

杉並ぐる

つなぐ ささえる ひろがる

2024年3月発行 vol.31



このマークは、「顔は知っているけれど…」というご近所さん同士が、お互いに助けあえるような第一歩を踏み出してほしい、という想いから生まれました。困ったときに「ちょっと手伝って」「手伝いましょうか」とお声が掛けあえる関係に繋がれば、嬉しく思います。ぜひご活用ください。

杉並区 生活支援体制整備 マーク

検索



仲間と一緒に 楽しく介護予防!

—「わかば会」「はつらつシニアの会」



杉並区には、「要支援」に認定された方を対象に3か月間、理学療法士らが運動や体操を通じて介護予防の習慣作りの支援をする「短期集中予防サービス」(3ページに説明記事)というプログラムがあります。その参加者がプログラム修了後も運動・体操が続けられるようにと、各地で自主グループが立ち上がりつつあります。楽しく介護予防に取り組む、松ノ木エリアの2つのグループ取材しました。

気持ちの明るくなる場所—わかば会

「わかば会」は、産業商工会館（阿佐谷南3丁目）の集会室を主な会場に、月2回、理学療法士を招いて体操をするグループです。

取材日はあいにく雪の降る日でした。「今日はあまり集まらないかも」。代表の高瀬栄子さんは、心配そうです。それでも、会計係の児玉雅子さんと、長寿応援ポイント係の宮崎衣子さんが受付のテーブルに座ると、三々五々に会員たちの姿が。「まあ！今日は来られないと思ってました!」「慎重に歩いたら、時間かかっちゃった」。会員たちの活動への熱意が伝わってきます。結



高瀬さんを講師役に準備運動

局、会員の7割弱、12人が参加。「ここに来ると気持ちが明るくなります」という野呂しげさんは、阿佐谷に引っ越してきてまだ1年ほど。この会に参加して地域に知り合いが増えたそう。高瀬さんは「この会には杖やカートを使って来る人も少なくありません。お互い、どこかしら体に問題のあることは知っていて、それを詮索したりせず気遣いし合う仲間なんです」と会の暖かな雰囲気を説明します。

一緒に体操する仲間を探して

会の誕生は、児玉さん、宮崎さんら同じ阿佐谷南の一带に住む5人が、たまたま同時期に短期集中予防サービスを利用していたことがきっかけ。修了後に自主グループとして体操の習慣を続けるようケア24松ノ木（以下、ケア24）から勧められた5人は、グループ立ち上げに向けて話し合いました。ケア24が詳細な運営マニュアルを用意してくれましたが、とても自分たちだけでできるとは思えませんでした。

一方、高瀬さんは、「わがまち一番体操」の活

今号の主な内容

- 仲間と一緒に楽しく介護予防!—「わかば会」「はつらつシニアの会」……………1~3面
- 3つのケア24で生活支援コーディネーターが交代しました……………4面

動に10年関わった後、自宅がある高齢者住宅の談話室に住人を集めて、体操教室を主宰。しか



理学療法士の指導で体操

し、行動力のある高瀬さんも、コロナ禍で談話室が閉鎖されると、さすがに困ってしまいました。そんな彼女と5人をケア24がつなぎ、令和4年3月、「わかば会」が発足したのです。

自分たちの会を支える喜び

現在、ボランティアで指導してくれるリハラボ松ノ木の理学療法士は、ケア24に見つけてもらいましたが、それ以外は、全てを会員たち自身で運営しています。理学療法士が来る前には、高瀬さんが指導役で準備体操を行います。さざんかねっを使った会場予約や、会員に配る毎月の予定表作りは、パソコンの得意な児玉さんが引き受けて

います。会場代や理学療法士に渡す交通費などは、月1,000円の会費で賄われており、余ったお金は忘年会費用の足しにするとか。

口コミで次第に参加者が増えて、現在の会員は18人。参加率がいいのは、高瀬さんが開催日の前日、全員に電話を掛けているためだそうです。「バスを乗り継いで来てくれる人もいます。自分たちの会にそうやって参加してくれる人がいるととても嬉しいです」と宮崎さんは微笑みます。

【問い合わせ先】高瀬代表 ☎090-9104-9017



「わかば会」の皆さん。前列左から2人目が高瀬さん、後列右端から児玉さん、宮崎さん、野呂さん

多年代の高齢男性が和気あいあいと体操—はつらつシニアの会

60代から90代までの男性が集まる「はつらつシニアの会」。杉並区立梅里区民集会所(梅里2丁目)を拠点に、令和5年4月から毎週水曜日の午後7、8人で体操を続けています。発足時から①男性が入会しやすい②理学療法士が指導する③週1回開催する—の3つにこだわって運営しているのが特徴です。



元気なメンバーの皆さん(後列左から2番目が木村会長)

男性だけで会を立ち上げ

会発足のきっかけは、会長の木村文夫さん(74歳)がコロナなどで2つの病院に相次いで入院し、ベッド生活が長引いて歩けなくなり、要支援1



会場の梅里区民集会所

になったことでした。ケア24の勧めで短期集中予防サービスに参加して歩けるまでに回復しましたが、「元来ものぐさなので、プログラム終了後は自宅では体操はしないだろう」と、ケア24に適切な体操グループがないか相談したそうです。ケア24は「いっそのこと、同じような境遇の男性を集めて自主グループを立ち上げた方がよいのでは」と木村さんに提案。ケア24が気に留めていた男性6人に声をかけてスタートしました。現在は最高齢の91歳、80代4人、70代2人、60代1人の計8人(休会中の1人を除く)のメンバーで活動しています。

理学療法士が協力

プロの理学療法士の指導にこだわったのは、「短期集中予防サービスでは理学療法士の方がきちっと指導してくれた。自分たちだけでやるのでは効果が小さいし、続けられない」というのが理由です。ケア24が介護サービスの情報サイトに登録されている訪問看護ステーションに電話をかけまくって協力を依頼した結果、訪問看護ステーションリカバリー、ローズ訪問看護ステーションの2事業所が応じてくれました。週交代で理学療法士をボランティアで派遣しています。

「毎週開催するのは大変ではないですか」という問いにメンバーのみなさんは「毎週運動しないと効果は出ないです。メンバーの出席率は良いですよ」と胸を張ります。実際メンバーの一



最初は自主体操で体をほぐす

人は「私は頭にケガをして体調がすぐれなかったが、この会に入ってから徐々に体がしっかりしてきた」と話します。

楽しさが継続の秘訣

健康維持もさることながら、この会が続いている大きな秘訣は「楽しさ」のようです。「ケア24の紹介で入会して初めての人ばかりだったが、皆さん楽しくやっているのがいい」「男性だけなので、気を遣わないでいられる」などの声が聞かれます。釣り、ゴルフ、蕎麦打ちなどそれぞれの趣味や経験が口の端に乗るようで、「いろいろ面白い話を聞くことができる。女性がいると話せないことも…」だとか。こうした歓談が情報交換の機会にもなっていて、「病気や手術の話はとても参考になることがあるし、区民向けの講演・講座などを知ることもし、長寿応援ポイントも情報交換で知った」とメンバーのみなさんはいいます。

これまで体操以外に会としての企画はありませんでしたが、1月下旬にはファミリーレストランで、メンバー全員が参加して新年会を催しました。半数は80歳以上のメンバーですが、活動はまだまだ続きそうです。

短期集中 予防サービス

短期集中予防サービスとは、介護保険の要介護認定で要支援に認定された方や生活機能の低下がみられる方を対象とした、自立支援のサービスです。要支援者の多くは、加齢による身体的・精神的な虚弱、慢性的な膝痛や腰痛による移動能力の低下、低栄養による体力低下、飲みこむ力の低下など、比較的軽度な生活上の困りごとから、これまでできていたことができないうちに陥っています。適切な時期に専門職が集中的に関わることで、自立した生活を取り戻す可能性が高まります。短期集中予防サービスでは、自宅に専門職が訪問する訪問型プログラムと、会場に通う通所型プログラムを実施しています。その方の状況に応じたプログラムを提供し、自立を支援します。申込窓口はケア24です。

【訪問型短期集中プログラム】

派遣職種	派遣期間
理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師	おおむね3か月

【通所型短期集中プログラム】

職 種		派遣期間
①生活行為向上プログラム	作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師	原則3か月間 頻度：週1回または2回 必要に応じ送迎あり
②運動器機能向上プログラム	理学療法士、健康運動指導士、看護師	

3つのケア24で生活支援コーディネーターが交代しました

令和5年度中に3か所のケア24（地域包括支援センター）で、生活支援コーディネーターが交代しましたのでご紹介します。同コーディネーターは高齢者の安心・安全な生活のため、住民の皆さんによる助けあいの仕組みづくりをお手伝いをするのが役割です。気軽に声をかけてください。



ケア24成田 深沢 由太さん



大学で専攻した社会学では、住民の皆さんと話をして地域の実態を把握するというフィールドワークを学びました。前の職場の有料老人ホームで、6年間介護職員をしていました。その間に社会福祉士の資格を取り、もっと地域に関わりたいと昨年5月、希望してケア24に異動しました。昨年12月、地域住民宅を回って直接お話を伺った結果、将来への漠然とした不安を抱えた方がいることを知りました。私たちの仕事はそうした不安や課題を一緒に考え、解決につなげるお手伝いをする事です。地域の皆さんと接して声を聞くイベントを検討しています。趣味は旅行と旅先で地元の新聞を読むことです。

ケア24阿佐谷 市野瀬 聡子さん

ジェンダー問題の当事者としての葛藤をきっかけにさまざまな社会問題に気づき、社会福祉学科に社会人編入しました。社会福祉士となって前身の在宅介護支援センター、そして地域包括支援センターの職員としてはトータル20年を超えました。阿佐谷圏域は高齢者が多い一方、利便さから生活は成り立つので孤立しやすいとも言えます。このため前任者から「つながり」をどうつくっていくか、に取り組みははじめ、小地域で意見交換ができるよう第2層協議体を立ち上げてきました。そこから生まれた各種活動は「ふらり赤い椅子」「メロンカフェ」「なんでも相談会」「おれんじサロン」…と圏域を越えて広がっています。息抜きは映画鑑賞です。



ケア24浜田山 岡本 彩さん



心理学に関心があったのですが、家庭に問題を抱えていた友人との関わりから福祉の道を選びました。大学を卒業して4年間介護職員として働き、2020年にケア24に転職しました。介護職員時代には認知症の方をはじめ多様な方をケアして臨機応変の対応力が付きました。浜田山地域は住民のつながりが薄く、ケア24に来られる時は困り果ててからというケースがあります。少しでもつながりを作るために、有料老人ホーム内で誰でも参加できるカフェと体操教室を月1回開いています。趣味はスイーツ巡りです。お気に入りを見つけては家族と食べています。

