

IN A BLOOMINGDAL

is not valid on cosmetics, fragrances, Water
and in conjunction with any other savings certifi
on October 28th and charged on that account.

家族と薬剤師と医師をつなぐ

STAPLE

No. 67
2011
季刊誌

症状が重い人のための在宅医療

特集——介護と看護と家族Ⅲ
希望が持てる高齢者のこころのケア
高齢者は世代間交流で生き生き
「テストステロン」が日本を救う
「高齢者・1人暮らし・自立」支援する財団

世代間交流で高齢者も生き生き 介護予防と自立支援のあり方

聖路加看護大学教授
亀井 智子

1人暮らしの高齢者が多い

介護保険制度は'06年の改正で、予防重視のシステムに転換が図られました。この背景にはどのようなことがあるのでしょうか。

亀井 「00年に介護保険制度がスタートしたときは、要支援という区分がなく、高齢者に対して、要介護かどうかということしか見ることができませんでした。介護状態になってから介護予防というのではなく、介護が必要になる前の段階で早めに手を打つことが大切だということで、転換が図られました。一方で、自立度の高い高齢者にとっては、地域における健康増進活動によってそれを維持することがとても重要になっています。

その具体的な活動として、聖路加看護大学では'07年4月から、地元である東京都中央区の明石町・築地界隈に住む高齢者を中心とした「聖路加和みの会」を立ち上げ、自立支援、介護予防のためのプログラムを実践しています。

「和みの会」はどのようなきっかけで始まったのでしょうか。

亀井 聖路加看護大学で'03年から5年



間、「市民主導型の健康生成をめざす看護系形成拠点」というテーマで、文科省のプロジェクトとしてシンポジウムなどを行っていました。私はその中で、「認知症になっても安心して暮らせる町づくりに」に焦点を当てたプロジェクトに携わり、市民の方と連携して、ホームページの作成や、転倒予防講座を聞くなどの活動をしてきました。それが一段落して解散となったときに、区民の方々から、多

くの人と話ができる場を引き続き作ってほしいという要望があったのです。築地周辺の地域は昔から一軒家に住んでいる方はごく一部だけで、いまはマンションが増えて町が変わってしまったり、核家族が増え、高齢者は1人でマンション暮らしと、多世代同居がほとんどない。それで、いろいろな人と接して、和める場所が欲しいという高齢者の声があり、「和みの会」を始めることになりました。

活動内容などを教えてください。

亀井 現在の参加者は83歳くらいまでの高齢者15人ほどと、小学生がごく少数。毎週金曜日に当大学の教室で、午後2時から5時までの3時間、会を開きます。運営はすべて、私を含めた当大学老年看護学の教員3人とアルバイト看護師、地域のボランティアの方々で行います。プ

ログラムの内容は、まず血圧測定などの健康チェックを必ず行います。それからその日によって、アロマハンドマッサージをしたり、みんなでゲームをしたり、歌を歌ったりします。

「世代間交流書道」というプログラムでは、区の書道連盟の会長さんに来ていただいて、高齢者と子どもと一緒に、地域にちなんだ五七五の言葉を書き、書いてカルタを作って遊んだりします。

高齢者は、足腰が弱って転ぶ方が多い。すると転倒恐怖心が起きて閉じこもりになる。また、配偶者を亡くして心にぽっかり穴が開いてしまい誰とも接しなくなり、自分も死にたいなどと思う鬱の状態が強い方もいる。「和みの会」にも、1人暮らしで誰とも喋らず、会に来たときだけ人と喋るといふ方もいます。また、高齢者同士、近所の方を誘い合っただけに来てくださったりしています。

子どもの参加者は、地元の小学校に案内状を出したところ、希望者のお子さんが自発的に来てくれました。



亀井 智子 (かめい ともこ)
'89年聖路加看護大学大学院修了。'95年医学博士。東京医科歯科大学医学部保健衛生学専攻講師。聖路加看護大学助教授を経て'07年から現職。在宅慢性呼吸不全患者のテレナーシング実践開発を研究。

エビデンスや助成に課題も

介護予防の問題点は何でしょうか。

亀井 地域のニーズに合った介護予防サービスとして活動しているところはありますが、高齢者だけのプログラムが多い。高齢者は子どもがいると、笑顔が自然に出てくる。認知症を持つ高齢者でも子どもがいると何かを教えようとする。そうすると、世代間の交流が生まれて、高齢者にとっては鬱状態の改善や、QOL（生活の質）の向上に繋がります。この会に毎週出てくるということで、生活にもリズムが出てくるのです。

認知症の高齢者の方でいえば、縫い物の手順を忘れてしまうという程度の認知症の方がいらしていますが、いまの状態を長く維持されて、症状が進行していない。会の中で、百人一首のちぎり絵を作っているのですが、家でも持ち帰って作っていらつしやる。また、認知症の方はみんなと同じことがなかなかできない方もいるので、その方と2人だけで絵を眺めたりとか、個別の対応も必要です。

あるいは非常に鬱の強い方で死にたいなどとおっしゃっていた方がいましたが、その人は、ペーパークラフトの一種で細かい紙を専用の棒で巻いて花を作ったりするペーパークイリングの特技をお持ちだ

った。それで、みんなでその人からそのやり方を教えてもらったら、その人の表情がガラリと変わり、非常に前向きになられたということがあります。

今後の課題はありますか。

亀井 介護予防と自立支援にかなりの効果を上げていますが、大学の教室を使って自主的に行う活動で介護保険事業ではないので、いまの制度では介護報酬は全くつかないのです。運営は高齢者の方からの500円の会費で行っています。

最近では老人ホームに保育園や小学校からお子さんが来て一緒に遊んだり、逆に高齢者が出向いて行って子どもとお話を聞かせたりという活動が増えてきました。しかし、目的が高齢者の健康増進なのか、子どもの高齢者理解を狙っているのかわかりにくい活動が多い。

また、こうした活動の効果についてのエビデンス（科学的根拠）も、まだまだありません。

「和みの会」ではQOLと鬱の変化について、会の参加者と参加していない人比較して改善を証明しています。

当会の今後の課題は、世代間交流の効果を検証するためのツールを作ることです。毎週、交流が進んだかなどをチェックしてデータをまとめていきます。世代間交流の効果が、理論として確立していくのはこれからだと思います。