

介護支援ボランティア情報誌

つながるえがお

Vol.10



- 目次 2 ————— フレイルチェック測定会
3 ————— 介護支援サポートリーダー養成講座
4~5 ———— 介護支援サポートリーダーフォローアップ研修会
6~7 ———— 高齢者通いの場交流会
8~9 ———— 人生100年時代のマネジメント講座・介護支援ボランティアの紹介
10~11 ——— 北杜市オレンジカフェ案内・高校生がマフづくり
12 ————— 高木先生コラム 10

フレイルチェック測定会



「最近、歩くのがおっくうになってきた」や「食事の量が減ってきた」という経験はありませんか。

介護支援課では、健康寿命を延ばす講習会のひとつとして「フレイル予防」講習会を実施しています。加齢による身体能力の低下は避けることはできませんが、少しでも長く楽しい日常生活を送るため「フレイル予防」は欠かせません。フレイルチェックで、自分の状態を知り、必要なトレーニングを学んでみませんか。

北杜市には、「フレイル予防」を応援している「フレイルサポーター」というボランティア組織があります。主な活動は、フレイルチェック測定会の運営協力です。

6月21日、須玉ふれあい館で開かれた「フレイルチェック測定会」には市民17人が参加しました。フレイルサポーター11人は各テーブルに付いて、質問表の「1日3食きちんと食べていますか」「お茶や汁物でむせることがありますか」「ウォーキングなどの運動を1週間に1回以上していますか」などの回答に、記入漏れがないかをチェックしました。

また、続いて行われた各種測定では、「握力測定」「筋肉量測定」「滑舌測定」等を実施しました。フレイルサポーターは各コーナーに分かれて

参加者の測定を行いました。日頃の生活習慣や料理すること、1日3食をしっかりと噛んで食べることの大切さなどを説明し、運動のためにも近所付き合いを大切にしましょうと呼びかけました。



この「フレイルチェック測定会」は7月1日と9日にも行われ、フレイルサポーターが参加者の質問表の記入や各測定をサポートして、運営がスムーズに運ぶよう協力しました。

介護支援課では、フレイル予防を推進するため、主な施設で「フレイルチェック測定会」を実施しているほか、地域の公民館や集会場でも行っています。日常生活を有意義に過ごすためにも、皆さんの地域で「フレイルチェック」しませんか。

問い合わせは、介護支援課まで。



「介護予防サポートリーダー」に興味はありませんか



介護予防サポートリーダー養成講座



介護予防の必要性を地域に広める「介護予防サポートリーダー」になるための講習会が開かれているのをご存知ですか。住んでいる地域の高齢者通いの場などの運営に関心がある方を支援する講習です。あなたも地域の元気づくりに参加しませんか。



今年度の「介護予防サポートリーダー養成講座」は8月27日から10月8日まで、全3回行われました。

8月27日の開校式には、市民18人が参加して、自己紹介から始まりました。

続いて介護支援課の職員による北杜市の現状や、歯止めがかからない人口減少、少子高齢化の現状について話があり、その中で、市内の65歳以上の高齢者のうち、4人に1人が一人暮らしとなっていることや、要介護認定率は県平均よりも低いことが北杜市の特徴として説明されました。

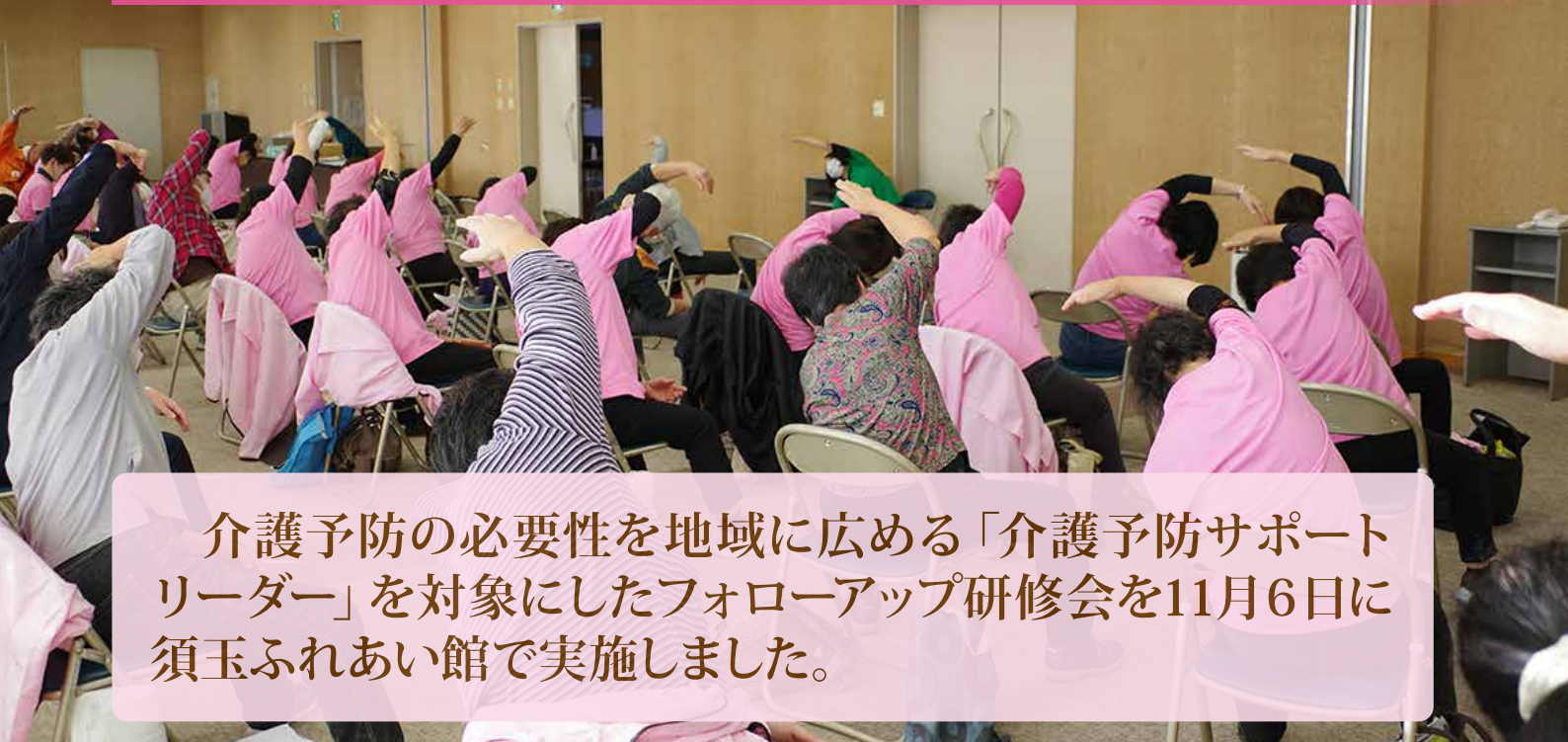
また、地域でボランティア活動や役員など、役割を担っている高齢者は長生きしやすく、死亡リスク

が12%下がるとし、介護予防サポートリーダーとして地域で活躍することが、地域のためだけでなく、自分の健康のためにもなると説明しました。

一方で、高齢者通いの場を運営するためどのような配慮が必要なのか学び、その後、2回の養成講座を受けた参加者は介護予防サポートリーダーとして地域で活躍しています。

今年も養成講座開催を予定しています。介護予防に興味のある方、地域のために何か始めてみたい方、ぜひ「介護予防サポートリーダー」になってみませんか？

介護予防サポートリーダーフォローアップ研修会



介護予防の必要性を地域に広める「介護予防サポートリーダー」を対象にしたフォローアップ研修会を11月6日に須玉ふれあい館で実施しました。



今回のフォローアップ研修会には、市内の介護予防サポートリーダー約40人が参加。「通いの場の実践紹介」「筋力体操」「栄養からの介護予防」の3つをテーマに実施しました。

まず、通いの場の実践紹介では、白州町の前沢公民館を紹介しました。前沢公民館では、毎月第3月曜日に「通いの場サクラ草」を開いており、代表の小林和隆さんが活動を説明しました。

小林さんによると白州町の前沢地域には130世帯あり、このうち75歳以上の方が100人居住しているとのこと。小林さんは民生委員の延長で高齢者通いの場である公民館カフェを開くことになったとききっかけを紹介し、「花が好きで公民館カフェの名前を『サクラ草』とした」と名称を決めたことを話しました。

小林さんは「（通いの場を3月から始めて）えらいところに足を突っ込んでしまった。いつ辞めようと考えている」と会場の笑いを誘い、「来年75歳

なので、80歳まではガンバロウと思う」と話しました。好評だった講座は、お灸の講座で、それ以外に後だしじゃんけんやこけ玉教室など、毎回趣向を凝らしてテーマを決めて参加を呼びかけています。

小林さんは「（春になったら）公民館で花植をやるのかな」と、今後の活動について話しました。

続く筋力体操では、エムズスポーツの健康運動指導士の佐竹有紗さんを講師に迎えました。イスに座る時の姿勢や腹式呼吸で体を暖める方法、肩こりには肩甲骨周りを動かすことが必要といい、参加者と一緒に座ったままでも、立ったままでも、かかとの上げ下げをすることで、足の筋肉が維持できると説明しました。

介護予防の講義では、峡北シルバーケアホームの管理栄養士の潮上幸恵さんを迎えて「栄養からの介護予防」の講習を行いました。潮上さんは「MNAって知っていますか。今日はぜひ覚えて帰ってください」と話しはじめ、MNAは簡易栄養状態評価表で、栄養状態が良好か、低栄養かを判断することができる」と話しました。

体重計に毎日乗って、体重変動を知ることやBMIを計算して数値が目標値内かを知ることが必要であると語りました。また、「もともと体重が軽い人が体重を増やすのは難しい」ことや「痛みを取る薬はあるが筋肉を増やす薬はない」など、日頃の食生活の大切さを語りました。



「ゲートキーパー養成講座」
「能登半島地震災害ボランティア活動について」



10月18日に高根町の八ヶ岳やまびこホールで「ゲートキーパー養成講座」を開きました。講師には健康増進課保健師の佐野友美さんを迎え、心の問題について話しました。

心の健康問題に関する山梨県の現状と年代別自殺者数などをグラフで紹介し、うつ病の症状などを語りました。

また、悩んでいる人の特徴として「怒りっぽくなる」「身なりを気にしない」「風呂に入らない」「休日に外出しない」などがあるとし、そういうことに気がついたら「どんな気持ちなのかを話してもらうこと」「医療機関や関係機関に相談するよう勧めること」と、声掛けの大切さを語りました。

続いて、令和6年元日に発生した能登半島地震の災害ボランティア活動に参加したフリーの理学療法士の遊佐真弓さんと辺見診療所理学療法士の中山陽子さんによる体験発表を行いました。「一般社団法人日本災害リハビリテーション支援協会（通称：」

RAT）」の説明に続いて、生活不活発病（生活が不活発で健康問題を引き起こす状態）などによる災害関連死を防ぐことを目標にした活動について語りました。

高齢者は動かないとあっという間に体力が低下することなど、1.5次避難所のあり方や避難所の環境について状況を話しました。自分たちが生活する地域の防災や減災はどうなっているのか、と問いながら「自分ごととして準備していますか」と会場参加者に呼びかけました。

災害ボランティアとして避難所で実際に行った

「青い山脈」の歌に合わせた体操を会場参加者と行いました。また、実際に被災したと想定したクロスロードゲームで「300人に対して、200食しかない



場合はどうしますか」「ペットを避難所に連れて行きますか」「SNSの情報を拡散してとメッセージが届いたらどうしますか」など、○×方式で参加者と一緒に考えました。

高齢者通いの場交流会



「高齢者の通いの場」を運営する団体が参加する交流会を、12月10日に須玉ふれあい館で開きました。この交流会は山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科の高木寛之教授を講師に迎えて開いているもので、5つの班に分かれてグループワークを行いました。

交流会では、北杜市の現状を紹介するため、介護支援課の職員が北杜市の人口ピラミッドの推移、人口と高齢化率の推移、高齢者世帯と高齢者独居世帯数、認知症高齢者数など、グラフを使って将来変動を説明しました。

続いて社会福祉協議会から備品の貸し出しについて、「輪投げ」「ボーリング」「ターゲットゲーム」など、数多くの貸し出し品があり、「利用してください」と案内。さらに「あったらいいね」をつなぐ「協議体」についても話しました。



グループワークの第1部では「活動して良かったこと」、第2部では「これからやってみたいこと、これからも続けていきたいこと」について話し合いました。各グループで「公民館カフェの活動」「ボランティア活動」「子供の登下校時の見守り活動」「高齢者の移動支援」など、多岐にわたる内容で意見を交換しました。

また、グループ発表では「活動でよろこんでくれるのが張り合いです」「ご飯を食べながらおしゃべりをするのがいい」「地域への声掛けはどうしたらいいのか」「75歳以上になってくると車を借りての運転が難しい」など各班で考えられたことについての意見共有をしました。

高木教授は会場に用意されたホワイトボードを使ってこれらの意見を縦軸の「自カ-他カ」横軸の「利己-利他」に置き換えながら、発表内容がどの位置に当たるのか振り分けていきました。そして、自分でどういうことがしたいのか、の問いかけに対して「(誰かに)やってもらいたい」内容(他カ-利己)が多いので気をつけて欲しいと話しました。誰かにやってもらいたいことは、自分の力ではないので、役割として弱く、長く続かない。誰かが誰かのために、という意見は大事で



はあるが、気をつけないと愚痴や文句、お前やれよ、になってしまう。また、相手を攻撃する言葉に変わる場合があると解説。

これに対して「勉強したい」「地域の役に立ちたい」「利用者に喜んでもらいたい」という思いは、自分の力で誰かのため(自カ-利他、自カ-利己)にということで、役割が出てきます。自分の力で他人のために、自分の力で自分のためというアイデアをいかに増やしていくかが、これからの役割で重要になっていきますとアドバイスしました。

～高木教授よりアドバイス～

多くの人たちが自カ利他の関係を作れるかどうかボランティア活動や通いの場だと私たちは考えていきたいですね。

例えば、今カフェをやっている方で10年続いている場所があります。民生委員の活動は3年1期ですが、6～9年と続けていくと地域の中であの人が民生委員だと認識されるようになります。そしておよそ10年くらい経つと地域の皆さんが知っている文化になる。カフェは最初の1～2年は、「何かやっているぞ」だけど、5～10年となると「今月カフェはいつやるの」に変わっていき地域の当たり前文化になっていきます。

北杜市で支え合いが当たり前の文化を創っていくには、10年くらいの継続が必要になります。これからは地域の協議体とも一緒に集いの場をどう文化にしていこうか、協議体としてどういう役割を創っていくか、北杜市の新しい支え合いの文化をどう創っていこうかと、単年度の事業内容だけでなく、少し長めの将来に向けても、地域の皆さんを巻き込みながら話し合いを持っていただくことを期待しています。



「フレイル予防のための身体とお口の運動」

介護支援課では人生100年時代に備え、「人生100年時代のマネジメント」を9月から全3回実施しました。最終回となる10月31日は、「フレイル予防のための身体とお口の運動」をテーマに、市立塩川病院理学療法士の笠井斗志夫さんと同病院言語聴覚士の向亜希香さんを講師に迎えました。

笠井さんの講演では、男性の平均寿命が80.2歳、女性は86.6歳で、人の手を借りずに生活できる健康寿命は男性が71.2歳、女性が74.2歳と話し、亡くなるまでには、男性は9年、女性は12.4年の差があることを説明。

要支援、要介護の原因として筋力低下が大きく、高齢による衰弱や筋力低下は誰にでもあることだが、「人のお世話にならないように予防することが出来る」と予防策について語りました。

予防策は前段で紹介した健康寿命を延ばすことが大切で、無尽やボランティアへの参加で人とのつながりを持つ機会を多くすることや、家族と一緒にゆっくり食事をする、農作業や散歩、ゲートボールへの参加等がいいと話しました。また、いつまでも元気に暮らすために、病気の予

防、骨折や関節・筋肉の障害の予防、認知症の予防が必要で、フレイル予防が健康寿命の延伸につながると語りました。

参加者に「サルコペニア」って知っていますか？と笠井さんが問いかけ、サルコ＝筋肉、ペニア＝減少のことだと説明して、足のふくらはぎの太さを手の指で測るテストを参加者と一緒に体験。足のふくらはぎの太さが細くならないように注意しましょうと呼びかけました。



オーラルフレイル予防(口の体操)

続く講師の向さんは、口の機能が衰えるオーラルフレイルについて話し始め、口の周りの些細な衰えとして、食事の時に「むせる」「食欲がない」「柔らかいものばかりを食べる」などで、日々の生活で「滑舌が悪い」「口の中が乾く」「歯がない」などの症状がないか、参加者に問いかけました。

元気で楽しく生活するためには「おいしく食べる」「楽しく話す」「呼吸をする」「表情を豊かにする」という4つが必要で、向さんによるオーラルフレイルのセルフチェックをみんなで体験しました。

口の衰えを予防するため、誤嚥を防ぐ「パタカラ」体操が紹介され、発生や発音によって口周りの筋肉の衰えを予防しましょうと話しました。

また、顔の周りの筋肉の7割が口の周りに集中し

ていることから、表情筋が衰えないように「パタカラ体操」「唾液腺マッサージ」「舌の体操」「頬の運動」を日頃から行うように勧めました。

最後にオーラルフレイルの対策として、「歯科医の検診を定期的に受けること」「かかりつけ歯科医を持つこと」「些細な衰えに気をつけること」「バランスのとれた食事をするこ



ボランティアとともに 介護支援ボランティアの紹介

弦楽カルテット スtringス+ワン



12月23日、小淵沢町の「小淵沢デイサービスセンター」に、市内で活動する弦楽カルテット「Stringス+ワン」が訪れ、童謡やジングルベル、赤鼻のトナカイなどを披露し、施設利用者と一緒に楽しみました。

このStringス+ワンは、約15年前に開催された八ヶ岳音楽祭に参加した島村公子さん(チェロ)、月田洋子さん(バイオリン)、広瀬珠子さん(バイオリン)、田中豊子さん(ヴィオラ)の弦楽に、ボーカルの向雅子さん

が加わったもので、介護支援ボランティアを通して、デイサービスセンターで演奏しています。

23日は、田中さんは欠席になりましたが、かあさんの歌やたき火、ジングルベル、モミの木など全約15曲を生演奏し、利用者は歌ったり手をたたいたりして楽しんでいました。



リフレッシュカフェから オレンジカフェ登録も

オレンジカフェ

たんぽぽ食堂

中村久子代表



長坂町のたんぽぽ食堂で開かれている「リフレッシュカフェ」は、高齢者通いの場として2019年から始まった月2回の「脳リフレッシュ」が発展したもので、2年前からは毎週木曜日に月4回の「リフレッシュカフェ」として開いています。また、令和6年6月頃からはオレンジカフェの登録も行いました。

現在は、第1、2、3木曜日は、体操や脳トレゲーム、歌などを楽しみながら過ごし、第4木曜日は「健康マージャンの日」として活動しています。

11月7日のリフレッシュカフェには、中村久子代表を含め7人が参加。新しい参加者が増えたことから、自己紹介が始まると、子供の頃に経験した川遊びや「馬や牛を飼っていた。牛舎の下の土手で遊んだ」「防空ごうでの出来事」など、昔話に花を咲かせました。

メンバーの1人がハーモニカを取り出し、「もみじ」や「今日の日はさようなら」を奏でると、参加者が自然に歌を歌い始め、次回は唱歌・野菊を歌うことになり、歌詞を用意することになりました。

リフレッシュカフェに参加しているメンバーの年齢は、77歳から90歳。「脳トレをしましょう」と、3の倍数で手を叩いたり、4の倍数で手を頭に乘せる軽体操

などを行うと、笑い声が広がりました。

続いて百人一首のカードを使った「坊主めくり」や「百人一首」では、参加者が身を乗り出して、熱心にゲームに参加しました。

中村代表は、体操や脳トレゲームのほかに、参加者から得意なものを出してもらい、「来週は何をしようか、歌を歌うなら歌詞を用意して、折り紙をするなら、折り紙の準備をと、楽しく活動して刺激があれば」と話しています。

リフレッシュカフェでは、年に4回の交流会も行って、秋は紅葉狩り、クリスマスはオーナメントヒンメリづくり、早春の茶会、花見など様々なイベントを計画しています。

リフレッシュカフェの参加費は1,000円で、高齢者専用のランチ付きです。ランチが不要な場合は、300円で参加できます。

また、木曜日のたんぽぽ食堂の営業は、「総菜デー」になることから、夕飯のおかずも購入することが出来ます。リフレッシュカフェの参加は送迎にも対応しているので、利用希望者は一度問い合わせてみてはいかがでしょうか。☎詳しくは0551・45・6890まで。

北杜市「オレンジカフェ」のご案内

認知症の本人以外の方も交流できる場です。

団体名	活動日・時間	利用料	開催場所・連絡先
オレンジサロン わいわい	第1、第4火曜日 10:00～15:00 (要予約)	2,000円 (飲み物・菓子・昼食代含む) ※送迎あり	だんだん会オレンジ館 長坂町長坂上条436-4 担当:北原・中嶋 TEL:0551-45-9566
オレンジカフェ みずがき	第1火曜日or第2火曜日 14:00～16:00	200円 (飲み物・菓子代含む)	須玉ふれあい館 須玉町若神子521-17 担当:福田 TEL:090-5504-0839
オレンジカフェ ひまわり	第3火曜日or第4火曜日 14:00～16:00	200円 (飲み物・菓子代含む)	明野ゆうゆうふれあい館 明野町浅尾新田1499-1 担当:福田 TEL:090-5504-0839
オレンジカフェ 虹	第3火曜日(奇数月) 13:30～15:30	100円 (飲み物・お菓子等)	北杜市たかね図書館 2階 視聴覚室 高根町村山北割3315 TEL:0551-32-4758 担当:吉田 TEL:090-8309-9365 担当:清水
オレンジカフェ たんぽぽ食堂 リフレッシュカフェ	毎週木曜日(月4回) 10:00～12:00	1,000円(昼食付き) (昼食不要の場合は300円)	たんぽぽ食堂 北杜市長坂町大八田3913 担当:中村 TEL:0551-45-6890

高校生がマフづくり

県立北杜高等学校
総合学科福祉ライフデザイン系列の生徒

認知症マフは、肌触りの良い素材でできた毛糸(マフ)や生地を筒状に編み、装飾を付けたものです。それに触れることで認知症の方へ癒しと安心感を与えることができることから、近年、医療や介護の現場で注目を浴びています。

4月から北杜高等学校3年生が布や毛糸の手作りのアクセサリー等をつけ、世界で一つの心温まるマフの作成に取り組みました。生徒達は「喜んでくれるといいな」「可愛いものがないかな」と試行錯誤しながら、色とりどりの作品を仕上げました。

今後は作成したマフを認知症の方に使っていただけ、さまざまな場所で活用できる取り組みを検討しています。





相互実現の途としてのボランティア

「ボランティアというのはする側・される側ではなくお互いがよりよく生きることであり、相互実現の途である」

これは、日本のボランティアセンターの前身となる善意銀行を徳島県で生み出した木谷宜弘先生の言葉です。この言葉にあるように、ボランティアは一方的なものでなく、互いがよりよく生きるために相互に自己実現することができる双方向の取り組みです。このような相互実現に向けては、私たちは互いがどのようなことを考えているのか、互いに相手に関心を寄せ、「これまでの生きる」と「これからの生きる」、そこでの“よい”の価値観を理解し合うことが必要になります。

しかし、全ての人が明確に自分の考えを持ち、それを他者に伝えることができるとはかぎりません。また、他者の考えを受け止めることができるともかぎりません。そのため、中長期の活動を通して、自分にとっての“よりよく生きる”を考え、互いの“よりよく生きる”を理解していくプロセス(=関係形成)が必要となります。

この理解を促進していくプロセスにおいては、自分もそうだったという“過去”、自分も同じ思いを持っているといった“今”、自分もそうなるといった“未来”に着目し、互いの“生きる”の中に共通点を探す方法がとられてきました。しかし、このような共通点は、わずかな点でしかなく、“生きる”への理解が浅くなり、活動(=関係)も継続しないということもわかってきました。つまり、瞬間の“生きる”だ

けの関係形成であり、互いの“生きる”への理解が浅い状況のまま、結果として両者は互いを知らないまま自己実現しているのです。

一方で、近年、深刻化する「社会的孤立」に対応するために「つながり続けること」を目的とした「伴走型支援」においてもボランティアが期待されています。伴走するには、互いの“生きる”の共通点探しだけでなく、異なる点を持つ他者という全体像を認めたくえて、両者をつなぎ合わせたり、両者を包摂する新たな“よりよく生きる”物語をつくることも求められています。つまり、「私にとって」から目の前の「あなたにとって」、見知らぬ「彼／彼女らにとって」と広がり、「われわれにとって」“よりよく生きる”とは何かを考えることです。このように考えるとボランティアへの期待は、表面的な手助けではなく、互いの“よりよく生きる”を考えるきっかけとして期待されていることが分かります。

現在、市内では多くのボランティアが活動をしています。そこでは、どのような“よりよく生きる”が相互に伝わっているのでしょうか。皆さんの活動を通じた、「われわれにとって」“よりよく生きる”物語を聞かせていただくことを楽しみにしています。

Profile 山梨県立大学教授 高木 寛之 氏

埼玉県出身。市民活動、ボランティア、地域福祉、福祉教育が専門。
2015年から山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科講師を務め、現在に至る。



介護支援ボランティアに登録を!!

介護ボランティアとして登録した方が、受け入れ施設等においてボランティア活動をしたとき、また市が指定する事業等に参加したときにポイントが付与される制度です。年度末まで活動して貯まったポイントは、活動交付金に換金できます。

対象者

市内に住所のある65歳以上の第1号被保険者の方(要支援・要介護認定者は除く)

受入施設でのボランティア活動の内容

- ・レクリエーションなどの指導、参加支援
- ・お茶出しや食堂内の配膳、下膳などの補助
- ・話し相手 など

詳しくは

登録窓口:北杜市社会福祉協議会(市社協)本所
〒408-0011 北杜市高根町箕輪新町50
TEL 0551-47-5202

登録時間:平日8:30~17:30

現在、北杜市では、204人の
介護支援ボランティアが活動しています。