

月刊

地域保健

7
2010



●特集

介護予防の効果を探る

現状・課題・評価

湯浅 誠さん

●OPINION! 保健師さんへ

内閣府本府参与

所沢市保健福祉部保健センター成人保健課
NPO 法人自立生活サポートセンター・もやい事務局長

●FACE 2010
山本昌江さん

住民の実態が地域を語る

保健師の仕事は「現実を共有させる」こと！

所沢市保健福祉部
保健センター成人保健課

山本昌江さん

あいにくの雨もなんのその。
茶所・三ヶ島の「リハビリ交流会」は今月も大盛況！

「おはようございます！ 今日は雨だから、お散歩じゃなくて風船バレーですよ！」

続々と訪れる「リハビリ交流会」の参加者一人ひとりに明るく声をかけ、血圧を測るのは、所沢市保健福祉部保健センター成人保健課の保健師、山本昌江さん。

埼玉県は狭山茶の産地として知られる。新茶の季節になり、「交流会」の会場である所沢市三ヶ島公民館前の茶畑にも、まぶしいばかりの緑色が、美しく広がっている。

天気がよければ、近くにある製茶会社・新井園の茶畑を散策する予定だった5月の「交流会」。あいにく雨が降った

てしまつた。

「お天気の悪いところ、よく来てくださいました！ 今日、残念ですよね……。また来月、晴れたら行きましょう！」

「交流会」は、「脳卒中などで中途障害になつた人が、孤独から閉じこもりになつたり、寝たきりなどの状態にならうように、仲間と出会い、新たな自分の生き方を探し、そこから新しい社会とのつながりをつくっていく「つどい」と「学び」の場」で、月1回開かれている。

山本さんは10年ほど前、公民館職員と共にでこの「交流会」を立ち上げた。企画運営には当事者と家族、市民ボランティアも参加している。三ヶ島のよう、保健センターと「リハビリ交流会」を共催している所沢市の公民館は、ほかに3つあるという。



所沢市三ヶ島公民館前の茶畑。この辺りは山本さんの担当する三ヶ島第1地区だ。6月の「リハビリ交流会」では茶畑散策ができるだろうか……



介護予防の効果を探る

現状・課題・評価

P16 介護予防の現状と課題

○国立長寿医療研究センター研究所 鈴木隆雄

P26 介護予防の効果の検証はなぜ必要か

○東北大学大学院医学系研究科 辻 一郎ほか

P34 【事例 横手市】

温水プールを利用した健康運動教室で腰痛・膝痛が改善
○秋田県横手市福祉環境部 小鹿 昌

P42 【事例 にしあいづ地域包括支援センター】

介護予防の結果は本人、地域、関係者の力の結晶
○西会津健康福祉課 田崎美記子

P50 【事例 草津町地域包括支援センター】

参加者大満足！開催日が待ち遠しい「元気アップスクール」
○草津町健康推進課 千川なつみ

P60 【事例 緑馬区】

「説得力」と「普及効果」は参加者確保の大奮闘から
○練馬区健康福祉事業本部福祉部 大森由美子 ほか

P66 【事例 志摩市地域包括支援センター】

複合プログラムで高齢者の生活意欲を引き出すことに成功
○志摩市健康福祉部 永井裕子

P72 【事例 多久市地域包括支援センター】

効果の手ごたえが人から人へ伝わって
○多久市地域包括支援センター 堀田美香

介護予防では事業が効果的に実施されたかの評価が必要とされる。厚生労働省はモデル事業（介護予防実態調査分析支援事業、平成21～23年度）に新たなプログラムを加え、より効果的な事業のあり方を模索している。また、事業の具体的な評価手順を記述したマニュアルも作成されている。介護予防事業を効率的・効果的に進める施策は、走りながらも確実に進んでいる。一方、効果の評価についてはまだこれからという自治体が多い中、高齢者の口腔機能が改善された、生きがいを取り戻し元気になったなど、介護予防事業に「手ごたえ」を感じている自治体は少なくない。介護予防事業の現状と課題についてまとめ事業の効果を検証する意義について解説とともに、「手ごたえ」を感じた各地の声を報告し、取り組みに迷う自治体にヒントを提供する。



青年海外協力隊の経験を故郷で生かしたい

中東シリアル活動から国際的視点を得て

しばみ 区
芝 美穂さん ●岐阜県飛騨市市民福祉部健康課健康推進係



▲飛騨市の観光スポットのひとつ、飛騨の匠文化館。建物は地元大工の手により建てられ、釘を1本も使っていないのが特徴だ



◎取材・文・写真
西内義雄（医療・保健ジャーナリスト）

英語を生かした 仕事をしたい

芝美穂さんは飛騨市のお隣、
高山市（まつやまし）に生まれた。
（現、高山市）生まれの29歳。小学校
5年から英語を学び始めたことで将来
の夢が具体的になっていた。

「先生がとてもいい方だったので英語
が大好きになって、最初は通訳を考え
ました。でも人前で話すのが苦手だっ
たので、何か手に職をつけた上で英語
を生かした仕事がしたいと思いまし
た。それと、私はずっと大きな病気も
せず健康だったので、中学生のころか
ら元気さを生かして周りの人を健康に
していくことを考えていました。丁度そ
のころ、青年海外
協力隊のことを知ったのです。

世の中にはこんなことをしている人
もいるんだ」とでも興奮し、海外で
看護師として活動する自分の姿を思
い描くようになった。その後、地元の県

浜松の「ブラジル人社会」と 接して

大学を卒業すると同じ浜松にある聖
隸浜松病院に看護師として就職した。

「協力隊の募集要項を見ると、どこも
3年以上の経験を求めていましたの
もいるんだ」とでも興奮し、海外で
看護師として活動する自分の姿を思
い描くようになった。その後、地元の県

立高校に進み、夢を実現すべくまずは
看護の世界に入ろうと、浜松医科大学
に入学。

「大学で興味を持ったのは地域看護学
でした。かといって、保健師を意識し
ていたわけではありません。協力隊に
はあくまで看護師として参加したかつ
たのですが、海外では看護師も地域に
出て活動することも多く、どうしても
この勉強が必要だったからなんです」

そして世界標準の看護師になりたい
と、在学中にタイやケニアでのワーク
キャンプにも参加した。この時点での
保健師の資格は単に「取得しただけ」
にすぎなかつた。

「浜松はブラジル人労働者がとても多
いのです。実は大学の卒業論文も担当
教授の影響もあって『ブラジル人の母
子保健に関する調査』でした。でも、
それまでは同じ浜松に住んでいて姿も
たくさん見るのは、まったく接点がな
かったのです。同じ地域に住んでいる
のに、なんかおかしい……。そう思つ

ていました」

海外で仕事をしようと考えていた芝
美穂さんは同じ浜松に住んでいて姿も
たくさん見るのは、まったく接点がな
かったのです。同じ地域に住んでいる
のに、なんかおかしい……。そう思つ