

平成17年度 「ひと、輝くまち 倉敷。」市民企画提案事業 事業実績報告書

事業名	健康活き生きまちづくり事業		
団体名	特定非営利活動法人ワーカーズコープ	市担当部署	保健所保健課
事業費	613,636円	市の負担額	568,212円

事業の目的・概要	<p><b>【目的】</b></p> <p>平成18年度(2006年度)の介護保険制度の改正の準備期間として、平成17年度(2005年度)は「日常生活圏域における高齢者・住民主体の介護予防・地域支援」のテーマで、介護予防モデル事業の実施と人材の養成及び掘り起こしを中心に実施します。</p> <p>高齢者の日常生活圏域を設定し、「栄養」「運動」「社会交流(閉じこもり予防)」を柱に、介護予防のためのモデル事業を行うことで、その効果を検証し、平成18年度(2006年度)の地域支援事業へと発展させていきます。</p> <p>高齢者当事者が主体者として参加する介護予防・健康づくり活動を創り出します。</p> <p>介護保険サービスだけでは支えられないニーズに対して、商店街も含めた地域全体で支え合う住民主体の生活支援の仕組みづくりを検討します。</p>
	<p><b>【概要】</b></p> <p>私たちは健康活き生きまちづくり事業で、「TAKE10!(テイクテン:高齢期における介護予防のための運動・栄養プログラム)」と「健康イキイキ日記(生活習慣・改善記録帳)」を中心に、「栄養」「運動」「社会交流」の取り組みを、参加者が主体者となって総合的に行う約3ヶ月の介護予防・健康増進プログラムを事業として実施します。</p>

事業実績	<p>平成18年度(2006年度)の介護保険制度の改正の準備期間として、「日常生活圏域における高齢者・住民主体の介護予防・地域支援」をテーマに「ひと、輝くまち 倉敷。市民企画提案事業」で、介護予防モデル事業の実施と人材の養成及び掘り起こしとして「健康活き生きまちづくり事業」を実施してきました。</p> <p>事業は当初倉敷労働会館付近の高齢者30名を予定にしていたが、参加者は倉敷市内から12名(内男性4名、女性8名)となり、倉敷労働会館付近の高齢者はごく少数の参加となりました。この要因としては、第1に民間事業者、特に名前も知られていない団体が実施するとのことで参加者が戸惑われた。第2に倉敷市が「健康活き生きまちづくり事業」の同日に健康づくり事業を無料で実施していることがあげられます。</p> <p>事業の内容としては、当初12月12日(月)に開講予定でしたが、倉敷労働会館の会場調整がつかず、12月13日(火)に開講して、毎週水曜日に事業を行い、3月22日(水)に事業を終了しました。</p>
	<p>1. 「健康イキイキ日記」を始めとした記録活動と話し合い</p> <p>日々の食生活を始めとした記録活動によって、利用者の家庭の事情や家族との関係など、生活全般の話題となり、「健康を意識した生活」を送るためのきっかけとなりました。</p> <p>また、自分で料理をつくるようになった方や、食事の品目を少しずつ豊富にさ</p>

れる方、食材の品質に気を配るようになった方、つくってもら料理に関心を持つようになった方等参加者のほとんどの方が栄養管理を意識した生活を送れるようになりました。

この「健康イキイキ日記」を始めとした記録活動により、健康維持（介護予防）のための食事を通じた栄養管理の意識付けが出来るようになりました。

参加者は、「健康イキイキ日記」を通じて、「話すことができる場があり、元気になる」と、この時間をとても楽しみにされていました。

## 2. 「TAKE10!」を始めとした健康体操

毎回 15 分から 20 分程度の家庭でもできるゆっくりとした健康体操を行いました。

参加者が体操を行う際の、声かけの音が、回を重ねるたびに大きくなり、「身体を動かすと気持ちがいい」と楽しんで体操が出来ました。

自宅で 1 人でも行えるようになった方など毎日身体を動かす習慣が出来た方もいらっしゃいます。時間がとれなかった時でも、参加者から「少しでも身体を動かそう」と声があがり、休憩時間を活用して運動を行った時もあり、参加者の自発的な取り組みとなりました。

## 3. 健康講座

これまで、健康講座として、おたっしゃ 21 健診（事業実施前）、倉敷市における高齢者福祉の現状と課題、運動のすすめ、健康イキイキ日記の付け方、健康体操・セラバンド体操、口腔ケア・フットケア、ウォーキング、尿失禁～かくれた閉じこもりを取り除く、食事と栄養の健康管理、会食会、閉じこもり予防について、おたっしゃ 21 健診（事業実施後）と行ってきました。

健康講座では、出来るだけ「講師」と「参加者」の壁を取り外し、出来るだけ、参加者を「お客さま（要求する存在）」としてではなく、「主体者（関わる存在）」として、介護予防や健康づくりの仲間づくりを意識した講座となるよう参加者の希望を取り入れ講師をお願いするなど、内容も加えて実施しました。

参加者からは、「知らない事を楽しく学べた」、「毎回新鮮だった」、「この歳でこんなに笑えて楽しい事があるとは思っていなかった」と感想を頂きました。積極的に様々な事を習得された達成感と満足感が感じられたのだと思います。

「仲間とだから楽しめる、続けられる健康づくり」を合言葉に事業を進めてきましたが、参加者一人一人の主体的な取り組みに、「仲間とならついつい流されてしてしまう」という関係ではなく「自分の健康維持・管理に主体的な者の仲間（集団）」であるからこそ介護予防リスクの改善や活動的な行動の変容に繋がったのだと勉強させて頂きました。

事業を終え、参加者の表情は開講当初から比べると驚くほど変化し、明るく元気になってきました。参加者から自分で「自分が変わった」と言われる方や、「家族や仲間に明るく（元気に）なった」と言われる方もいらっしゃり、しゃんしゃんクラブに参加された事を通じて、自分自身に対して自信が

いたのだと感じています。後半に入り、全員が自分の意見を出し合えるようになり、その雰囲気がいいとのこと。12名と参加者は少なかったのですが、全員が仲間の名前を覚え、全員と話せる関係づくりが、健康づくりに主体的に参加し取り組める要因になったと思われます。

「食事に気をつけるようになった」、「運動をするようになった」、「いろいろ勉強できた」という事だけでなく、それらを得て「自信がついた」、「生活に張りが出た」、「何事にも積極的になった」等生活全体、または自分探しのきっかけになったと思われます。「人は主体者であればこそ意欲的に活動ができる」ことを私たちは今回の事業を通じて学びました。

### 参加者の声

- ・ 戦争を経験し、若い頃は苦労してきた。この年になって、こんなに笑えて楽しいことがあるとは思っていなかった。
- ・ 家では邪魔者にされている。時間つぶしにゲートボールに行くが、若い人ばかりでついていけない。ここではゆっくり話せて、みんなが自分の話を聞いてくれるから楽しい。
- ・ リハビリ以来の運動だが、みんなとだいたい同じように出来るので、自信が出てきた。
- ・ 日記を通じて、少しずつでも色々な品目をメニューに取り入れようと心がけるようになった。
- ・ 日記を通じて、話すことが出来る場があって元気になれる。この時間が楽しみ。
- ・ みんなとだから出来る。体を動かすと気持ちいい。
- ・ 楽しいことが大好き。外部から人（講師）が来てくれて、知らないことを教えてくれる。
- ・ 外へ出てしゃべれるようになったので、今夜、老人会があるので、ここで習ったことをみんなに教えてみたい。私が先生になるの？うれしい。
- ・ この講座が終わってもみんなが集まれるようにしたい。

事業を実施し、事業に参加された方の生活習慣や活動意欲は確実に変化し、健康記録活動は介護予防プログラムの一翼を担えるものとしてデータを蓄積できました。また、地域支援事業の具体的なメニューとしての可能性も具体化でき、ある自治体では今年度から始まる地域支援事業のメニューとして、今回の事業を具体的に検討していただいています。

今回の事業実施にあたり、参加された12名は、事業終了後も自分たちで活動を続けて行くこととなりました。更に参加者の友人や閉じこもりがちな人を誘い出し、仲間を増やしていこうと計画しています。

しかし、今回実施した倉敷労働会館の近隣にお住まいの閉じこもりがちな方を事業実施期間中に誘い出し、共に活動し合えるような仲間づくりには結び付きませんでした。要因としては、誘い出しを行うだけの事業の実施期間が無かったことがあげられます。

介護保険制度が4月から今まで以上に介護予防に重点を置く制度へと改正されました。今までの5年間も制度上では「介護予防」や「利用者本位」とうたっていましたが、残念なことに「介護予防」や「利用者本位」に向けた取り組みは、全国的に見てもごくわずかな取り組みとなっています。2015年には「団塊の世代」の方が高齢化を迎え、それに加えて少子化が進むと、超高齢化社会が姿を現し、2025年にそのピークを迎えるであろうとされています。

倉敷駅周辺地区では、商店街を始めとする様々なコミュニティの衰退が叫ばれる中、倉敷まちづくりネットワークを始めとした様々な市民団体の活動が活発になってきています。

本当に暮らしやすい「まち」は、物が売れる「まち」でもなければ、遊ぶ場所がたくさんある「まち」でもないように思います。人が人として尊重され、市民1人ひとりに活躍の場があり、主体的に活動が出来る場が平等にあることではないでしょうか。市民1人ひとりが人間としての尊厳を尊重され、地域で暮らし続けられる社会が、今地域で求められているように思います。

私たちは、今後の活動を進める上で、これから出会う市民の方1人ひとりと、単に活動の「お客様」として接するのではなく、地域の「主体者・担い手」として「活動を共有し合える関係づくり」が出来るかが問われていると思います。

今回、倉敷市の市民企画提案事業として実施させていただいた事業の中で、「同じ目的を持った人が集えば、人は主体者として仲間と活動できる」ことを肌で感じる事が出来ました。今回の事業を通じて参加者が元気になり、活動的になりました。「人は主体者であればこそ活動的になれる」ことを勉強させて頂きました。

倉敷市では、65歳以上の高齢者は約9万人いらっしゃいます。その内介護保険第1号被保険者は1万8千人、虚弱(ハイリスク)高齢者は4,500人、元気な高齢者は6万5千人とされています。どんなにサービスが充実しても、高齢者が家に閉じこもり、孤立している地域では高齢者は元気になりません。「障害者も子どもも高齢者も、誰もが出かけていきやすい地域」「困っていれば、いつでもどこでも、誰かがちょっと助けてくれる」そんなまちづくりを、地域の方たちと一緒に取り組む必要があると考えます。とりわけ、元気な高齢者やこれから高齢期を向かえる団塊の世代の方が介護予防に取り組み、その力をまちづくりに発揮できることが重要であると考えます。

是非とも倉敷市の高齢者施策として今回実施させていただきました事業を地域支援事業の1つとして具体的にご検討いただきたいと思います。

## 提 案 団 体 自 己 評 価 書

<b>事業名</b>	健康生き生きまちづくり事業
<b>団体名</b>	特定非営利活動法人ワーカーズコープ
<b>1 実施計画書のとおり実施できた</b>	1 できた ② 概ねできた 3 あまりできなかった 4 ほとんどできなかった
<b>2 1の回答で3、4と答えた場合のみ記入</b>	主な理由
<b>3 事業予算書と実績との比較</b>	① ほとんど同じ 2 多少の変更があった 3 大幅に変更している
<b>4 3の回答で2、3と答えた場合のみ記入</b>	主な理由
<b>5 事業の実施によって期待した効果をおげることができた</b>	1 期待どおりであった ② 概ねあった 3 あまりなかった 4 ほとんどなかった
<b>6 5の回答で、3、4と答えた場合のみ記入</b>	主な理由
<b>7 市と協働することで期待した効果を得ることができた</b>	1 期待どおりであった ② 概ねあった 3 あまりなかった 4 ほとんどなかった
<b>8 7の回答で3、4と答えた場合のみ記入</b>	主な理由
<b>9 その他、評価すべき点（事業を通じて気づいた点など）</b>	
<b>市民企画提案事業について意見・要望など</b>	

## 市 自 己 評 価 書

<b>事業名</b>	健康生き生きまちづくり事業
<b>市担当部署</b>	倉敷市保健所 保健課
<b>1 実施計画書のとおり実施できた</b>	1 できた ② 概ねできた 3 あまりできなかった 4 ほとんどできなかった
<b>2 1の回答で3、4と答えた場合のみ記入</b>	主な理由
<b>3 事業の実施によって期待した効果をあげることができた</b>	1 期待どおりであった ② 概ねあった 3 あまりなかった 4 ほとんどなかった
<b>4 3の回答で、3、4と答えた場合のみ記入</b>	主な理由
<b>5 提案団体と協働で事業実施することの効果はあったか</b>	1 非常にあった ② あった 3 あまりなかった 4 ほとんどなかった
<b>6 5の回答の主な理由</b>	当市も、平成17年度9月から倉敷市内5ヶ所において、低強度筋力向上トレーニングを実施しました。そのスタッフ（健康運動指導士・看護師等）が、講師としてこの事業に参加しました。その結果、相互の事業内容が理解できた。
<b>7 その他、評価すべき点（事業を通じて気づいた点など）</b>	「健康くらしき21」の目標に「すべての年齢層で運動習慣者の増加」を掲げて、運動継続の大切さを謳っています。その意味から、今回、実施された「しゃんしゃんクラブ」は、事業終了後、自主グループ化され実施されていることは、評価される点である。
<b>市民企画提案事業について意見・要望など</b>	他課に跨る内容の事業の場合、担当課だけでは、事業終了後、その事業の波及効果が得られにくい。事業を決定する前から、担当されるであろう部署との連携が必要。