

しまなみ地域における生活課題の把握 ～今治市大島吉海地区における健康教室の実施を通して～

○野方 円 (今治明德短期大学 ライフデザイン学科)

1. はじめに

少子高齢社会という言葉聞くようになって久しい。家族形態、家族構成の変化し、“老老介護”、“認認介護”という言葉も聞かれるようになった。それに伴い、高齢者の健康、介護等の生活課題に関する悩みを耳にする機会も多くなった。また、筆者が所属している今治明德短期大学は平成26年度より地(知)の拠点推進事業に採択され、事業を行なっている。そのなかで、今治市の課題でもある、島嶼部で顕著な高齢化、加齢に伴う障害・疾病による医療費・介護費の増大に対応するため、しまなみ地域における高齢者が抱える生活課題の把握を行なっている。生活課題把握のために必要不可欠なものが、住民との信頼関係構築である。信頼関係構築方法と現在抱えている課題について報告する。

2. 具体的方法

信頼関係構築のために行なっているのが健康教室である。健康教室では体操を行い、その後、個別相談を行なっている。健康教室を実施するためには、今治市社会福祉協議会(以下、市社協と記す)との連携が不可欠であった。今治市では地域で行なっている“サロン活動”について、市社協が活動実態を把握している。この事業はサロン活動の一環として健康教室を実施することを計画し、実施可能なサロンを市社協に探していただくところからはじまった。事業の計画をはじめたのが平成28年4月、市社協に事業説明したのが同年6月、事業を実施しはじめたのが同年9月である。今治市大島吉海地区にある老人福祉センターで平常時は月1回、短大の夏季休暇、春期休暇中は週1回実施している。参加可能な際は学生も健康教室の助手として参加している。また、平成29年6月より島内にある社会福祉法人なごみの会デイサービスセンタートリトンにおいても老人福祉センターと同じ頻度で同様の健康教室を開催している。

3. 実施および結果

老人福祉センターでは毎回8～15名程度の参加者がいる。健康教室を実施して最初に驚かされたことは、筆者の主観ではあるが、参加者の健康に対する意識が非常に高い点である。参加者のほとんどが後期高齢者であり、90歳以上の参加者も少なからずいる。健康教室で行っている体操は、首部、肩甲骨周辺、背部、腰部、大腿部、手指部に関するものである。体操を行いながら、健康に関する情報も提供している。体操終了後は、個別での健康相談を行なっている。参加者の中には開始か3ヶ月で関節可動域が大幅に広がった方もおり、身体的にも一定の成果が出ている。また、以前であれば身体の調子が優れないとき、健康教室を休んでいた参加者が、身体の調子が優れないからこそ体操教室に参加する(体操教室に参加することで身体の調子が良くなることを実感している)という精神的側面でも一定の成果が出ている。副産物ではあるが、市社協の職員との関係性も健康教室を通して徐々に構築することができ、開始から6ヶ月経った頃には、事業に関する助言等ももらえるようになった。また、市社協職員が住民に健康教室に参加を促すことも行なってくれている。

先にも記した通り、平成29年6月より島内にある社会福祉法人なごみの会デイサービスセンタートリトンにおいても健康教室を行っている。この施設は平成29年2月にできたばかりの施設である。ここでは、体操の他に、ラダー・トレーニングという足の運びを改善するトレーニングの提案も行なっている。この利用者も、筆者の主観ではあるが、健康に対する意識が高い。この施設ではパワー・リハビリテーション等も行なっているため、利用者の状態が改善した際、原因が健康教室の体操だけであると言い難いが、利用者の状態が改善している。また、老人福祉センターのサロン活動に参加し、デイサービスセンターも利用する住民がおり、身体状態が改善している。

4. 考察

今回、本事業では参加者の多くは後期高齢者であった。参加者の多くは積極的に体操を行い、健康教室が行われていない際もサロン活動で体を動かしている。これにより、高齢者の引きこもり防止にも繋がっていると考えられる。また、自宅でも運動する習慣が身につけている参加者が大多数である。本事業を実施している老人福祉センターは温泉施設があることから、前期高齢者の利用者数も比較的多い。しかし、前期高齢者の利用者は、温泉施設利用、および囲碁、将棋といった趣味活動に参加することがほとんどであり、職員、もしくは他参加者（いわゆる地域の“長老”）から促され参加することはあっても、自ら積極的に参加することはない。話を伺っていると前期高齢者は、自身が“高齢者”という自覚に乏しいことも見えてきた。これは農業、漁業を営んでおり、未だ“現役”という認識があると推察される。言うまでもなく、後期高齢者となってから運動習慣を身につけるよりは、前期高齢者のうちから運動習慣を身につけ、健康に対する意識を高めた方が筋力の低下に対するリスクは少なくできる。この点について、早い段階から健康維持に対する認識を深め、理解を促す取り組みが必要となる。

他方、学生が健康教室運営の助手を務めることで、学生自身の実践力向上にも寄与できた。実習等で実践力を高めるカリキュラムが組まれているが、課外で“評価”を気にせず実践力を高めることができている。参加者にとっても、普段関わりがない学生との関わりが何らか良い影響があるように感じられる。また、教員の実践力を直接見て感じるができる機会となり、学内ではできない教育が行えている。

5. まとめ

今回、健康教室の運営を通して生活課題把握の土台づくりをすることができた。参加者の多くは後期高齢者であり、身体的、精神的に一定の成果が挙げられている。また、参加に消極的な前期高齢者への参加を促す方法が必要である。この事業を通して、実施施設等の職員との関係性構築も進展しており、学生の実践力向上にも寄与している。

6. 課題・展望

今後、地域のサロン活動等と介護保険事業を組み合わせ、利用者の生活課題解決ができる人材の育成が望まれ、そのために関係機関との調整能力、サロン活動等運営能力を備えた人材育成を行う必要がある。

【謝辞】

本事業にご協力いただいた社会福祉法人今治市社会福祉協議会吉海支部、ならびに社会福祉法人なごみの会の諸氏に深く感謝いたします。

【連絡先】 nokata@meitan.ac.jp