ほっこり」の活動をのぞくようになり、自然に交流会や、食事ボランティアによる月1回の手作り会食を一緒にいたりして、多世代交流につながっていききました。

また、福富地区にはスーパーから距離がある地域もあり、「ほっこり」終了時間に合わせて移動販売車が来るなどのマッチングにより地域の買い物支援にもつながりました(次頁・図)。

目指す地域づくりに向けて

事業を実施する中で、さまざまな地域課題が見えてきました。この課題に対して第1層の生活支援コーディネーターと連携し、協働の立ち上げに向けて地域の勉強会に取り組みしました。その後、協議体の設置を行い、見守り支援などの地域課題に対する取り組みを検討してきました。

地域での勉強会では、「認知症サポーター養成講座」などを行いま