

地域で楽しく取り組む介護予防



芦別市立図書館で開催する「えがお健康体操教室」にて。写真中央が社会福祉法人芦別慈恵園の清水孝行さん

芦別市は、人口1万2千人のうち高齢化率が47.9%（2022年10月末現在）、北海道179市町村でも10位と、かなり高い比率となっている。そのような中、高齢者に地域で元気に暮らしてもらえよう、民間の法人である社会福祉法人芦別慈恵園（以下「慈恵園」という。）と、市民の知の拠点である芦別市立図書館（以下「図書館」という。）が共同で、図書館の紹介と体操を行う「えがお健康体操教室」を開催し、注目を集めている。道内の図書館で民間主催の介護予防事業が開催されるのは珍しいケース（北海道新聞2021年12月23日夕刊全道版より）。この事業が生まれた背景には、それぞれの地域に対する思いと活動の蓄積があった。

慈恵園は1970年に設立され、市内唯一の特別養護老人ホーム「芦別慈恵園」を始め、デイサービスセンターやサテライト型居住施設など8施設を展開する社会福祉法人。高齢者が自宅で長く元気に暮らせるよう、地域の介護予防活動にも積極的に取り組んでいる。図書館は1973年に開館し、図書閲覧室のほか、視聴覚室、研修室、AV室を備え、図書資料の提供、自主事業の開催などを行っている。

その慈恵園と図書館が共同で行う介護予防事業が、2021年から開催する「えがお健康体操教室」だ。最初の15分間は、司書の佐藤沙耶さんと

らによる図書館の紹介。「趣味」「健康」など毎回テーマを設定し、高齢者に合う本を紹介する。内容に合わせてボードを用意してクイズを出題したり、「今日は何を食べましたか」と問いかける。「15分という限られた時間でどのように楽しく紹介するか考えながらアイデアを練っています。近くの席の方同士で相談し合ったりと、楽しみながら本に親しんでいただけでいいと思います。」

続いて行う「ふまねっと運動」は、50センチ四方のマスをネット上にし、線を踏まないように歩く運動。NPO法人ふまねっと（札幌市）が提唱し、歩行機能向上や認知症予防の



芦別市立図書館の司書・佐藤沙耶さん

終わった後にその時に紹介された本を借りて帰る人もいるなど、図書に親しむ機会にもなっている。

介護予防に10年以上の蓄積

「えがお健康体操教室」を開催する背景は、慈恵園、図書館どちらも10年以上前にさかのぼる。「高齢化率が高いと言っても寂しいまちというわけではなく、住んでいる人はいかに地域で元気に暮らすかを大切にしています。当法人としては、施設をできるだけ使わずにいられるためのお手伝いをしたいと考えています」と慈恵園くらし事業部の和田直樹部長。介護予防事業はデイサービス6施設、認知症通所介護事業所1施設で積極的に行っており、主に前述の「ふまねっと運動」、公文教育研究会が開発した学習療法を二つの柱とし、

として、それを地域にも展開すべく、市内の町内会5会場で施設で培った介護予防事業のノウハウを生かして活動を開始したのは、2006年から。学習療法を「えがお塾」と題して、週1回展開するようになった。この学習療法とは、簡単な文章を読んだり計算の問題を解き、前頭野を活性化させるプログラム。脳の機能検査を行うことから取り組むことが特徴で、根拠を持ってその人に合った教材を学ぶのが特徴。後に、「ふまねっと運動」も導入し、身体・脳の両面から認知症を予防するアプローチを行っている。

当初は町内会長から「そんなに人は集まらないと思うよ」と言われるなど理解してもらうのに時間を要したが、10年以上活動を積み重ねるうちに定着した。川邊弘美施設長は、「それぞれの地域のカラーに合わせて教室を展開することで、徐々に参加者も増えました。人が集って交流ができ、頭と体も使うことができ好評です。また、長く活動するうちに職員とも顔見知りになり、健康に不安が生じた時は施設のサービスマンも安心してご利用いただいています」と話す。「えがお塾」に参加する人の平均年齢は85歳・86歳、芦別慈恵園の利用者の平均年齢が87歳・88歳で、年齢的にはほぼ変わらない。

ため各地で取り組まれている。参加者は、膝に痛みがあるなど歩行機能のレベルはさまざま。そのため、運動機能評価に基づき一人一人に合った課題を提供しているという。作業療法士の清水孝行さんは、「スムーズに歩ける方には手拍子を入れます。まだ、少しずつ難易度を上げます。また、同等のレベルの方同士で2人1組になってもらい、緊張をほぐしながら取り組んでもらえるようにしています」と楽しく開催するための配慮を欠かさない。失敗しても、「あら、間違えた」「手拍子のタイミングが合わないね」などとみんなであいながら雰囲気盛り上げている。

開催は6カ月間で全12回（2022年度予定）。その中で3回運動機能検査を行い（動的バランス検査、静的バランス検査、握力検査）、自分の運動機能の変化や同年齢の平均値との比較を見ることができ



図書紹介では、クイズを出題するなど楽しく参加できるよう工夫

清水さんは2021年に同法人に入職し、当初から地域活動に積極的だったという。前職でも介護予防教室の立ち上げや、訪問リハビリテーション事業にも携わっており、「地域の在宅の方に自分たちができることをしたい」と、地域活動を志願した。川邊施設長は、「清水さんは地域活動でもちよつとしたゲームを取り入れるなど、みんなが参加して楽しめるような演出を加えるのが得意で、いつもいろいろと工夫してくれています」と太鼓判を押す。

一方、図書館の利用者は、市の高



図書館の掲示板に張られた案内ポスター

施設として「人づくり、つながりづくり、地域づくり」に対する具体的な方策が求められることとなり、全国の図書館で利用者の要望に従い、地域の実情に合った事業を企画・実施する動きが出てきたところであった。

芦別市でも、利用者へのアンケートを実施したところ、第1は図書資料の充実、そして第2は全世代から、高齢者の学習機会の充実、生きがいづくりの支援、居場所づくりの機能強化が最も重要であり、期待するとの調査結果から、前職は介護保険係長であった内山さゆり館長は、住民ニーズに対応する取り組みであると判断したところである。また、介護予防事業は芦別市第8期介護保険事業計画に位置付けており、地域の課題に対応した取り組みであることから、図書館でも事業を展開していきましょう」と話す。

コラボで楽しい事業を展開

図書館は、以前からサテライト型居住施設「かざぐるま」のサークルで作ったちぎり絵の作品を展示するな



社会福祉法人芦別慈恵園の作業療法士・清水孝行さん

し、登録者は15人と満員。前年の参加者が7人と半数近くいるほか、さらに参加したいという問い合わせもあり、定員を超えて対応することも検討しているという(2022年12月現在)。

内容は、前述の通り前半15分が司書による図書紹介、後半45分がふまねつと運動という構成。図書館の司書と慈恵園の作業療法士、職員が、参加者が交流しながら楽しく進行できるような気を配って進めたこともあり、教室の途中にも会話や笑い飛び交い、教室の合間や終了後に談笑する場面も多く見られた。

慈恵園の作業療法士清水さんも、図書の紹介パートでは参加者と並んで座り、楽しんで参加したという。「クイズ形式で考えさせながら話題を振る方法は、私たちにも参考になりましたね」。一方、司書の佐藤さんは慈恵園の担当者がふまねつと運動



社会福祉法人芦別慈恵園の川邊弘美施設長

を展開する様子を見て、「何かを伝える時、大きくゆっくり身振りを交えて話すことで、私たちが話すのと伝わり方が違い、次から参考にさせていただいたら伝わり方が大きく変わりました」と笑顔を見せる。

開催の様子は2021年12月23日の北海道新聞夕刊全道版に掲載され、周囲からも反響があった。慈恵園の清水さんは、「参加者の方から『冬は出かけることも少なくなるので、図書館に出てきて運動ができてよかった』と喜びの声をいただいています。前回参加した方がまた参加してくださっているのもうれしいことです」。図書館の佐藤さんは、「以前より、地域との距離が近づいたと思います。参加者の方も慣れると『こんな本はないかな』と尋ねるなど気軽に接してくれるようになり、他の利用者の方もえがお健康体操教室の表示を見て『こんなことやっているんだね』と話しかけてくれたり、『新聞を見たよ』と声を掛けられました」と、慈恵園、図書館ともに手応えを感じていることがうかがえる。

地域で元気に暮らせるように

「地域で活動をする際、『どこがや

るか』は参加する方にとって重要。『慈恵園がやるなら参加してみようかな』と言われることも増え、16年やってきたことで『継続は力なり』だと感じます」と川邊施設長。プログラムの考案や教室の運営スキルも、職員に浸透しているそう。川邊施設長は、「職員が交代することもありますが、法人としてノウハウは継続させていきたい。『地域の人が元気になるため、法人としてできることは何だろう』と問い続け、職員教育を行っていきます。大きく広げるより、今やっている活動をコツコツ継続していくことだと思えます」と今後の展望を語る。

芦別慈恵園では、市内の介護に関わる機関を巻き込んだ活動の一つとして、「みんなで介護を考える会」の事務局を担当している。市内の福祉事業所、社会福祉協議会、

芦別市など11の事業所・機関が参加してつくった団体。遠方に行かなくても資格取得ができるよう、介護職員初任者研修を行ったり、医師や保健師を講師に招き事業所の職員を対象とした勉強会や研修会、市民向けの講座などを行っている。「要支援・要介護になっても自分らしく暮らせる地域づくり」をスローガンに活動しており、川邊施設長は「私たちが手探りで活動していることが形になってくると、市からも協力を得やすいと思えます。今後芦別市全体で、介護予防の取り組みを続けていきたいと思えます」と、市を巻き込んだ活動に意欲を見せる。

一方、図書館でも佐藤さんらは「紙の本を読み、場面を想像することは脳に刺激を与え、認知機能アップにも効果があるといわれているため、今年度の教室では、日本図書館協会で作られたパンフレットを配布する機会を増やすなど、よりに本に親しんでいただく工夫をしたいと思えます」と構想をふくらませている。

また、地域のコミュニティ形成の場として図書館を積極的に活用してもらいたいと内山館長。今回、慈恵園さんとの事業を通して、あらゆ

る市民にとって身近で利用しやすい図書館サービスを実現するため、他の分野でもできるのでは、と想像が広がりました。読書は認知力の低下を防ぐ効果もあることから、市では、自宅で自分らしく元気で過ごせる人が増えるよう、読書の効果を発信することも目的にしています。

そして、このような体操の事業に男性の参加が少ないことを課題として挙げる。「図書館の利用者や老人クラブの会員は男性が多いのですが、体操の事業となると極端に少なくなります。えがお健康体操教室のような事業に参加すれば参加者同士が仲良くなり、コミュニティへの参加にもつながりますので、男性にも参加してもらえよう、図書館利用者に声掛けをしていきたいと思えます」。

(写真は図書館および慈恵園提供)



芦別市立図書館の内山さゆり館長