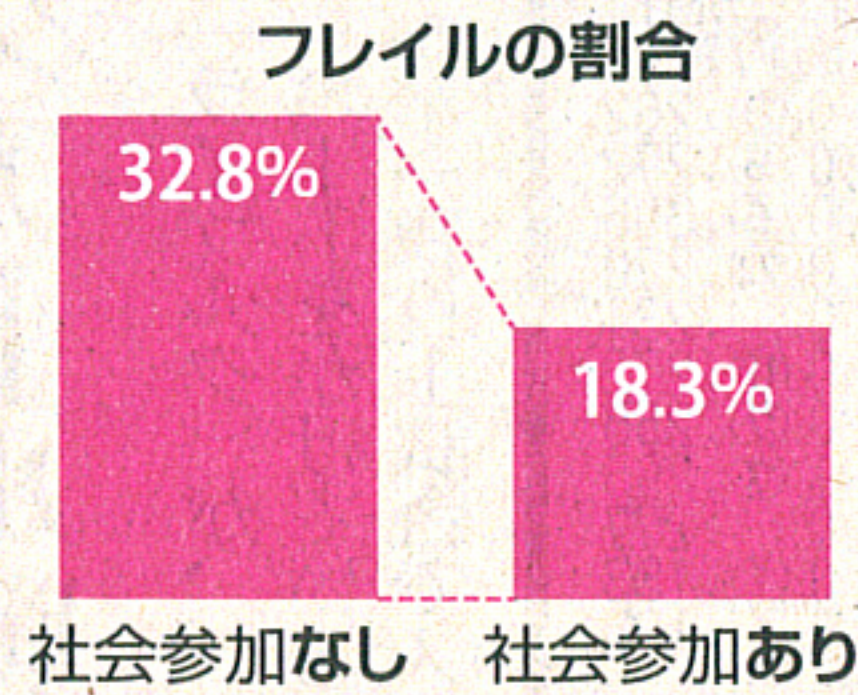


人フレイル講座

社会参加に積極的な人は、フレイルになる割合が低い



※調査は、神戸市が2019年度と20年度、市内3地域で65歳以上を対象に実施
※「社会参加あり」は、趣味の集まりやボランティア活動などに月1回以上参加していること

社会参加を無理なく始めるには

● 地域に行きつけのお店を作ってみる ●



● スーパーなどに、いつも同じ時間に行ってみる ●

将来の「おひとりさま」に備える

● 夫婦で別々に社会参加をする時間を持つ ●



● 高齢になる前から地域活動に参加してみる ●

公園の清掃ボランティア、自治会活動…

社会参加 出かけるきっかけに

新型コロナウイルスの感染拡大で、家にこもりがちだという人も多いかもしれせん。ただ、外出することとは、脳を刺激し、認知機能の衰えを防ぐことにつながると思われています。フレイル予防に欠かせない「社会参加」のため、出かけるきっかけを創出しようという試み取材しました。

(板垣茂良)

ボランティアで換金ポイント

「お風呂はどうでしたか」「気持ちよかったですわ」
神戸市中央区の特養老人ホーム「ぼー愛」に併設されたデイサービス。ボランティアの浅尾久子さん(71)が、入浴を終えた70歳の女性利用者の髪の毛をドライヤーで乾かしていた。



入浴を終えたデイサービス利用者の髪を乾かす浅尾さん(神戸市で)

神戸市では、外出の機会を増やして社会参加をしてみようという取り組みが、2020年10月25日、2時間未満で100ポイントもらえる。基本的には1ポイントで換金できるが、目的はあくまで社会参加のため、1年間に換金できる上限は8000ポイントとなっている。

月2〜3回、ボランティア活動をしている浅尾さんは「バリバリ働きたいわけじゃないけれど、出かけることは気分転換になる。感謝されて、ポイントをもらえるのもうれしい」と話す。

対象施設は高齢者施設、児童館、こども園など約150か所あり、施設側が希望する活動をしてもらう。ぼー愛でボランティアの受け入れを担当している美山睦美さん(58)は「利用者登録者の年齢が近いので、話し相手としても貴重な存在だ」と語る。

送迎支援で買い物楽しむ

社会参加を無理なく続けるには、日々の生活に取り入れていくことが大切だ。愛知県長久手市は、買い物や送迎支援を通じて、社会参加につなげようとしている。

18年度から実施しており、現在は約30人が利用。市から委託された介護事業者らが、利用者一人ひとりの家をまわって送迎するのが特徴だ。商業施設やスーパーに到着した利用者は、1時間ほどかけて買い物を楽しみ、血圧測定や筋トレをする時間も用意されている。週1回、または隔週1回実施していて、利用者の負担は1回300円となっている。



買い物を終え、送迎用のワゴン車に乗り込む高齢者たち(愛知県長久手市で)

自宅からスーパーまで徒歩で約20分かかるという村中美智子さん(79)は月2、3回利用している。心臓が悪いため、この送迎支援がほぼ唯一の外出機会になっているといい、「仲良くなった利用者や話をするのも楽しい」と話す。参加者同士で交流してもらおうのも、目的の一つだ。

市長寿課の藤井厚宏さん(32)は「買い物という日常的な活動と結びつけることで、無理なくフレイルを予防することができれば」と期待している。

市の累計登録者数は1013人で、70〜74歳が4割を占める。市介護保険課の三谷一仁さん(47)は「仕事に一区切りつけた人たちが、社会とのつながりを意識して参加するケースが多いようだ」と説明する。