

事業実施報告書

団体名 :NPO 法人 ヒューマンシップコミュニティ

事業名 :～地域で支える健康・医療・介護・福祉のシステムづくり～

原市団地でのセルフメディケーション支援「いきいき相談室」の拡大

1 事業の目的

埼玉県は、人口 10 万人当たりの医師の数は日本最下位、超高齢化の速さ日本一である。2025 年問題、介護保険改正、医療保険の危機を考え、高齢者が住み慣れた地域で、尊厳をもって自分らしく最期まで暮らせるような地域づくりを考える。そのためには、医療に頼ることなく、自らが疾病介護に対して予防をしていくことが重要である。

高齢者のフレイル予防には運動・栄養・心の健康、そしてコミュニケーションが取れること。そこで、医療・介護の専門職が多職種で連携して、直接住民の中に飛び込んで、啓蒙・啓発活動、セルフメディケーション支援を目的に、出張型健康拠点「いきいき相談室」を展開していく。身近な住居地で、気軽に専門家の話が聞け、介護予防、健康への意識を高めることができ、コミュニケーションの場として楽しめる居場所づくり。地域住民と共に活動し、生活支援も含めた互助システムが地域で構築される働きかけをしていく。

2 事業内容

(1) 事業の概要

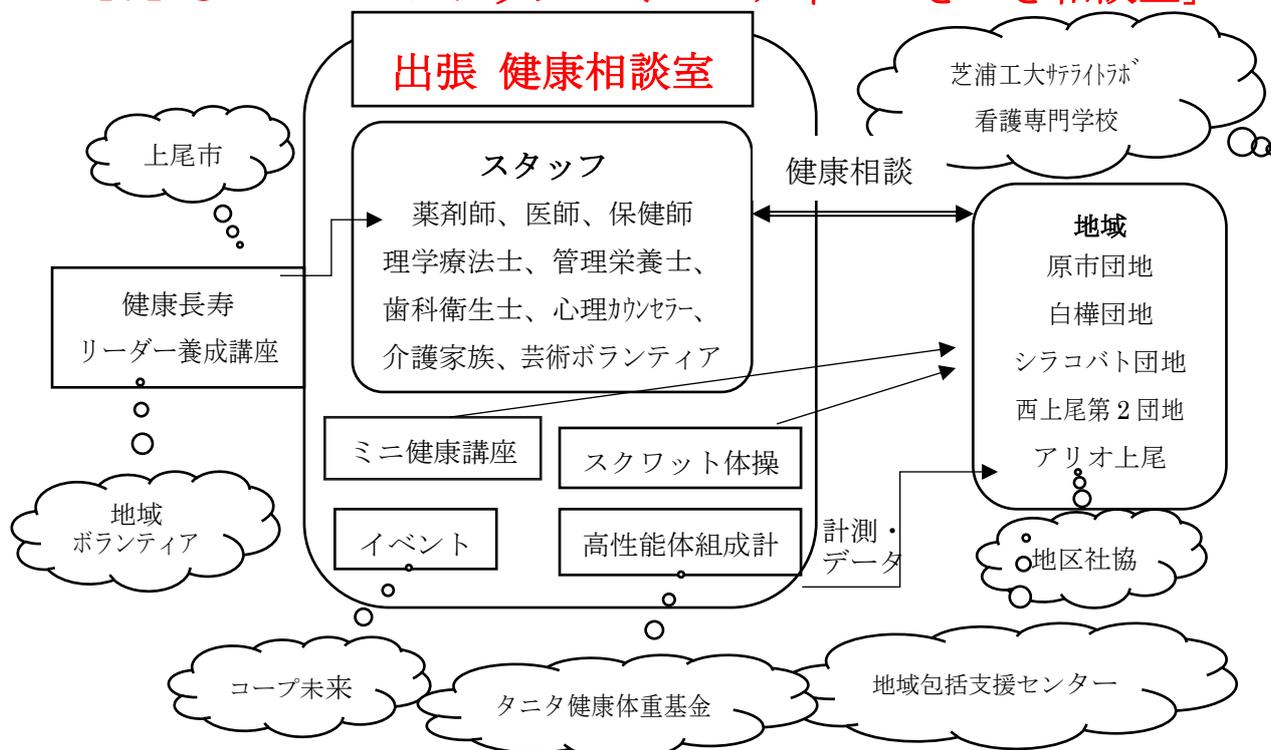
『いきいき相談室』とは、医師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士・保健師・介護支援専門員・心理カウンセラーなど専門職が多職種で連携して、介護家族や音楽・芸術の専門家のスタッフと共に、住居地まで出向き、楽しい居場所づくりと介護予防・健康維持・増進のための『出張健康相談室』である。

高性能体組成計を用いて筋肉量・脂肪量などの数値バランスを測定。そのデータをもとに現状の解説をする。毎回、専門職による健康講座を開き、音楽に合わせてみんなで、簡単なスクワットを取り入れた運動をしている。

単なる情報提供や指導ではなく、健康について気になっていること、愚痴や悩み相談などをじっくりと傾聴し、医療に関すること、生活面、食事・運動などの改善点を個々人に応じて対応している。コミュニケーションの場、癒しの場として、食・音楽・芸術などのイベントもいれながらの集いの場でもある。

現在は、主に上尾市において、展開している。定例では、築 50 年、高齢化率 38% の原市団地で、芝浦工大の学生たちと一緒に、毎月 1 回、実施している。

NPOヒューマンシップコミュニティ「いきいき相談室」



(2) 事業の流れ

日時	場所	体組成測定者	講座など	イベント
6/5	原市団地	12名	口腔ケア	
7/3	原市団地	22名	咳の話、パタカラ体操	流しそうめん
8/7	原市団地	20名	脱水症（熱中症）	
8/28	原市団地	—	健康相談	自治会お祭り
9/4	原市団地	18名	夏バテの栄養補給	
9/25	アリオ上尾	35名	健康相談・運動・	上尾市共催
10/1	白樺団地	23名	薬の話・健康相談	
10/2	原市団地	12名	トークアート	
10/23	西上尾第2	54名	認知症の話・健康相談	自治会文化祭
11/6	原市団地	19名	認知症予防	栗ご飯
12/4	原市団地	14名	インフルエンザ	クリスマス会
1/7	白樺団地	27名	健康講座・健康相談	
1/8	原市団地	10名	心と体の美容療法	
1/22	シラコバト団地	21名	運動指導・健康相談	
2/1~2	さいたま新都心	178名	健康相談	ビジネスアリーナ

延べ人数 435人 2月除く~257人 (男 83、女 174) 平均年齢 70歳 (男 65、女 73)

★ これ以外に、体組成計を測らず、話に来るだけの方々もいます



医師とリラックスして



体組成計測定



心理カウンセラーも対応



薬剤師による漢方茶



理学療法士と運動



地域でのイベント参加

(3) 連携・協力機関

芝浦工大、上尾市健康福祉部高齢介護課、原市団地自治会、白樺団地自治会、西上尾第2団地自治会、県営シラコバト団地自治会、上尾市医師会上尾看護専門学校、コープみらい、社会福祉協議会、地域包括センター、UR 都市機構、UR リンテージ、近隣の医療機関、大塚製薬、埼玉県女性薬剤師会、日本薬科大学、東京都健康長寿医療センター

3 成果及び今後の展開

① 厚生労働省老健局老人保健課の平成 28 年度

「住宅団地における介護予防モデルに関する調査研究事業」に指定される活動の内容が評価され、モデルケースとして、研究対象に指定された。

有識者の方々と共に、厚労省との会議に参加し、地域での介護予防について、議論をする機会をいただき、全国のモデルケースを研究し、視察にも行き、様々な学びを得た。今後の活動に役立てたい。

② 複数回参加している方々の筋肉量が増えるなどの効果がみられた。

「いきいき相談室」の参加者のうち、体組成計測定者は延べ 435 人、70 代後半

が一番多く、80代前半、70代前半、60代後半と続く。最高齢は93歳だった。男女比は1:3で、男性の参加を促す方法を考えることが課題である。体脂肪率、筋肉量、共に標準より、少ない人が多くみられ、特に脚部の筋肉量の低下が多く、フレイルの傾向がみられた。簡単な運動でも継続することで効果はある。筋肉量は年齢があがっても増やすことはできる。

③ 健康への意識が高まり、楽しい集いの場になっている

数値でみることと、専門職からのガイダンス、アドバイスをされ、支援をえることで、意識が高まり、歩く、水泳に行くなどの行動変容に繋がっている。

高齢者は、ボランティア等グループ活動への参加割合が高いほど転倒、認知症、うつ等のリスクが低い。(※日本老年学的評価プロジェクトより)

参加していることで、健康への意識が高まるだけでなく、コミュニティができる。話をしたくて来る人が増えている。話を聞いてもらい、悩みを解決し、笑顔になり、仲間ができる。それもフレイル予防に繋がる。

一人暮らしの人の食事などへの意識が高まった。

④ 埼玉県や地域の商業施設などのイベントに参加（県助成金以外の活動）

埼玉県共助社会づくり課のビジネスアリーナの出展させていただき、40代、50代のビジネスマン180人の測定をした。セルフメディケーションは、この世代にこそ必要だという実感を得ることが出来た。そして、継続するためには、ビジネスとしての成り立ちが必要ということの意識も得ることが出来、企業とのコラボの可能性も示唆された。その他上尾市でのショッピングモールでのイベントに参加するなど団地内だけでなく、活動を広げることが出来た。そして、そのことで、他の団地から要請があつて、活動が広がった。

⑤ 活動の広がり～上尾市内への広がり、他団体、組織とのコラボの実現

活動においては、草の根的に個々人との結びつき、人間同士の信頼関係が大切。多方面からのアプローチが必要。コミュニティの場としての成り立ち、一つ一つ地道に広げていくことを痛感している。この点では、2011年以降2年間の東北での健康カフェの活動が大いに役立っている。

上尾市やUR都市機構の協力もあり、上尾市内の団地自治会、医師会などの顔つなぎ、市内で活動している団体などとの交流を精力的に行った。そのおかげで、他団体とのコラボも実現。原市団地だけでなく、近隣の高齢化率50%以上の戸建ての白樺団地。また、高齢化率42%の西上尾第2団地、45%の県営シラコバト団地へと波及した。

⑥ 人材育成

上尾市共催で「健康長寿リーダー養成講座」を実施。受講修了者たち、地域住民とともに、今後もアクティブシニアのボランティアを募集し、活動していく。今後は、子育て世代との融合を考えている。

⑦ 今後の展望

今後は団地内の住民構成などに応じた見守りや孤立化への防止、そして認知症の方々への対応など、ICT を使った取り組みを考えている。買い物難民も増えてくると思われるので、生活面の支援がますます必要になってくる。コープ未来との協力も実現に向けて進行中。地元の自治会、社協、地域包括センターなどの協力が引き続き必須である。

上尾市とやっている「健康長寿リーダー養成講座」の受講生の活動のネットワークをひろげていき、徐々に後方支援に回っていく予定である。

⑧ 「いきいき相談室」参加者の声

<話を聞いてもらえる・声をかけてもらえる安心感>

- ・今まで、誰にも話せなかったことを相談できて、不安な気持ちが楽になった。
- ・病気のこと、病院では聞けないこともここではゆっくりと話せるから良い。
- ・夫の病気が気になって来た。現役の医師とじっくりと話せて、安心できた。
- ・こんなに話を聴いてくれる先生はいないよ～。
- ・自分のことを覚えてくれて、声かけてくれるのが嬉しい。うれしいよね。
- ・年をとるといろんなことが気になるが、じっくり聞いてくれるから嬉しいね。
- ・自分のことを気にしてくれて、いつも声かけてくれるから嬉しい。
- ・かかりつけ医に対する不満今まで言えなかった。聞いてもらえてよかった。

<専門家によるアドバイスが良い>

- ・運動も簡単なのを教えてくれるからいい。
- ・運動、栄養、薬、なんでも聞けるところはないよね。
- ・認知症が心配だから、いろいろ教えてもらえると安心するね。

<参加によるセルフメディケーション効果>

- ・運動（水泳）をやっているが、ただやっているだけなので、それをきちんと先生に解説してもらえると、やりがいが出てくる。
- ・体組成計の結果を解説してもらい、運動の話や栄養の話も教えてもらった。
- ・具体的に料理の仕方も教えてもらったので、自分でやってみようと思えた。
- ・体組成計の数値が楽しみだね。少し運動していたら、筋肉量が増えたよ。
- ・ここに来るようになって、家でも健康を意識するようになったね。

<参加の楽しみ・意欲>

- ・一人暮らしなので、いろいろな人と話ができるのがいい。
- ・運動もみんなですると楽しくできる。
- ・若い人たちが楽しくやっているのを見ているだけでも嬉しくなる。
- ・一緒に料理が作れたらいいな～。
- ・次は夫と一緒に来ようと思う。
- ・月1回では少ない、毎週やってほしい

⑨ 謝辞

最後に、応援をしてくださった関係各位の方々に心より感謝申し上げます。今後とも引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。