

松 原 市

新たな力を活かし介護予防事業を展開

平成12年度から開始された介護保険制度も、施行から5年を迎え着実に市民に定着する一方、要介護者も倍増している状況にあります。これら要介護者の増加を抑え、また、高齢者がいつまでも健康で生活していただけるよう、本市では、介護予防の拠点となるB型老人センターの整備や高齢者の筋力トレーニング事業など、介護予防事業を重点的に展開してまいりました。これらを一層発展させていくとともに、新たな介護予防事業にも取り組むこととしました。

なお、事業を実施するに当たっては、従前の「委託」という発想でなく、市民参加を促すことにより、市民の中に眠っているスキル、能力、やる気等そういった地域社会の「資源」を役立てることができないのかを考え、次のような事業を実施することになりました。

高齢者から「老人センターに若者が来てくれるだけでも楽しい」、「本当に楽しかった、これからもどんどんやってほしい」等喜びの声が寄せられています。

市では、広報で素人芸人さんを公募した結果、現在5名の登録をしていただいています。今後も阪南大学の学生さんと一緒に老人センターを順次リレーのように回っていただき、「笑い」を提供していきたいと考えています。



松原健康リレー寄席

「笑う」ということは、人の脳の前頭前野を刺激することにより認知症の予防に役立つ、あるいは、血糖値を下げる効果があるなどと言われています。本市ではこの「笑い」を介護予防に役立てることができないのかと考え、市内の阪南大学に協力を依頼したところ、快く引き受けてくださり、学内のボランティアサークル、演劇部の学生達に「笑い」を提供してもらうことになりました。高齢者の介護予防に役立つということだけではなく、学生達がやることで、若者と高齢者が、「笑い」を通して交流できるほか、市内の各中学校区にある8ヶ所の老人センターを使ってボランティアで活動してもらうため財政面での負担もなく、学生たちにとっては発表の場にもなるという、いいことづくめの事業です。

去る8月10日にも健康リレー寄席を実施しましたが、

太極拳

太極拳は、300年以上の歴史を持つ中国の武術です。深くゆっくりした呼吸法は、血液の循環を活発にし、腰を軸とした動きは骨格や関節の鍛錬になり、高齢者には、転倒予防などに効果のある運動です。

市では、この太極拳をボランティアで高齢者に教えてあげようという講師の協力を得て、この事業を実現しました。受付日は朝から電話がなりっぱなしで、定員の30名をすぐに超えたため、急遽定員を50名に増員しました。改めて、太極拳の人気と高齢者の健康に対する意識の高さを認識させられました。

日本では、太極拳は室内で行うのが通例ですが、中国で行っている日常生活に溶けこんだ太極拳のイメージを大切にして、松原中央公園で朝7時から行うことにしました。朝の澄んだ空気の中でゆったりと中国の音楽を聴き、静かな中にゆっくり身体を動かすと頭も

スッキリし、心もリラックスして癒されているという実感がわき、至福の時間が流れてゆきます。

公園で行うことにより、太極拳をやっている高齢者も見られているという意識が出て、より気持ちが集中するようです。ときには、公園を散歩している人も自然と参加されることもあります。

市では、太極拳に参加した生徒が数年後には指導者となり、自分の住んでいる近くの公園や神社などで太極拳を行っていただければ、太極拳の輪が大きく広がり、市民の方々の介護予防や健康増進に役立つのではないかと考えています。



ドッグセラピー

ドッグセラピーは、高齢者が犬とふれ合うことによって、表情や感情が豊かになり、犬と遊ぶことによって自然と身体が動き、運動能力が向上する効果があります。また、高齢者の「心の癒し」や「認知症の改善」に役立つと、医学会でも動物療法として取り組まれています。

市では、市内の社会福祉法人やNPO法人に、非営利法人として地域における社会福祉へ貢献するという観点から協力をいただき、法人が行うデイサービスの会場で高齢者と犬とがふれあう場を提供していただいています。

高齢者は、犬（セラピー犬として教育された犬）とふれあうと一様に表情が豊かになり、認知症の方でも帰り際には涙を流すなど感情表現ができるようになり、スタッフを驚かせたりしました。今後も法人の協力を得てドッグセラピー事業を展開していきたいと考えています。



高齢者筋力トレーニング

本市においては、平成16年度より高齢者筋力トレーニング事業を実施しています。週2回、3ヶ月をワンクールとして筋力トレーニング教室を開催し、3ヶ月で一旦卒業としていますが、引き続き9ヶ月継続してトレーニングが可能なので、最長1年間筋力トレーニングができるようにしています。対象者は60歳以上の健康に不安のある方で要支援程度までとなっています。1教室6人で、理学療法士1名、健康運動指導員2名が付き、事業開始前に体力（筋力）測定を行い、以後3ヶ月ごとに体力（筋力）測定を行っています。高齢者からは、「体力、気力がついて、大変よかった」「孫にかっこよくなったと言われた」等の声が寄せられ、大変好評を得ております。

また、教室終了後は、みんなでお茶を飲みに行くなど、「仲間作り」という副産物まで産まれました。

この筋力トレーニング事業は、介護保険制度の中に組み込まれていますが、高齢者の健康増進、介護予防という観点から引き続き実施していきたいと考えております。



本市では、今後とも、要介護にならないよう、あるいは重度化しないよう、また、いきいきと生活できるように、高齢者の介護・医療・福祉施策を積極的に推進していく中で、介護予防事業にも重点を置いて取り組んでまいります。