

# 前橋市「介護予防サポーター」の活躍に期待

群馬大学大学院 保健学研究科 山口 晴保

住み慣れた地域の中で、高齢者に対して医療や介護、住まい、介護予防に生活支援と必要なサービス全てが提供されるように**地域づくりを進めよう**という「地域包括ケアシステム」を前々回に解説しました。今回は、介護予防の担い手として期待される前橋市の**介護予防サポーター**の活躍を紹介します。

まずは、「**介護予防サポーターってのは、なんなんかい**」という質問にお答えしましょう。群馬県では介護予防サポーター制度を発足させようと、9年前の平成18年に前橋市で育成モデル事業を始めました。初級は「介護予防の必要性を理解する」、中級は「介護予防の技術を学ぶ」、上級はそれを市町村の事業の中で役立てるノウハウを学ぶ、そして市町村に登録してボランティア活動を行うのが介護予防サポーターです。県全体では上級2,582名がすでに誕生して、各市町村で活躍しています。

前橋市の介護予防サポーターの状況について、前橋市介護高齢課介護予防係でこの事業を担当している荒木祐美さん（作業療法士）に取材しました。前橋市では現在798名が介護予防サポーターとして登録されていて、そのうち603名が平成27年度に活躍する意向を示しました。このような多数のサポーターが活躍できるよう、前橋市は平成27年度に「ピンシャン!体操クラブ」を市内30か所（目標）に開設して、介護予防サポーターがその担い手になることを計画しました（図1）。この体操クラブは、ご近所の高齢者が集会所などに集まって、体操（ピンシャン!元気



図1 南橋町の2人の担い手と市の担当者（左端）

体操；正味40分間）を月2回以上続ける事業です（毎週開催を推奨）。本年6月末で、すでに29か所が活動しています。早速、1か所見学してきました。前橋市南橋町の集会所を会場に、20人弱の高齢者が集まり、休憩を入れて1時間、しっかり体操して一汗かきました（図2）。お口アップ体操に始まり、座位でのストレッチ、筋トレ、立位での体操、臥位でのストレッチ

と一連の運動を毎週月曜に行っています。参加者に何うと、動作が速くなった、腰痛がよくなってたくさん歩けるようになった、雑談が楽しいなどの声が聞かれました。イスの出し入れなど、参加者が率先して役割を担い、楽しい雰囲気でした。



図2 南橋町集会所のピンシャン体操クラブ  
ラジオセから流れるCDの音楽と解説に合わせて体操

現在前橋市内には、300か所を越えるサロン（社会福祉協議会に届けて登録されている居場所）や自主グループ（自主的な居場所づくり活動）があります。そして、サロンでは237名のサポーターが担い手として既に関わっています。また、自主グループでは108名のサポーターが既に関わっています（両方への重複あり）。そこにピンシャン体操クラブが加わり、**歩いて行けるところで介護予防**が実現できる体制を目指しています。

地域の人材資源を活用して、歩いて行けるところに高齢者の体操クラブがたくさんできれば、介護予防に役立つだけでなく、ご近所で支え合う地域づくりにも有効です。**ご近所同士の助け合い**こそが、地域包括ケアの狙いです。さらに、お金をかけない介護予防事業によって、毎月支払う介護保険料もノビが鈍くなります（増額スピードを遅くできます）。

個人情報保護法のおかげで、ご近所同士のつきあいや、ご近所で介護が必要な障害者・認知症の人などを支えることが容易でないという現実がありますが、その壁を越えて、介護予防サポーターの活動が**近所づきあいを復活**する起爆剤になることを願っています。

前橋市では今後も介護予防サポーター育成の講座を開きます。豊かな高齢期を送りたい方、ぜひ応募して、ご近所の筋トレ・体操教室づくりを目指しませんか。

**おめーもおらほと介護予防サポーターになるんべえや**

やまくち はるやす  
山口 晴保



群馬大学大学院保健学研究科・教授

1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了（医学博士）。専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学（日本リハビリテーション医学会専門医）。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組んでいる。これらの研究成果を集成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント一快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう』（協同医書出版社）を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作りを力づけ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、くまみ認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、日本老年精神医学会評議員、日本認知症ケア学会評議員、第2回日本認知症学会学術集会（2008.10、前橋）会長。