

地域包括ケアシステムにおけるスポーツ・運動の活用とソーシャル・キャピタルの醸成

コーディネーター 萩 裕美子

東海大学教授、スポーツ審議会スポーツ基本計画部会委員



「地域包括ケアシステム」とは

今、「地域包括ケアシステム」が、大きな社会的テーマになっています。「包括」とは、多様なものをインクルード＝包含あるいは融合することを意味します。「ケア」は、これまでスポーツの分野にはなじまなかった言葉です。しかし、これからは予防や改善の視点が求められています。「システム」は、人や組織、場、プログラム、お金

といった様々な問題を解決するための仕組みです。これまで、私たちがスポーツを伝えようとしてきた人たちは、病気を持たない元気な人でした。その対象が徐々に広がり、予防・維持・改善という観点から、高齢者の体力づくりやリハビリといった運動もまた、インクルードする必要が出てきました。そして「地域包括ケアシステム」は、元気な人の対極にある病人や虚弱者まで、全ての人を対象にインクルードするものと考

えられます。全体会で紹介されたとおり、スポーツは多様な価値を秘めています。たとえ対象の範囲が広がっても、スポーツは、その価値をうまく活用させていけるのではないかと思います。私たちの周りには、様々な社会的資源があります。これからは、そうした社会的資源をつなぎ合わせ、健康寿命の延伸へつなげることが求められます。それこそが「地域包括ケアシステム」であり、その根本にあるのがソーシャル・キャピタルだと思います。

ソーシャル・キャピタルが支える豊かなまちづくり

～地域の健康度はスポーツでUPできるのか～



東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム研究部長 (チームリーダー) 藤原 佳典

「籠城戦」を生き残るために

少子高齢化が進み、2050年には1.2人で1人の高齢者を支える時代がやって来ます。数の問題に加え、質の問題もあります。例えば、障害のある子供と認知症の高齢者の双方を抱えると

いった、問題が複数の世代、領域にわたっている家庭が増えています。そうした数の問題、質の問題に対処するため、「地域包括ケアシステム」が提示されています。そこで最も重要視されているのは、介護の予防と生活の支援です。つまり、重症になる前にもっと元気な人を増やすための方策を、地域で考え直すことが重要なのです。「地域包括ケアシステム」は、大河ドラマの真田丸に例えると、分かりやすくなります。税収が減り、行政職員も増やせない中で、助けを求め人が増え続ける今の日本のコミュニティは、大坂城で籠城戦を戦っている豊臣

方です。真田幸村は、内堀だけでなく外堀を堅持しなければ、すぐに落城すると訴えました。ここでいう内堀とは医療や介護の専門職連携であり、外堀は住民や地域の組織・団体といった社会資源を生かした防御網に該当します。次に幸村は、「ピンチのときこそ野戦に出る」と言いました。これによって、外堀に来る人自体を減らそうという発想です。これは、地域包括ケアにおける、介護予防のことです。これらの幸村が訴えた提言は、ことごとく上層部に握りつぶされ、大阪夏の陣が終わりました。地域包括ケアが失敗しないよう、我々はしっかりと戦略を立てる必要があるのです。

ハンデを埋める「ソーシャル・キャピタル」

認知症には、遺伝的要因と生活習慣や健康行動等の個人的要因がありますが、基本的に「長生き病」と呼ばれます。認知機能がしっかりしている人は、長生きしやすい反面、長生きするほどアルツハイマー病等にかかるリスクが増えるため、人生のどこかで認知症になるリスクはあまり変わらないかもしれません。従って、認知症の根絶は不可能ですが、発症をできるだけ先送りすることが、重要になります。

認知症になった場合でも、症状が進みやすい方とゆっくり進む方がいます。認知症を進ませないためには、元気なときと同じような環境をどう維持するかが重要です。例えば、頭の働きが悪くなってきても理解しやすいようなプログラムや活動場所であれば、継続しやすくなります。また、これらハード面と同時に、認知症の人でも続けやすい、温かい雰囲気づくりも大切です。これはまさしく、住民の方々、地域の団体が得意な分野です。これを地域が醸し出す住民力という意味で、「ソーシャル・キャピタル」と呼びます。

ソーシャル・キャピタルとは、個人や組織といった社会のつながり、関係自体が資本である、という考え方です。元々、ビジネスや教育の分野でよく使われてきた言葉ですが、スポーツでも同様です。例えば、昨年のオリンピック男子4×100mリレーで日本が銀メダルを獲得したのも、個々の身体能力で勝る外国選手に対し、バトン渡しの団結力、協調性で凌駕(りょうが)できたからです。

これと同じことが、地域においても言えます。今、地域ごとの健康格差が問題となっています。富裕層の住んでいる地域は、ストレスが少なく、良いものを食べ、医療にお金かけられるので、健康度が高くなるわけです。では、そのハンデをどう埋めるかといっ



たとき、例えばVIPが行くような高級フィットネスクラブでなくても、教材を手に入れて、地域の体育館に集まって皆で運動すれば済むのです。このハンデを埋める住民同士の知恵や団結こそが、ソーシャル・キャピタルなのです。

理想は、自分・相手・地域の「三方よし」

私の研究所では、30年にわたって実態調査を行い、健康長寿の10か条をまとめました。その中で、「社会参加」をキーワードの一つに挙げています。

アメリカの学者、Lawtonによると、人間の生活機能は、七つのステージから成っています。最も単純な生命維持に始まり、やがて五感が備わり、身体的自立、手段的自立の後に、複雑な社会的役割を果たせるようになるわけです。子供の発達が右肩上がりなのに対して、高齢者の場合、高次の能力から徐々に下がっていきます。これまでの介護予防は、金銭管理ができればいい、お風呂に独りで入れればいい、といった水際作戦が重視されてきました。しかし実は、もっと高次の、社会的役割を担ったり、知的好奇心を持ち続けたりが、自然な介護予防につな

がることが分かってきました。

我々が支援する、川崎市の介護予防体操グループの例を紹介します。初めのうちは、運動をするだけの集まりでしたが、しだいに、休んだ人へ連絡をするといった、地域での見守り機能が生まれてきました。そのほかにも、世話役の高齢者の配慮によって、各参加者が大きな名札を付けて、名前呼び合うようにしたり、体操の中にスキップを取り入れたりといった、居心地の良い空間づくりが行われています。ただし、高齢者だけの集まりでは活動が先細りになるため、できる限り多世代でグループを構成したほうが望ましいようです。

このほかに、我々は、絵本の朗読の仕方を学んで脳を活性化する、脳トレプログラムも行っています。文化的な活動ですが、そのボランティアをする高齢者の1日の平均歩数が1万歩と、生活自体を活性化させる多面的な効果が生まれています。

このように、地域包括ケアを考える際には、高齢者自身もソーシャル・キャピタルの担い手となり、まずは自分の健康づくり、介護予防のために参加し、それが他人のため、ひいては地域のためになるという、三方よしが理想の姿だと思います。

地域包括支援センターと 総合型地域スポーツクラブとの協働による介護予防

～地域包括ケアシステムにおける総合型地域スポーツクラブへの期待～



埼玉県川口市中央地域
包括支援センター
介護支援専門員

小針 臣子

地域包括支援センターは 地域の総合相談窓口

地域包括支援センター（以下「センター」という。）は、住み慣れた地域で、安心して暮らすための身近な総合相談窓口として、日常生活圏内30分の範囲を目安に1か所ずつ設置されています。川口市には20か所のセンターがあります。

各センターには、社会福祉制度等の専門家である社会福祉士、介護の専門家である主任介護支援専門員、保健医療分野の専門職である保健師の三職種がいることが条件になっています。

平成24年4月現在、全国には4,328か所のセンターがあります。市町村の職員による直営型と、私たちのような医療法人や社会福祉法人が自治体から委託されて運営する委託型があり、後者が約7割を占めています。センターは、介護保険法下で設置されるため、各市町村が業務内容や指針等を決めますが、受託する事業所の方針も、ある程度業務に影響するように感じます。

「地域包括ケアシステム」は、住む人がいて、住む場所があり、住むために必要なものが30分圏内にあることを意味します。「住むために必要なもの」は、今でも各地域にあります。それがうまくつながっていないのが現

状です。例えば、病気を治したいとき、介護が必要など、スポーツをしたいとき、それをできる場所がすぐに分かるのが、地域包括ケアシステムです。つまり、スポーツ関係者の皆さんも、システムの一員なのです。私たちセンターは、そういった情報を集約し、必要な人に届けられるよう、整理する役割を担っています。

センターの職員は、個別専門的にアセスメントし、課題を解決する作業には慣れていますが、センターが今求められているのは、地域のネットワークづくりであり、それは私たちだけでできるものではありません。特に、困っている人だけでなく、今はまだ元気な人へのアプローチとなると、どこにいて、何が 필요한のか、私たちには分かりません。そういった方々と日頃接する機会、恐らくスポーツ関係の皆さんのほうが多いと思います。

総合型地域スポーツクラブ との出会い

困っている私たちを助けてくれたのは、総合型地域スポーツクラブ「スポーツ・サンクチュアリ・川口」（以下「サンクチュアリ」という。）でした。きっかけは、二次予防教室の受け皿づくりです。行政が開催する、運動機能が少し落ちてきた人向けの二次予防教室は、3か月で終わってしまいます。その後の活動場所として、センターが運動クラブを作りましたが、指導できる人がいません。そこでインターネットで探して相談したのが、サンクチュアリでした。

二つの自主グループで活動を始めたところ、中心人物の高齢化や病気等の

問題で、活動存続の危機がやってきました。そこで、サンクチュアリに出席管理や会場予約といった運営をお願いし、継続することができました。また、活動を続けるうちに参加者のレベルがアップしてきたため、クラブと相談して、初心者向けの新しいクラブを立ち上げました。さらに、認知面で問題を抱える方が増えたことから、クラブで認知症サポーター養成講座も実施してもらいました。

センターでは、閉じこもりを予防するためのオリジナル体操、「KAWAGUCHIラン♪RUN体操」も作りました。心がラン♪と弾み、思わずRUNしたくなるような体操です。運動プログラムについては、サンクチュアリに相談し、パンフレットのイラストを描き起こしてくださる方、体操にかける音楽を作ってくださいる方等、いろいろな方に協力していただきました。

この体操は、地域のイベントや老人会、学童保育等で楽しまれており、昨年の「全国ご当地健康体操甲子園」で活動実績賞を受賞しました。今後は、体操を普及してくださる方の養成や食、お笑いとのコラボといった展開を考えています。

センターとサンクチュアリは、課題解決に向けた取組の中で、お互いに切磋琢磨（せつさたくま）し合える勉強会を行っています。私たちが介護保険制度の説明をしたり、クラブから運動の指導方法等を教えていただいたりしています。

連携＝恋愛

民間のフィットネスクラブは敷居が

高く、かといってデイサービスへ行くほどではない高齢者はたくさんいると思います。その点、総合型地域スポーツクラブには、多彩なプログラムがあり、多世代が気軽に参加できる利点があります。

もう一つ、スピード感や柔軟性ある対応も、総合型地域スポーツクラブの力だと思っています。実は、「KAWAGUCHIラン♪RUN体操」は、最初に川口市へ相談に行ったのですが、2年ほど待ってもなかなか前進しませんでした。そこでサンクチュアリに相談した

ところ、半年もたたずに出来上がったのです。

一方、連携の課題としては、人、場所、活動資金の確保があります。最も大きな課題は、場所の問題です。センターは、地域の方々のために活動しているのですが、介護保険の担当部署へ「公民館や町会館等を貸してもらえませんか」と聞くと、「自分たちの課の担当ではないからつなげない」と言われます（公民館は現在改善されています）。

最後に、連携・協働は、恋のような

ものだと、私は考えています。まず、相手と出会うためには、アンテナを張り、自分の存在を知ってもらう機会（ホームページ等）をたくさん作る必要があります。実際にお付き合いする相手は、信頼できる人が望ましいです（指導者資格等）。話し合い、一緒に作業をすることで愛は深まりますが、ある程度の経済力がなければ、愛だけでは生活できません。親同士（監督官庁）が仇同士だと邪魔されることもあります。しかし、その障害を乗り越えたとき、愛はより深まると思います。

地域のつながり、人のつながりを生かした 総合型地域スポーツクラブによる健康・体力拠点づくり



今帰仁村総合型地域ス
ポーツクラブNPO法人
ナスク理事

矢貫 卓博

「26ショック」と「330ショック」

今日は、私たちのクラブの事例を踏まえ、地域包括ケアシステムの中で、総合型地域スポーツクラブが受け皿になり得る可能性について、お話しします。

最初に、沖縄県の健康事情から御説明します。2012年3月1日の琉球新報に、「長寿県、転落」との見出しが出ました。皆さんは、沖縄＝長寿というイメージをお持ちかと思いますが、実は違います。沖縄には、「26ショック」、「330ショック」という言葉があります。男女双方共に最長寿だった沖縄県でしたが、1990年、男性が5位に転落しました。その後も雪だるま式に順位が下がり、10年後には26位まで落ちました。これが「26ショッ

ク」です。一方、女性に関しては最長寿をキープしていましたが、2010年に3位に落ちました。同じ年に男性も30位に落ちたことから、3と30を合わせて「330ショック」と呼ばれるようになりました。それだけでなく、青壮年の死亡率も高くなっています。県として、あらゆる面から健康づくりの取組が必要とされ、既に始められているところです。

その手段の一つとして、総合型地域スポーツクラブが取り上げられ、平成26年度からの3年間、県独自の総合型地域スポーツクラブ支援事業が行われています。その目的は、アスリート支援ではなく、クラブによる健康づくりです。こういった取組は、全国的にも珍しいのではないかと思います。

現在、県内41市町村で53の総合型地域スポーツクラブが活動しており、設置率は83%と高い数字を誇っています。その要因は、県体協が複数名のクラブアドバイザーを置いていることも影響していると思います。

今帰仁村は、那覇から85kmの位置にあり、人口9,600人、世帯数4100戸の村です。高齢人口が2,600人と約4分の1を占める一方、子供

の数は1,300人しかいません。平均年間所得額は201万円で、東京都623万円の3分の1です。つまり税金が少なく、社会サービスを受けづらいことを意味します。だからこそナスクの必要性があります。

クラブは当初、子供たちにいろいろな体験をさせてあげること、特に地域資源の価値を気付かせることを大事に活動していました。壮年や高齢者対象のプログラムとしては、貯筋運動を行っています。10年前、クラブの発起人である今帰仁診療所の石川先生は、高齢者にも運動を教えたいと考えていましたが、当時は村の保健予防課が独自で事業を行っていたため、クラブはあえて活動を広げず、小さなサークルで貯筋運動を行って来ました。

データから見える地域の実情

これから地域がどうなっていくか、我々も不安に感じています。子供の数が減っていることもあり、野球やサッカーなどのチームは、小さな頃から青田刈りのようにチーム員を集めています。

そこで役場へ行き、今帰仁村の人口

の変動に関するいろいろな資料を見せてもらいました。それによると、子供たちは、中学校卒業後、進学や就職のために村から転出します。また60歳以上は、リタイアして沖縄に移住し、村に転入する方々により増えているようです。男女年齢別のデータを見ると、50歳前後では、男性のほうが女性より多く、しかも、一人住まいの方が多かったです。10年後、このまま独居の高齢男性が年をとると、どのような村になるのでしょうか。この現象に対してどんなアプローチをすればよいのか、行政も我々のクラブも、悩んでいます。

お互いの強みを生かす

クラブの活動は、子供を中心とした活動から、いつまでもこの場所に住み

続ける、健康を自分たちで守る高齢者の活動へと比率が変化しています。その一つが、福永哲夫先生（前鹿屋体育大学学長）が考案された、貯筋運動です。「線路は続くよどこまでも」の音楽にのって、1回8分で2回繰り返す、単純な脚中心の筋トレです。こうした単純な運動を、面白くアレンジするのが、クラブの得意分野です。私たちは、レクリエーションを取り混ぜながら実施しています。参加者の多くは、3か月後には、「もっと続けたい」と言います。そこで、自分たちで会費を出し合う自主サークル活動へつなげるよう、クラブマネージャーが導いています。

このように、クラブが積極的に地域の課題に取り組んでいると、行政と話をする機会が生まれてきます。貯筋運動も介護予防として行政からクラブへ委託されるようになりつつあります。

ディスカッション

萩 藤原さんへの質問です。介護予防事業に参加して元気になった高齢者を、どのように活用したらいいか、との質問です。

藤原 時間はかかるかもしれませんが、例えば、総合型地域スポーツクラブやコミュニティの活動で、担い手側に回って活躍してもらうことが大事だと思います。サポーターやボランティアといった役割は、地域包括ケアの中で育成されており、受け皿となる団体は、たくさんあります。

萩 小針さんと矢貫さんへの質問です。総合型地域スポーツクラブから地域包括支援センターへアプローチをする場合、留意する点をお聞かせください。また、行政との連携を図る中で、困る点があれば教えてください。

矢貫 我々が取った行動は、相手に信用されるにはどうしたらいいかです。NPO法人格の取得も、その一つだと思います。また、我々が貯筋運動を選んだ理由は、エビデンスと運動による効果測定法までセットになっていて、視覚と数値で示せるからです。運動前

と運動後にこれだけ変わったという結果は、信用につながります。

小針 再び恋に例えると、「この人は信頼できるか」は、非常に気になると思います。また、行政の方々は、新しいものを受け入れることがあまり得意でない傾向があるように思います。熱烈なアプローチをかける方法もありますが、あまりしつこくし過ぎると、嫌われてしまうので、駆け引きと信頼を築く時間も必要だと思います。

萩 藤原さんへ、スポーツから認知症の方へのアプローチで、家族に対して何が必要になるか、また参加者のヘルスチェックをどうすればいいか、という質問です。

藤原 御家族は、認知症の方以上にストレスや不安、時間的な制約を抱えているので、皆さんが認知症の方のためにすることを、家族は受け入れてくれるはずだと思います。欲を言えば、認知症の方がプログラムへ参加している間に、家族向けの健康教室を行うと喜ばれると思います。

ヘルスチェックに関しては、日頃か

そこで気付かされるのは、「地域をよくしたい」という思いは共通すること、そして行政とクラブには、お互いに異なる強みがあることです。例えば、広報活動をする際、行政には全域に行き渡らせる仕組みがある一方、広報の内容を楽しそうに見せるのはクラブが得意とする分野です。お互いが持つ利点を生かし、未来の地域づくりに一役買えたらと考えています。ただし、信頼関係がなければ、連帯は生まれません。一歩ずつ、確実に進めていくことが大事だと思います。

沖縄には、「ゆいまーる」という言葉があります。「ゆい」は結、「まーる」はグルグル回るという意味です。お互いの信頼、支え合いを基本姿勢としながら、これからも活動を続けていきたいと考えています。

らの生活、健康状態をチェックする必要がありますし、かかりつけの医師がいる場合は、その方の指示に沿って運動すればいいと思います。また、介護分野の人間は、「スポーツ」と聞くと、「飛んだり跳ねたりする」という古い観念がある場合があります。「自分たちはこういうスタンスです」と、丹念に説明することが大事です。

萩 矢貫さんへ、「地域を本当によくしたい」と思っている行政マンは、そう多くはないのでは、という質問です。
矢貫 絶対にいます。特に若い行政マンは、多くは語らないかもしれませんが、しっかり考えていると思います。一生懸命、語り続けてください。

萩 小針さんへの質問です。地域包括支援センター同士は、横のつながりがありますか。もう一つ、総合型地域スポーツクラブとの連携は、小針さんの発想ですか。

小針 センターの限られた予算を有効に活用するため、隣接しているセンターと共同で事業を行うことはあります。



サンクチュアリへの相談は、センター内で話し合う中で浮かび上がってきた考えです。専門職のプライドが高く自分たちでなんでもできるとするセンターもありますが、私たちは、自分たちだけでは何もできないとの自覚の下、いろいろな人に「助けて」とお願いしていたところ、つながることができました。

萩 重ねて、総合型地域スポーツクラブとの協働・連携において、金銭のやり取りはあるのか、また「ラン♪RUN体操」を作るのに、どれぐらいの費用がかかったのか、との質問です。
小針 クラブの方には、会議等では謝金をお渡ししていませんが、企画を立てる段階で、謝金をお渡しできるようにしています。お互いにwin-winの関係ができればと思います。

「ラン♪RUN体操」は、アイデアを出す段階ではお金はかかっていません。5千部のパンフレットは、サンクチュアリが toto（スポーツ振興くじ）の助成金を受けて作ったものです。

藤原 地域包括支援センターの多くは、あまりお金を持っていないのが実情です。本丸を攻める必要があります。役所へ行くとしても、一番お金があり、危機感を持っているのは高齢者支援の部署です。ただし、いきなりドアをノックするのではなく、包括支援センターの方と一緒にいく等、工夫が必要です。

萩 皆さんに質問です。男性の参加を促す方法を教えてください。

藤原 研究所で実態調査をしたところ、男性は、多少の手当が出る有償のボランティア等、自分の値打ちを見出せる活動であれば参加してくれる傾向にあります。地域包括ケアシステムの流れで、市町村が進めているプランの中には、新総合事業という名目で、有償で介護予防や互助を行うものがあります。そういった活動に、シルバー人材センターや社会福祉協議会、NPO等を介して関わってもらうのは、一つの方法だと思います。

小針 男性にアプローチする場合、「格好いい」要素が必要だと思います。また、男性は単なるウォーキングよりも史跡巡りといったように、知的好奇心に働きかけるものが、わりと好きようです。

萩 それぞれ、まとめのコメントをお願いします。

藤原 自分の組織や事業に何の不自由もなければ、わざわざ連携する必要はありません。ところが、健康づくりに

限らず、世の中全体が、大企業でさえもライバル同士が合併し、アライアンスを組む時代です。特に、管理的な立場にある方、行政の方は、そのことを踏まえる必要があると思います。全てを自分たちが作るのではなく、いかに補い合いながら相乗りできるか、常にアンテナを張ることが必要だと思います。

小針 センターは、65歳以上の方を介護予防の対象としていますが、もっと若いうちから、「元気でいることには価値がある」と、皆さんに知っていただく機会が必要だと思います。そういった啓発ができるのは、教育分野や総合型地域スポーツクラブの方だと思います。スポーツでは、若い方も対象にしていると思うので、そうした呼びかけもしていただきたいと思います。

矢貫 信頼と連携を、どのように作っていくかが重要です。私たちが行政の信頼を得られたのは、他団体とは異なり、今婦人村運動公園に対して使用料の減免を申し出なかったことが一つの要因です。最初は「あなたのクラブは、なぜ『減免してくれ』と言わないんだ」と言われましたが、「自分たちの活動で村の施設を使うのだから」としてそのままずっと支払っています。こうした信頼の積み重ねの先に、連携があるのだと思います。クラブはそのために、育たなければなりません。その一方で、行政のミッションを伝え、クラブを育てるのも、行政の責任だと思います。

コーディネーターのまとめ

矢貫さんの発表で重要と感じたのは、自分の地域を分析しているところです。健康分野では、地域分析にデータをよく使っていますが、スポーツ分野は、比較的そういう視点が乏しく、目の前に来てくださる相手に何かをしてあげたいという気持ちが強いようです。私たちが今求められているのは、どういう地域にしていきたいのか、地域全体の中でどういう役割を担えるの

か、という視点です。地域には、総合型地域スポーツクラブも含め、様々な社会資源があります。それらをうまくつなげることで、「地域包括ケアシステム」が真に機能していくのだと思います。ただし、これをつなげるのは、人です。我々が、そうした一人一人の「人」でありたいと思います。皆さんの力で、是非この分野を盛り上げていただきたいです。