

区民との協働による 戸塚区認知症予防活動の取組

山本 弘庫
戸塚区サービス課高齢者支援担当係長

1 はじめに

高齢者が寝たきりとなる三大原因は、脳卒中、転倒骨折、認知症といわれていますが、加齢により発症する認知症は日常生活習慣を見直し、脳機能を活性化することによりその発症や進行を遅らせることが可能な疾患であることが近年の研究により明らかになってきています。そこで戸塚区では、平成16年度から区の自主企画事業として「戸塚区認知症予防プロジェクト」に取り組み、区民を対象とした高

2 戸塚区の認知症予防事業

齢者の意識調査や、地域住民への認知症予防に関する知識の普及、啓発活動を行ってききました。(図1・2)

3か年にわたるプロジェクトの一環として、区民との協働による認知症予防教室運営に取り組み、教室期間中から引き続き終了後も参加者が自主的な活動を継続出来るよう支援してきましたのでOB会の組織化や合同交流会の開催等、協働による教室運営の成果と課題について報告します。

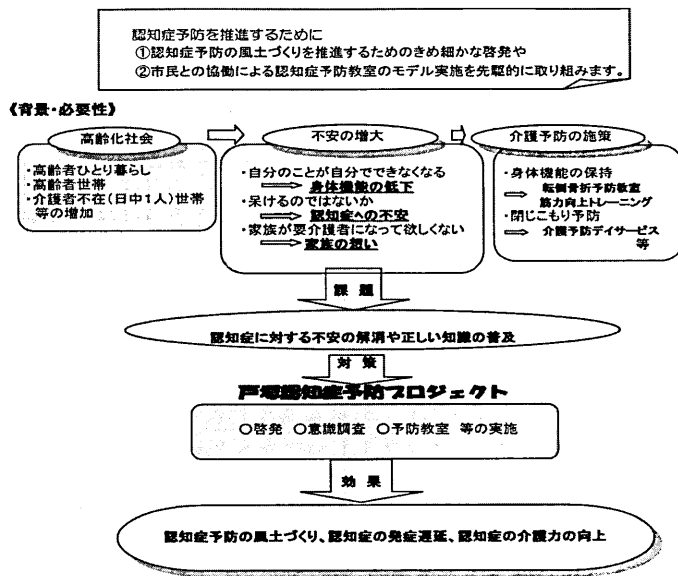
認知症予防の取り組み方法については、センター方式、公文式他、脳を鍛えるドリル等様々な方法が提唱されていますが戸塚区では東京都老人総合研究所が開発した、「認知症を発症する前段階の時期に低下する」といわれている3つの脳機能(エピソード記憶、注意分割力、計画力)を刺激し強化することを目的とした方式(以下都老研方式と表します)を採用しています。都老研方式では認知症予防に取り組むために、料理、パソコン、旅行、園芸の4つのコ

ースが設定され、それぞれのテーマについて参加者同志が話し合い準備を重ねて取り組んでいくプロセスを重視し、脳機能を意図的に活性化させると同時に、プログラム内にウォーキングも取り入れ運動習慣を楽しみながら獲得できるようになっています。また、教室期間が終了した後も参加者が自主的に認知症予防活動を継続できるようにその手法を考える働きかけがあること

も採用の決め手となり、活動スペースの確保が困難だった園芸以外の3つのプログラムで、料理、パソコン各1コース、旅行2コースの計4コースを設定しました。

教室の対象者はおおむね65歳以上の介護保険非該当者と定め、参加希望者はあらかじめ区が開催する「認知症予防講演会」を受講し、都老研が開発した脳機能テスト(フアイブコグテスト)を受検し事

図1 戸塚認知症予防プロジェクト



前評価を受けた上で、それぞれが希望するコースに申し込む形をとり、各グループ10〜12人程度で、週1回1年間活動します。講演会の企画や参加者の選定については区職員が中心となって実施しますが、脳機能テストの実施や、実際の教室運営については区民から公募したファシリテーターが主体となって関わり、区職員は前面に出る機会を極力少なくしてファシリテーターからの相談を受けたり、教室運営について必要時助言する等、側面から教室運営を支援しました。

3 区民ファシリテーターの育成

認知症予防教室開催に先立ち、まず区民による教室支援者（ファシリテーター）の公募ならびに養成に取り組みました。広報区版や地域のミニコミ紙に募集記事の掲載を依頼し、応募者に2日間にわたるファシリテーター養成講座を受講していただき、戸塚区が実施している都老研方式認知症予防教室運営に賛同し、ファシリテーター活動を希望

される方の中から最終的には教室4コースに関わる8名を選抜しました。養成講座受講者の中には、すでに介護施設に非常勤職員として就職していたり、心理学を学んでいたり、親族の介護を経験された方等、様々な経歴を持つ方がいらして、それぞれの経歴を区との協働事業に活かしたいという動機を持たれており、その中から8名のみを選抜しなければならぬという苦勞も経験しました。

こうして選抜された8名にさらに追加講座を実施し、実際の教室運営のための手法や、面接場面をビデオ撮影し具体的なファシリテートを学ぶ機会を区職員とともに体験するなどして準備を進めていきました。

4 認知症予防教室の運営状況

(1) 第1期認知症予防教室

平成16年10月から平成17年9月までの1年間、毎週1回約2時間ずつ、3テーマ4コースに分かれて、2名ずつのファシリテーターがそれぞれのコースを担当しました。教室

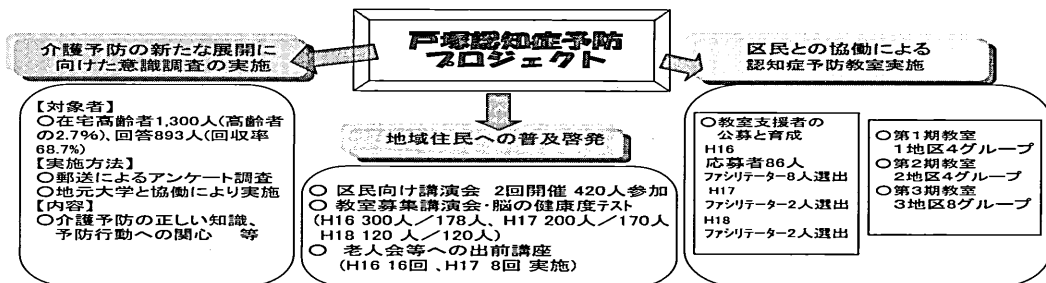
開始当初は参加者、ファシリテーター、区職員それぞれが慣れないこともあり、教室開催時間以上に準備や打ち合わせに時間がかかることもありましたが、教室の回数を重ねるにつれて効率的な教室運営が出来るようになっていきました。

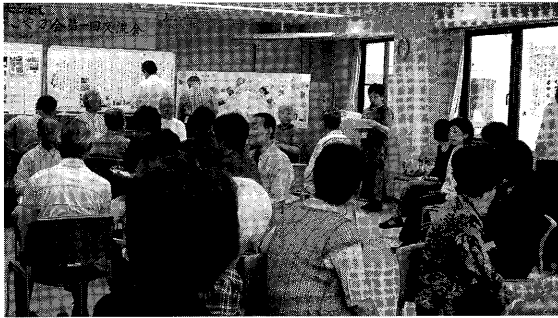
認知症予防教室の特徴の一つに参加者同士による話し合いのプロセスの重視があり、教室でメンバーが発言した内容について他のメンバーは決して批判してはいけぬというルールのもとに、それぞれのコースのテーマを達成するための計画を話し合い積み重ねていきます。例えば、料理グループはただ調理実習を1年間定期的の実施するだけではなく、季節や参加者に合わせた献立を考え決定し、材料の手配手順や調理実習時期を決定して当日を迎えるという、一連のプロセスを話し合いで確認していきます。旅行グループも同様で、既製のツアーを利用するのではなく、目的地をどこにするかメンバーが希望を出し合い、持ち寄った資料をもとに決定し、当日の計画を検討して実

際に日帰り旅行に出かけるまでのプロセスを経験します。パソコングループもパソコン操作だけを学ぶのではなく、何を作成するためにパソコンを操作するか、構成をメンバー間で確認しながら教室を進めていきます。

ファシリテーターは各コースの中でメンバー間の話し合いが停滞したり、全員の総意による意思決定が困難になりかけた時に、話題を元にもどし、本来の認知症予防のための活動であることの動機付けを行う役割を担っています。決して教室のメンバーを認知症予防のための活動に率先して導くのではなく、あくまでもメンバーの自主性を尊重し、彼らの意思決定までのプロセスを側面から支援していくという役割は時に困難を伴うため、都老研方式をすでに実践しているNPO法人「認知症予防サポートセンター」からアドバイザー派遣の支援を受け、区職員とも連絡ノートを活用し、必要に応じて直接相談しながら共に手探りで進めていく状態でした。

図2 事業内容





(2) 自主活動化までの経緯

教室終了後の自主活動化については、ファシリテーターと区職員が情報を共有した上で、教室開催後半年（平成17年4月頃）から、具体的な話し合いの機会を設けて、メンバー自身が検討する時間を毎回確保しました。教室終了後も活動継続を希望する声はあるものの、メンバーの中には、区が実施した事業なのだから区が会場提供や予算上の優遇措置を行って当然という意見もあり、都研方式認知症予防教室の目標であった「活動

の自主化」に取り組んでいくとすると、機運が生じるまでには3か月近くの時間がかかりました。特に、週1回定期的に活動するための会場の確保やその費用負担をどうするか等の調整は困難を極めました。メンバーと区職員との意見交換対話の機会を数回経て、4グループがそれぞれ会場を有償もしくは無償で確保し自主活動に向けてようやく動き出した頃に1年間にわたる認知症予防教室は終了となりましたが、以後6か月間はファシリテーターが1か月に1回それぞれのグループの活動状

況を見守る形で活動自主化を支援しました。認知症予防のための活動という基本は押さえながらもそれぞれの活動に個性が発揮されるようになり、全グループが活動を現在まで継続しています。

5 認知症予防教室の成果

1年間の活動を終えたメンバーに教室開始時と同様に脳機能テスト（ファイブコグテスト）を実施したところ、注意・記憶・言語機能について有意に効果が認められました。また教室終了時に実施したアンケートでは35人中31人（88・6%）が、ウォーキング等、認知症予防に有効な生活習慣が身についたと回答し、今後も仲間との活動を継続したい等の肯定的な意見が多数寄せられました。

教室終了後の活動自主化については、当初の目標どおり4グループが全て活動自主化し、教室が終了してから現在にいたるまで活動を継続しています。また、それぞれが独立した形で活動するばかりでなく、グループ代表者による情報交換会開催を経て、4グ

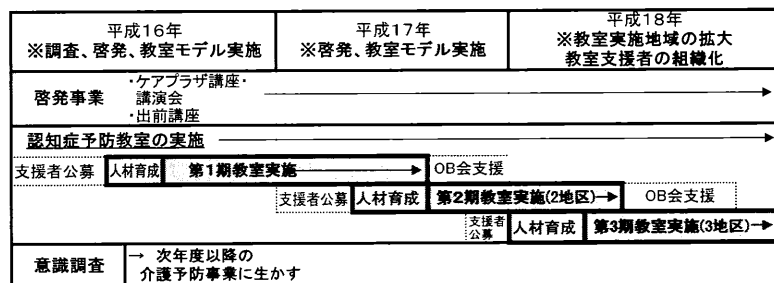
ループ合同による「認知症予防活動自主グループ、すこやか会」を結成し、平成18年6月にはそれぞれの活動状況報告と交流を目的とした第1回すこやか会総会が開催されたところです。

現在第2期認知症予防教室終了時期を迎え、第2期受講生にも活動自主化の動きが出ていますが、すこやか会メンバーからは、第1期生と第2期生合同による活動の提案や、認知症予防教室終了生以外の新メンバー確保にむけての取り組み、対外的な認知症予防に関する講演会等普及啓発活動実施、組織の強化等、様々な活動案が提案され活動がさらに活発化しています。

6 協働による事業展開の成果

第1期生、第2期生はそれぞれが継続して認知症予防活動に取り組んでいます。認知症予防活動は、一定期間だけ取り組めば効果が持続していくものではなく、認知症予防教室終了後の活動をいかに継続していくかが課題となっています。現在9月からの第3

図3 事業タイムスケジュール



7 今後の課題

期認知症予防教室開催に向けて、講習会、脳機能テスト等、対象者の募集選定に取り組んでいますが、第3期生に対しても同様の働きかけを行っていきたいと思います。(図3)

区民との協働による教室運営を行うことにより、区職員だけの教室運営では不可能だったきめ細かい支援の提供が可能となり、自主活動グループの結成にまで至ることができたと考えます。

ファシリテーター自身もそれぞれが戸塚区認知症予防教室を支援しているという意識があり、ファシリテーター同士の情報交換会や研修会を開催し、それぞれの自己研鑽のもとに教室支援が行われていることも併せて報告します。

第3期教室の運営開始を目前に控えて、経験を積んだファシリテーターからは、教室運営に関する意見や助言が区職員に寄せられ、それらの助言を反映した教室運営が可能になるなどの効果も現れており、区民との協働による認知症予防活動は様々な可能性を持つことを示唆しています。

(1) 協働運営上の役割分担

区民から公募により養成したファシリテーターとの協働による教室運営は参加者にとっても主催者側にとってもメリットは大きいものの、区職員とファシリテーター相互の協力体制や関係の構築までには時間と労力がかかることも事実です。ファシリテーターによるグループ支援では、教室が進行していく中で参加者との意思の疎通が時にうまくいかず、教室運営に支障が生じる場合もあり、養成講座受講以外に教室開始以後も教室運営上の悩みや不安を適宜受け止め助言する等、区職員によるきめ細かい継続支援が必要と見えます。

(2) 人材の確保、経済的裏付け

ファシリテーターは概ね60歳以下という条件で募集しています。現在は教室1回あたり交通費込みで3000円の謝礼を支払っていますが、この年代の方は何らかの形で就労している方も多く、第1期ファシリテーターの半数は就

労の空き時間を活動に提供していたに過ぎない状況でした。そのため就労形態が変化した場合には、ファシリテーターを続けられなくなり、活動を辞められる場合があります。そのような状況の中で、ファシリテーターが今までに蓄積してきた認知症予防支援に関するノウハウを独自に展開していけるような活動支援(例えばファシリテーターの組織化やNPO法人化等)についても検討していく必要があります。

(3) 独自のプログラム作成

戸塚区では3年間にわたり都老研方式を実施していますが、この方式に加えて戸塚区独自のプログラム導入などの再検討も必要です。第1期教室は平成16年度から平成17年度にかけて年度をまたいだ1年間のカリキュラムを実施してきましたが、第2期教室からは内容を維持しながら実施期間を3か月ずつ短縮し、第3期は6か月間で平成18年度内に終了評価が出来るよう準備中です。

(4) 特定高齢者施策との差別化

平成18年4月の介護保険法改正により、介護予防事業が新たに創設されました。介護保険非該当の一般高齢者の中から、今後介護保険に移行していくリスクの高い「特定高齢者」を対象とした認知症予防事業「横浜市脳力向上プログラム」が今年度から全区で開始されます。戸塚区認知症予防プロジェクトでは特定高齢者も含めた一般高齢者全体を対象としており、横浜市の行う脳力向上プログラムよりも対象を拡げています。認知症の症状が出はじめてからの進行防止に取り組むのではなく、健康な時から積極的に認知症予防に取り組むことで、より大きな効果が得られることを考えると、今後も戸塚区独自の取り組みを自主企業事業等で継続して将来的に効果を検証していく必要を感じています。

ことが予測されますが、区職員と区民それぞれが事業の中で果たす役割を十分に認識した上で、きめ細かく連携できる体制を整えることにより、協働事業そのものがさらに発展していく可能性を持っていると思います。

戸塚区では他区にさきがけ認知症予防にとりくみ、今年3か年にわたる自主企画事業の最終年度をむかえました。実態調査から着手し協働事業の形態をゼロから組み立てて実施していくというプロセスは、経常業務と併行して進めていく上で業務量的にも精神的にも負担が大きいと感ずる場面が多々ありました。しかし、それ以上に教室終了者の自主活動化・グループの組織化、ファシリテーターの力量の大きさ、それらを併せることによる、事業展開の醍醐味を経験することが出来たことは大きな収穫でした。

8 おわりに

今後、区民との協働による事業は福祉保健分野に限らず様々な分野で展開されていく