

Hospitality

地域のホスピタリティを訪ねて

「介護予防」とともに

浜田市社会福祉協議会

第一層生活支援コーディネーター 吉川 優子



「介護予防」との出会いと学び

高齢者が要介護状態になることを防ぎ、改善を図ることを「介護予防」と言います。介護保険制度の中に「介護予防」の概念が導入された2006年から、行政で、介護予防教室を担当したことが、「介護予防」と出会うきっかけでした。短期間の運動トレーニングでも、筋力が向上し、何より生き生きとした表情に変化していく姿を見て、高齢者の健康を維持する上で「介護予防」は必要不可欠であると実感。それから、今日まで「介護予防」と向き合う日々が続いています。

介護予防事業に携わって10年が経過した2017年、「介護予防」について学術的にどのような知見が示されているのか、浜田市の「介護予防」の現状を数字で分析したいと考え、島根大学大学院 医学系研究科 博士前期課程に籍を置きました。国が推進している地域包括ケアシステムや、認知症看護など、高齢者に関する様々な講義を選択し学びました。

また、浜田市の役割認識と関連する健康要因をテーマに研究しました。研究を通して明らかになったことは、高齢者が健康を維持するために必要なことは「社会参加」と「役割」であるということです。

「生活支援コーディネーター」としてのスタート

「社会参加」と「役割」と「健康寿命の延伸」が、次なるテーマとなった私は、大学院を卒業した2019年4月から、浜田市社会福祉協議会で第1層生活支援コーディネーターとして、あらたなスタートを切りました。

国が自治体に設置を促している生活支援コーディネーターは、高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していくことが役割です。高齢者サロンや地域の集いの場に参加し、脳トレ体操やレクリエーションと一緒に楽しんだり、地域の実情を知るために民生委員や福祉委員の方と一緒にまち歩き調査をしたりしています。

高齢者が地域で生きがいや役割を持ち、尊厳を保持し、自分らしい生活を送ることができるよう、7名の生活支援コーディネーターとともに日々奮闘しています。

市民団体「RUN伴はまだ」の結成

プライベートでは、2019年1月に「RUN伴はまだ」という市民団体を結成しました。RUN伴は、認知症の方々と一緒にタスキをつなぐ体験を通じて、誰もが暮らしやすい地域づくりを推進する活動です。

2011年に始まり、今年で8年目となる日本最大級のイベントを、今年初めて浜田市で開催します。開催日は10月20日(日)です。浜田市にある医療機関、行政、社会福祉協議会、県立大学、専門学校、介護事業所の職員の方25名が実行委員のメンバーです。ともに認知症について学び合いながら、イベントに向けて、心をひとつにして進めています。



今年で8年目となる「RUN伴はまだ」は10月20日(日)に開催

また、認知症予防に効果が認められている芸術療法「臨床美術」にも取り組んでいます。石正美術館や地域サロンで「島根臨床美術の会」のメンバーとともに活動を進めています。気がつくと、仕事もプライベートも高齢者支援一色になっていました。でも、今はこれが私の生きがいであり、私の介護予防になっています。



「島根臨床美術の会」のメンバーとともに活動を進めている芸術療法「臨床美術」の様子