

高齢者いきいきミニデイ

西東京市

● 活動を始めたきっかけ・目的

一人暮らし、虚弱等で閉じこもりがちなおおむね 65 歳以上の高齢者に対し、孤独感の解消並びに心身機能の維持及び向上を図るとともに、社会とのつながりを深め、高齢者福祉の増進を図ることを目的として、趣味、レクリエーション、学習等の生きがいの場を提供する事業（以下「ミニデイ」という。）を平成 13 年 7 月から西東京市の事業として開始しました。ミニデイの協力者の活動によって、地域との交流及び趣味活動から生きがいを見出してもらうことにより、高齢者福祉の充実を図るという観点で事業が進められてきています。

● 取組内容・実績・効果

地域で生きがいづくりや閉じこもり防止などの活動をボランティアで実行している人を、西東京市が活動の実績を基にミニデイの協力者として認定しています。ボランティアの自己負担軽減のため、協力者にミニデイの実績に応じて謝金を支払っています。

ミニデイは、デイサービスを手本としており、単一の内容ではなく、いろいろな内容で取り組むことを基本とし、ボランティアと参加者の双方で活動を行っています。

協力者も増え、地域住民が中心となり、生きがいの場を提供する環境づくりが進みつつあります。地域交流、高齢者福祉の点からも有効な事業となっています。

〈ミニデイの様子①〉



〈ミニデイの様子②〉



● 活動のポイント

サークルや趣味活動にならないよう、地域の人に広く声掛けをして活動を広げ、新しい参加者を掘り起こす活動のみを本事業の対象としています。

また、ミニデイの協力者同士の交流の場を作るとともに、社会福祉協議会が実施している「はつらつサロン※」の担当者を中心に、ミニデイの内容について適切な情報提供やアドバイスを行っています。

※「はつらつサロン」は、高齢者が生活機能の維持・改善を図るための介護予防事業として、高齢者が自立した生活を送ることができるように支援することを目的に実施している事業

● 今後の課題等

協力員によっては、活動するメニューが不足しがちなところもあるので、事例紹介等により情報提供するなど支援していく必要があります。

《お問い合わせ先》

西東京市福祉部高齢者支援課 042-438-4028（直）

地域での災害時助け合いシステムづくり 「災害時避難誘導ワークショップ推進事業等」

品川区

● 活動を始めたきっかけ・目的

阪神・淡路大震災の時、本格的な救助活動が始まったのは、災害発生から3日後とのことであり、大きな災害が発生した場合、すぐに救助の手を差し伸べられるのは、隣近所に住む人々です。

日頃からのご近所付き合いを生かした地域の助け合い活動が、高齢者、障害者など自力で避難することが困難な災害時要援護者の生命と暮らしを守ることとなります。品川区では、防災の原点といえる隣近所の助け合いを基本と考え、事業を開始しました。

● 取組内容・実績・効果

災害時避難誘導ワークショップは、まず町内会・自治会が準備会で訓練日時、場所、避難ルート、チェックポイント、要援護者の移送方法、グループリーダーほか役割分担、当日使用する地図、記録用紙等を話し合って決めます。

訓練当日は、事前に決めた避難ルートを、要援護者（又は代役）を支援しながら歩きます。ここではゆっくり歩きながら避難ルートや避難方法を確認し、危険な箇所など気が付いたことを写真に撮りながら記録していきます。その後、訓練内容について話し合い、参加者の意見を1枚の地図上にまとめてリーダーが発表します。また意見交換では、要援護者や参加者の意見・感想をまとめるとともに、今後の課題等も検討します。

ワークショップは、平成14年度から取り組み始め、現在まで約170回実施してきています。

＜意見発表の様子＞



＜訓練の様子＞



● 活動のポイント等

災害時要援護者の避難誘導に当たってのポイントは、支援体制を具体的に決めておくことであり、次の三つが大切です。

まず、一人の要援護者に対して、複数の支援者による支援体制を組むこと。

次に、活動手順は、できるだけ具体的に決めて、平常時から要援護者とともにワークショップを行うこと。

そして、要援護者と支援者とが日頃から顔の見える関係を築いておくことです。

● 今後の課題等

全ての災害時要援護者の個別支援プランを作成して、複数支援者による支援体制とそれぞれの連絡体制を整えておく必要があります。

また、助けを必要とする災害時要援護者の把握とその個人情報の更新を随時行っていく必要があります。

《お問い合わせ先》

品川区防災まちづくり事業部防災課 03-5742-6696（直）

高齢者災害時要援護者把握事業

府中市

● 活動を始めたきっかけ・目的

民生児童委員は、高齢者の実態把握、日頃からの地域住民の見守り活動等を実施し、地域住民の相談役として活躍していますが、地域の高齢者の全体像を把握することが難しいという課題がありました。

民生児童委員や自治会から、災害時の見守り活動に利用できる災害時要援護者の名簿作成・提供の要望を受け、平成 21 年 1 月に名簿を配付しました。

● 取組内容・実績・効果

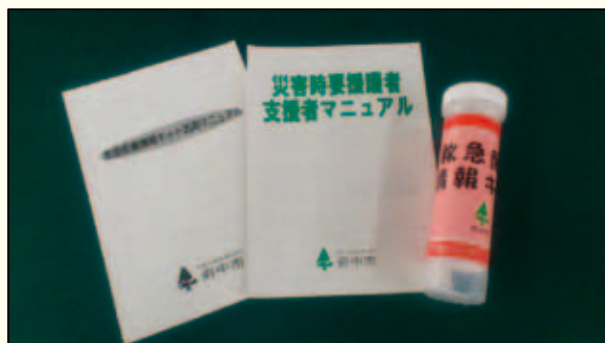
本事業は、①75 歳以上の高齢者のみで構成される世帯の人、②介護保険の要介護 3 以上の認定を受けている人、③1 級から 3 級の障害者などで一人暮らしの人、④日中独居など上記と同様の状況にある人を対象としています。

対象者に災害時要援護者名簿への登録の意向調査を行い、登録申請者の名簿を作成の上、自治会、民生児童委員、社会福祉協議会、府中消防署、府中警察、地域包括支援センター、府中市関係各課などに配付し、地域での支援体制の確立、災害時の安否確認、避難支援につなげています。

自治会への名簿提供は、個人情報保護の観点から、府中市と個人情報を保護する協定を締結した自治会へのみ行っています。

要援護者が救急医療情報キットを希望した場合には、民生児童委員が配布しています。医療情報、緊急連絡先などの情報を記入し、自宅の冷蔵庫に保管したキットを、災害時だけでなく救急要請時にも救急隊が確認することで救急処置に活用しています。

〈マニュアルと救急医療情報キット〉



● 活動のポイント等

事業開始に当たり、名簿の内容、支援の仕組み、個人情報保護の注意点などを記載したマニュアルを作成しましたが、当初は、自治会側に府中市から一方的に事業を押し付けられている、支援者は災害時に必ず支援をしなければならないという認識がありました。支援者の負担を軽減するため、自治会代表者と協議し、自治会内の班などによるグループ支援も可能とするようマニュアルを改正しました。

キット配布の負担軽減のため、年 1 回程度の新たな対象者の登録時のみ民生児童委員が配布し、通常は、地域包括支援センターと府中市が名簿登録の申請時に配布することにしました。

東日本大震災の際、本事業で府中市と協定を結んでいる自治会の 75%が何らかの方法で見守り活動を実施しており※、意識の高さが認められました。

平成 23 年度の熱中症対策事業として、災害時の協定を結んでいる自治会で 7 月から 9 月までの間、原則週 1 回の見守り訪問活動を行う「熱中症対策モデル事業」を実施しました。高齢者災害時要援護者把握事業は災害時に限定した事業であり、災害が発生しないと時間経過とともに意識が低下するおそれがありますが、他の事業に活用するなど事業内容の充実・発展を図ることができると考えられます。

※自治会に対するアンケート調査による。

● 今後の課題等

①協力を得られない自治会があること、②自治会が結成されていない地域では、支援者が見つからないケースがあること、③支援者が見つからない要援護者の支援方法が確立していないこと、④妊産婦・乳幼児、子供、外国人などが対象となっていないことが課題です。

《お問い合わせ先》

府中市福祉保健部高齢者支援課 042-335-4070 (直)

シニア健康体操講座・高齢者ストレッチ運動講座

新宿区

● 活動を始めたきっかけ・目的

地区協議会は住民自らが課題を探り行政と協働して解決する活動体です。

地域課題の解決と区民の区政参画の場として、四谷地区協議会が設立されて間もない会議の中で、「年をとっても、楽しい生活を送るために必要なことって何でしょう」、「年をとると外出が面倒になることが多くなる」、「転びやすいから運動がこわい」、そんな何気ない会話がきっかけとなり、地域住民自らが地域の高齢者の現状とそこにある課題について行政を交えて把握することから始め、その課題を解決すべく、他の地域活動団体、住民ボランティアが協働した「健康体操実行委員会」を結成しました。

● 取組内容・実績・効果

・取組内容の特徴

- ①民生児童委員、町内会、高齢者クラブが中心となり、地域で引きこもりがちな高齢者に声掛けして参加を促しています。
- ②健康体操実行委員会では、高齢者が筋力・バランス・歩行能力を自覚できるよう、年2回体力測定を行い、全国平均値や過去の結果と比較しながら助言しています。
- ③参加者の交流も考え、体操講座のみならず茶話会を適宜実施し、楽しく続けられるよう工夫をしています。

・実績

平成20年度から、四谷特別出張所管内1か所で転倒予防を目的とした体操教室を開催し、平成23年12月現在、同管内7か所で開催しています。

平成22年度の実施回数は6か所で延べ164回、参加者数は延べ2,869人でした。

〈高齢者ストレッチ運動講座の様子〉



● 活動のポイント等

・活動は講師を除き、全て実行委員（地域住民）によるボランティアで運営しています。地域の人々の自主運営による「地域による地域のための」体操講座として、地区協議会の特性を生かした地域協議型の運営が成功しています。

・高齢者の体操指導に秀でた講師が四谷地区スポーツ交流委員会から派遣され、クオリティの高い講座を維持しています。講師委託料（年間約60万円）は、新宿区まちづくり活動支援補助金の一部を充当しています。

● 今後の課題等

高齢者の行動範囲を考えると、四谷地域には更に数か所の講座を開設する必要があります。そのためには、継続的な人的支援と財源・会場の確保が課題です。

《お問い合わせ先》

新宿区地域文化部四谷特別出張所 03-3354-6171（直）

地域活動事例 20

荒川ころばん体操・せらばん体操・ちえあばん・ ひざ痛予防プログラム

荒川区

● 活動を始めたきっかけ・目的

介護保険制度導入時、荒川区では、生活の活動量が落ちたことによる室内での転倒、脱水などの高齢者の相談が多く寄せられていました。また、女性の高齢者の居場所づくりの課題もありました。

このことから、簡単な体操で転倒を予防できるという情報をヒントに、荒川区らしく、効果があり、みんなが参加できる体操を作ろうという発想が荒川区福祉部高齢者福祉課内から上がり、平成13年にプロジェクトチームを立ち上げました。

● 取組内容・実績・効果

荒川区が提案し、大学が転倒予防に効果的な動きを作り、20名の高齢者モニターの人と運動の間合いや体操の名前を決めるなどして、ともに「荒川ころばん体操」を作り上げました。完成後、モニターから「これからは多くの人に参加できるようにしたい」との声を受け、実施会場を広げると同時に活動を推進するためのリーダー養成講座を開始しました。その後、筋力アップのための「せらばん体操」、各体操の座位版の「ちえあばん」も作成しました。

体操を4か月継続すると片足立ち時間、10m歩行速度、最大歩幅などに改善が見られるほか、週1回から2回体操会場に来ることで生活にリズムがつき、閉じこもり防止にも役立っています。

また、平成18年度には「全国転倒予防体操サミット」を開催し、その後、6団体がころばん体操を基に体操を作成し、高齢者の元気づくりに生かしています。

〈荒川ころばん体操の様子〉



● 活動のポイント等

区民が主役の活動であり、平成23年4月現在、153名のころばん体操リーダーが23会場の運営に無償ボランティアで携わっています。また、活動にエビデンスを持たせるために、大学と協同で体力測定を継続実施しています。ころばん体操と併せてせらばん体操、ちえあばんも同会場で実施するとともに、平成23年度から閉じこもりの要因となるひざ痛を予防するプログラムも取り入れ、活動の充実を図っています。

● 今後の課題等

自主サークルとして運営する会場も増えてきましたが、多くの会場でみなさんが主体的に活動できるようになるには、新たな体操のリーダー育成が必要です。

体操で地域全体が元気になっていくことを目指し、人材育成、リーダーの交流、体操の効果を実感する機会を多く作れるように努めていきます。

《お問い合わせ先》

荒川区福祉部高齢者福祉課 03-3802-3111(代)内線 2679

地域活動事例21

練馬区介護予防推進員『おたっしゃ隊』

練馬区

● 活動を始めたきっかけ・目的

練馬区では平成16年度から、高齢者筋力向上トレーニング教室、転倒予防のための体力づくり教室を実施してきました。平成18年度からは、地域支援事業特定高齢者事業（現在は二次予防事業）に位置付け、教室の修了生を中心に、練馬区が実施する介護予防普及啓発事業を補助するボランティアを募り、活動を組織化してきました。平成18年度からは名称を練馬区介護予防推進員『おたっしゃ隊』とし、活動しています。ボランティア活動を通じ、練馬区民に介護予防についての主体的な取組を広く普及することを目標に挙げています。

＜『おたっしゃ隊』による体力測定の様子＞



● 取組内容・実績・効果

活動内容は大きく二つに分けられます。一つは、主に練馬区が実施する介護予防事業に対する協力活動として、二次予防事業（運動器関連プログラム）参加者に対し、事業修了後の運動継続への働きかけや、介護予防事業修了者交流会の企画・運営協力を行っています。

もう一つは、介護予防まつり（区内3か所の各高齢者センター※で毎年1回ずつ実施）、介護予防フェスティバル講演会（毎年1回、大規模講演会として実施）等の介護予防普及啓発事業に、実行委員会の一員として参加（当日は運営スタッフとして参加）し、主体的なボランティア活動として、介護予防に関する情報の発信を行っています。

※高齢者センターは、「老人福祉センター（A型）」の練馬区における名称

● 活動のポイント等

おたっしゃ隊が二次予防事業の場で運動を継続している体験を自らの言葉で発表することにより、修了生のその後の運動継続への意欲を高めることにつながっています。また、修了生交流会における体力測定等の企画・運営では、修了生同士の支え合いの意識醸成や、介護予防に関する行動の再確認と継続につながっています。

介護予防普及啓発事業への実行委員会としての参加（年間延べ30回程度）は、地域関係機関のスタッフ、ボランティア、自主グループと意見を交わし、連携を図る中で、地域の状況を企画に反映させながら広く区民に介護予防の知識を発信する役割を担っています。

● 今後の課題等

今後、活動の場の拡大と、介護予防に資する地域活動団体との連携、ネットワークの強化を図っていきたいと考えています。

《お問い合わせ先》

練馬区福祉部高齢社会対策課 03-5984-4596（直）