

<ふれあいレポート> ご存じですか？ 「介護予防サポーター」



富田林に住んでいても、行政の制度などで知らないことってたくさんあると思います。身の回りのことや毎日の生活に関係あることを中心に、それにまつわる情報を市民目線で取材し、より多くの人に知ってもらいたいと思いました。

少子高齢化が進む中、本市では「介護予防サポーター」なる人たちが活動しているということを知り、この人たちがどのような活動をしているのかを取材しました。介護予防サポーターを養成する「介護予防サポーター養成講座」や介護予防サポーターの会「健やかスマイル」が実際に活動している「介護予防教室」の様子をレポートします。

広報ふれあいレポート 酒井 知子(向陽台)

2025年問題

皆さんは「2025年問題」という言葉をご存じでしょうか。

2025年は団塊の世代(1947～1949年生まれ、広くは1951年生まれまで)が75歳以上の後期高齢者になる年です。

この頃には、人口の4人に1人が75歳以上になるといわれ、これまで国を支えてきた団塊の世代が給付を受ける側に回るため、医療・介護・福祉サービスの需要が高まり、社会保障財政のバランスが崩れると指摘されています。

75歳以上になれば介護が必要になる人が3人に1人、85～89歳ではその約半数の人が要介護の認定を受けているというのが現状です。

こういった時代背景を考えると、今後「介護予防」の果たす役割は非常に大きくなってきます。

「介護予防」って何？

介護予防とは、「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあっても、その悪化をできる限り防ぐこと。さらにはその軽減をめざすこと」と定義されています。

「介護予防サポーター」って何？

つまり、少しでも介護が必要にならないよう、高齢者が住み慣れた地域で自分たちの暮らしを人生の最後まで続けることができるよう支援するのが「介護予防サポーター」なのです。

介護予防サポーターは、地域での介護予防教室などで、介護予防の知識や健康体操の方法を伝え、地域の高齢者の健康づくりをサポートしています。

超高齢社会に突入した今、こういった役割を担う介護予防サポーターの普及を求める声が高まっています。

「介護予防サポーター養成講座」に参加しました

同養成講座は文字通り、介護予防サポーターを養成する講座です。

本市でこの講座が開催されるようになったのは約7年前。今回で8回目の開催となりますが、その存在はあまり知られていません。昨年8月、広報とんだばやして受講希望者を募集したところ、男女12人が集まりました。中には若い人もいましたが、大部分が60歳以上のシニア世代の人でした。

◇同養成講座の様子

講座では、介護予防のための運動、栄養、口腔機能に関する知識と高齢者への指導方法、運動実技の指導方法などについて学びます。私が取材した当日は運動実技の指導方法の講義がありました。

講師である健康運動指導士の草野さんの話を聞くと、例えば「椅子から立ち上がる」という普段私たちが当たり前のようにしている動作が、高齢者にとっては何となく難しいものなんだということがよく分かります。

草野さんは「椅子に座ったり、椅子から立ち上がったりすることをできるだけ自分でできるようにするために、また、寝たきりの人は座れるようにするため、普段から運動は欠かせません」と話されていました。



介護予防サポーター養成講座の様子

◇皆さん真剣な表情で：

この講座が終了すると「健やかスマイル」の会員として地域の介護予防教室で高齢者に体操の指導をしななければならないので、受講生たちの表情は真剣そのもの。



真剣な表情で取り組む受講生の皆さん

何度も自分たちで動作を確認し、一人一人がサポーターになりきり、みんなの前でやってみます。

受講生にお話を伺うと、「地域の人の役に立ちたい」という人をはじめ「将来の自分のため」「親の介護のため」という人など皆さんさまざまな思いを抱かれています。なかでも、40歳代の男性受講生Sさんの優しい一言がとて印象的でした。Sさんは「最近ヘルパーの資格を取ったんだけどまだ何も分かってなくともっと力をつけて高齢者のお役に立てればと思います。講座を受けることにしました。父と母を早くに亡くし、何もしてあげられなかつたけれど、ここで学んだようなことを生前にしていればよかったなあ」と

「介護予防教室」に参加しました

になって思います」と話されていきました。こういう優しさを持った若い人たちがこれからもどんどん育つていってくれたらいいのにと、介護予防サポーターの普及を願わずにはいられません。

「介護予防教室」に参加しました

介護予防教室では、地域の集会所などで高齢者に介護予防の知識や健康体操の方法を伝えます。現在、本市には介護予防サポーターとして32人が活動していますが、私が参加した第8回目の講座修了生の一人である阪本さんがサポーターデビューするという情報を得てさっそく取材をしました。

◇介護予防教室の様子

「介護予防教室」が始まる30分ほど前から参加者の皆さんが集まってこられました。来た人から順に血圧と脈拍を測り、個人個人の「介護予防ファイル」に数値を記入し、その日の健康チェックを受けます。8人ほど集まった頃にちょうど開始時間となりました。

当日はまず「栄養」についての話がありました。講師である管理栄養士の中畑さんは、「主食、主菜、副菜がそろった食事を1日

3回きちんと取ること。でもしんどいときはバランスを気にせず自分の好きなものを食べてくださいね。食べることは生きることですよ」と話されます。中畑さんの話は分かりやすくて勉強になると好評とのこと。

次に休憩をはさんで体操が始まります。ここに集まってくる人は70歳以上の人が多いと聞いていました。が、そんなふうには見えなくても若々しく見えました。やはり普段から運動をしているからでしょうか。

参加者にお話を聞かせてもらおうと「こういった体操は家で一人ではできない。みんなと一緒にやるといい」といったお話を「口の体操もあるんやけど、あれ苦手やねん。入れ歯がすぐ外れそうやから」といったほほ笑ましいコメントもいただきました。

そして皆さんが口をそろえて言われたことが、「ここに



参加者に取材をする酒井さん

に来て地域の人のために会っておしゃべりするのが楽しいことでした。

「あの人は今日来てへんけど、どうしたんやろ？」とか「そのバッグどこで買ったん？」と、教室が高齢者同士のコミュニケーションの場となっていることは見逃せません。介護予防の話

を聞いたり、運動したりすることも大事ですが、人と人との触れ合いが結果として介護予防にもつながるといふ相乗効果をもたらしているのではないのでしょうか。

◇いよいよサポーターデビュー

さて、いよいよ阪本さんの出番となりました。椅子に座ったままボールを使って腰痛予防の体操や肩こり予防体操など、一つ一つ丁寧に説明しながら、落ち着いて指導していきます。

7年前、阪本さんが母親の介護をしているとき、「いろいろな人に支えてもらいお世話になった。今度は自分が誰かの役に立ちたい」



ボールを使った体操を紹介する阪本さん

と思ったのが同養成講座を受けるきっかけだったと阪本さんは話されます。

サポーターデビューの感想は、「緊張しすぎて何をどうやったか全く覚えていません」とのことでしたが、私から見ると実に堂々とされています。これから先輩サポーターさんたちと一緒に活躍されていくことでしょう。

今後ますます高齢化が進んでいく中で、いかに高齢者を支えていくかが、全国共通の課題となっており、より多くの人に介護予防の必要性を知ってもらいたいと思います。また、地域と行政が一体となり、継続的に介護予防活動をしていくことが大事です。そういう意味でも、介護予防サポーターの今後の活躍を期待しています。

いくつになっても、健康で自分らしく生きたいというのが多くの人の願いなのですから。

介護予防サポーターに関する問い合わせは高齢介護課（内線196）へ