

高齢期の社会的自立を支える仕組みの在り方 ～横浜市「元気づくりステーション事業」から～

ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員 工学博士 澤岡 詩野

高齢者が他者に何らかの力を提供するプロダクティブ・アクティビティ（有償労働、家庭外無償労働、家庭内無償労働）に関与することは、心身の健康に良い影響を及ぼすことが多くの既存研究で明らかにされている¹⁾。読み聞かせボランティアとして活動した高齢者を対象にした研究では、主観的健康感や体力が向上したという健康増進の効果に加え、高齢者が近隣に提供するサポートの増加といった地域社会への寄与についての効果も報告されている²⁾。

高齢者本人のみならず地域社会にも良い効果が期待されるプロダクティブ・アクティビティであるが、ここで無視できないのは加齢による心身の機能の低下、虚弱化といえる。虚弱化にともない、社会的な接点でもある活動を止めてしまう人も少なくなく、継続に向けた支援が求められている。この課題意識から、「活動の継続」に焦点を当て、横浜市の地域づくり型介護予防事業「元気づくりステーション」に世話役として関わる高齢者にインタビュー調査³⁾を行った。本稿では、この結果の一部を紹介する。

「元気づくりステーション」とは

「元気づくりステーション」事業は、2007年に横浜市が介護予防事業を従来の個別支援重視型から地域のつながりづくりなどを目的とした地域づくり型へと施策転換したなかで、中心的な取組に位置付けられている。地域内のつながりを醸成することで互助・共助を引き出し、介護予防を行政と市民・地域の協働で進めることを目的としている。

この目的に賛同して登録した65歳以上で構成される10人以上のグループに対し、保健師や看護師などが活動に関わり、自主運営に向けた体制作り、講師派遣や教材、情報の提供など、グループの成熟度に応じた継続的な支援を行っている。

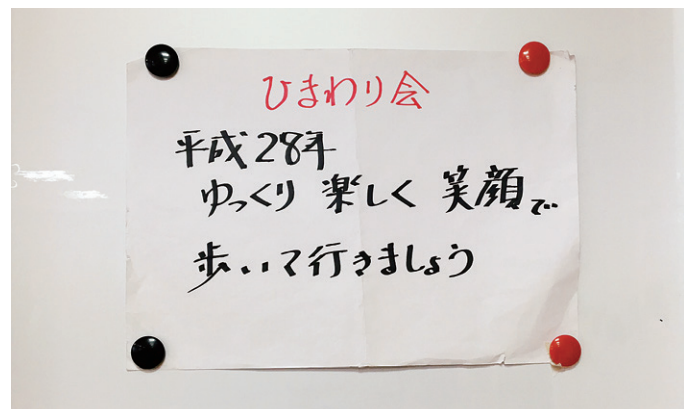
多くの自治体で行われている健康づくりを目的とした事業と大きく異なるのは、参加者に受け身ではなく主体的な参加を促していることが挙げられる。運営は原則的に世話人が担いつつも、会場の鍵の開け閉めや準備と片付け、会計、活動のPRや新規メンバーの勧誘などの役割を分担し、当番制に

することで、全員参加を目指すグループが多くみられる。

インタビュー調査の概要

活動の継続に焦点を当てる為、活動期間が3年以上の9つのグループの世話人に調査を依頼した。インタビューは、対象者から調査への理解が得られたあと、研究の趣旨を説明し、最終的な承諾を得たうえで、協力者の負担を考慮しながら実施した。協力者によっては、2-3名の複数でのグループインタビューを希望する人も存在し、希望に応じて対応した。

同時に、高齢者が担い手として活躍するために求められる支援を明らかにするために、ステーション事業を担当する保健師や看護師に対してインタビューを行った。



グループの活動目標

継続を阻む「壁」と求められる「支援」

□継続を阻む「体力・身体的」な壁

今回のインタビューの対象者は70代後半から80代までの後期高齢者が多かった。数年前に比べて体力が落ちたことを口にしながらも、活動頻度や内容をそのまま継続し、可能な限り継続していきたいという気持ちをもつ人が多く存在した。これまでの活動を続け、今後も継続していく意識を高める一つの要因として、世話人や仲間、体操リーダーなどの醸し出すゆるやかな参加にむけた雰囲気づくりが重要な意味をもっていた。

さらに、何名かの対象者からは、自身の手術や大きな病気、夫との死別などで活動を休まざるを得ない時期があった

ことが語られた。その際に、一緒に活動をしている仲間の存在や活動での役割が、閉じこもらず、再び活動に戻ってくる動機となっていた。

一方で、認知症の発症や、施設に入所を理由に活動を継続できなかったメンバーの存在が語られた。継続できない理由として、グループとして来てもらいたい、本人も来たがっているというなかで、誘わないでくれと家族に拒否されたというように、周辺の姿勢が壁となっていることが挙げられた。

□継続を阻む「心理的」な壁

前述の「体力・身体的」な壁に重なるようにして出てきたのが「心理的」な壁であった。世話役からは、濃すぎる人間関係や役割をこなすことへの期待、活動についていけないことからくる「負担感」と「迷惑をかけたくない気持ち」が、継続を阻む壁として挙げられた。そこへの対応として、ステーションの設立経緯や地域特性、メンバーの構成によって異なる雰囲気づくり、活動プログラムや役割分担の工夫が語られ、万能的な回答はみられなかった。

□継続を支える「専門職」の役割

担当保健師や看護師、体操リーダーが、事例1や2に挙げられるような、変化する心身の状況に応じた継続的なサポートを行っていた。

事例1: 病気療養から復帰した参加者のいるステーションの
担当保健師・看護師

「毎回の活動に参加することはないが、定期的きぎて、参加者の変化を見る様になっている」

事例2: 初期メンバーの虚弱化が気になるステーションの担
当保健師・看護師

「定期的にくることで、参加できなくなった人の状況や認知機能が低下している人のことを早い段階で知ることができ、必要なところにつなぐことができる」



グループの活動風景

まとめと今後の展開

インタビューから、心身の虚弱化や配偶者の介護や死亡といった高齢期特有のライフイベントが、活動の継続を難しくする壁となっていることが明らかになった。休会しがち、止めてしまいそうな人に対し、活動を通じてのつながりや役割が、継続するための動機づけとなっていた。ここで機能するつながりや役割の在り方に様な答えはないなかで、マイペースな参加を求める人には、密度の濃いつながりや大きな役割は、負担感や迷惑をかけたくないという継続への否定的な効果を及ぼす事が示唆された。

さらに、自主グループの運営を継続していくうえで、世話役もメンバーもお互いに歳を重ねていくことの限界が見え隠れしていた。ここで重要なのは、専門職の継続的な関わりであるといえる。本調査では、担当の保健師や看護師が、要支援者の早期発見といった地域包括ケアの観点からも、グループが自主化した後も後方に控え、変化する高齢者の心身の状況に応じたサポートを行っていた。さらには、専門職よりも高齢者に近い存在ともいえる体操リーダーが、その時々状況に応じて、関わり続けたいという気持ちを支える為の働きかけを行っていた。

多くの人に避けられない虚弱化の過程のなかで、つながりや役割を可能な限り維持し、社会的な自立を保っていくことは、言い換えれば虚弱化予防ともいえる。これを可能な限り支える為の仕組みづくりが急務といえる。

最後に、調査にご協力頂いた元気づくりステーション事業の世話役、関係者のみなさまに厚く御礼申し上げます。

【参考文献】

- 1) 柴田博, 杉原陽子, 杉澤秀博. 中高年日本人における社会貢献活動の規定要因と心身のウェルビーイングに与える影響; 2つの代表性のあるパネルの縦断的分析, 応用老年学, 6(1): 21-38, 2012.
- 2) 藤原佳典, 西真理子, 渡辺直紀ほか. 都市部高齢者による世代間交流型ヘルスプロモーションプログラム; "REPRINTS"の1年間の歩みと短期的効果, 日本公衛雑誌, 53(9): 702-713, 2006.
- 3) 国際長寿センター. 高齢者の自立支援に向けた介護予防やリハビリテーション等についての国際比較研究, 2017.