

冊子版

# 「介護予防の 解体新書」 2

多様に生きるこれからの  
高齢者が介護予防に関わるには

令和4年度 厚生労働省 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業  
中山間地域における地域づくりと介護予防の取り組みにおけるフェーズごとの  
課題抽出 及びその解決のための実践手法の開発に関する調査研究事業

発行

特定非営利活動法人Ubdobe

〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1-36-6-203

WEBSITE ▶ <https://ubdobe.jp/>

令和4年3月

超高齢化社会において「健康寿命」を延ばすことは、国の目標であると同時に多くの個人にとっての切実な願いでもあります。そのビジョンを実現するべく、これまで各自治体は様々な介護予防活動を行い成果を上げてきました。一方、各地域で参加者の固定化やマンネリ化が共通の課題として挙げられ、特に、いわゆる健康無関心層や社会参加活動に消極的とされる独居高齢者を取り込む機会は、まだまだ不十分とされています。

本事業「中山間地域における多世代が主体となって行う地域づくりと介護予防の展開手法の普及に関する調査研究事業」では、それらの打開策のひとつとして「多世代交流や趣味・興味関心に焦点をあて、主体性を引き出す介護予防活動」に着目。課題の先進地域である中山間地域を舞台に、介護予防活動を実践しました。この冊子は、それらの活動のプロセスの洗い出しや成果と課題の共有を通じて、各地域で課題解決に挑む皆さんの新たな挑戦の後押しとなることを目的として制作しています。

## あたらしい介護予防の形を考える

今回の事業では、主体者であるNPO法人Ubdobeが地域に入り、現地のキーパーソン、専門職、行政関係者と連携を行いながら、上記の課題解決を目指した「あたらしい介護予防」の企画と実践を行いました。まずはじめに「そもそも自分だったら、自分たちの親だったら、どのような介護予防活動に参加したいか？」という視点から

- ① 「多世代」を巻き込んだ地域づくりの中で介護予防を行う
- ② 高齢者自身のやりたいことを引き出し、選択肢を提示することで「主体性」を引き出す

という2点に重点を置いて活動を組み立てました。その実践の過程を記録しながら、それぞれの成果と課題を抽出。さらには上記実践での成功事例を他地域で再実践することによって、その汎用性を検証しています。

## 実践地域と展開地域

中山間地域から、実践地域として岡山県総社市昭和地区、他地域展開に向けた再実践を行う地域として島根県海士町を選定。どちらも高齢化が進む課題先進地域です。

### 実践地域

おかやまけん そうじゃし  
**岡山県総社市** (昭和地区)

高齢化率 **49.1%** (2020年)

岡山県の南西部に位置し、東部は岡山市、南部は倉敷市の2大都市に隣接。昭和地区は集落と田んぼ、キャンプ場、自然と触れあう地域資源がある。

### 展開地域

しまねけん あまちょう  
**島根県海士町**

高齢化率 **39.9%** (2020年)

隠岐諸島の島前地区にあり、隠岐諸島の「中」に位置することから「中ノ島」と呼ばれる一島一町の町。1ターナー者が集まる島として注目されている。



# 実践活動 岡山県総社市 昭和地区

## ⇒ 地域概要と課題

総社市ではこれまでも、市内100箇所を超える会場で体操を実施したり、通いの場を206箇所で開催したりと、積極的に介護予防活動を行い、成果を上げてきました。一方で、参加者の固定化や、独居高齢者へのアプローチの難しさなどの課題が明確化し、既存の介護予防活動だけでは限界を感じている実態がありました。

これらの課題に対して、R3年度から「介護予防活動に多世代が加わることで、マンネリ化の解消や、これまで介護予防活動に参加していなかった高齢者の巻き込みに繋がるのでは?」という仮説のもと、多世代型のあたらしい介護予防の実践が行われてきました。これまでにない化学反応が生まれている一方で、あたらしいコミュニティを作ること想定よりも多くの時間を要しているのが現状です。R4年度は、昨年の反省点を生かしつつ、2年目だからこそその介護予防活動を組み立てています。



R3年度の活動の様子はこちらから



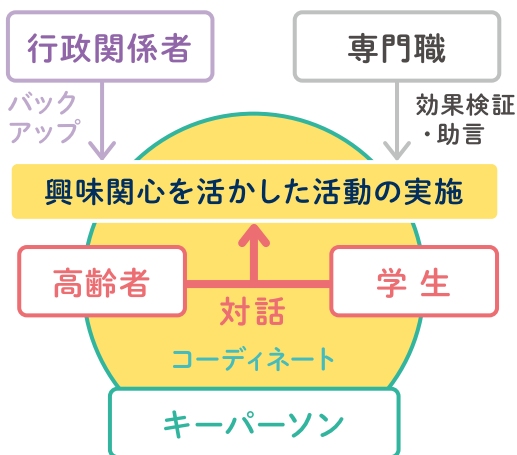
## 「知らず知らず介護予防」

総社市で実践するあたらしい介護予防のコンセプトは「知らず知らず介護予防」。介護予防の対象となる高齢者が興味関心をベースに取り組みを選択し、その「やってみたい」を実現することが社会との接点や活動量の向上に繋がることで、知らず知らずの介護予防となることを目指します。



### ■実施体制

総社市では活動の中心に近隣の学生を巻き込むことで多世代型の体制づくりを行いました。さらに、コミュニティのまとめ役として地域で暮らすキーパーソンを選出。学生とキーパーソンが『多世代チーム』として地域の高齢者の元を訪れ、興味関心ややりたいことを引き出しながら介護予防に繋げる仕組みを組み立てます。また、R3年度の総社市でのあたらしい介護予防の実践における反省点を活かし、R4年度から地域の専門職がチームに参加。「介護予防活動の効果検証」や、それをもとにした活動参加者への助言を行いました。さらに、地域の高齢者の紹介、地域への広報や周知活動においては、市職員や社会福祉協議会、地域包括支援センター(以下包括)が協力・後方支援を行い、それぞれがそれぞれの専門分野を活かす形でチーム編成を行っています。



### キーパーソンプロフィール



30代男性。元地域包括支援センター職員。ソーシャルワーカーとして働きながら、地域づくりにも取り組む。主体者からの声かけによって本活動に参加。



30代女性。元教員。アトリエを営みながら、多世代コミュニティや地域づくりに携わる。主体者からの声かけによって本活動に参加。

### 専門職プロフィール



30代男性。理学療法士。地域の病院で働きながら「介護予防」に強い関心を持ち様々な活動を行なっている。昨年度協力者からの紹介によって本活動に参加。

# 「知らず知らず介護予防」実行内容

6月

## チーム結成・事前準備

- キーパーソン、ディレクターでチームを組み企画や事務局業務を担う。
- チラシを作成し、近隣大学に配布。多世代チームとなる学生の活動参加者を募る。興味を持った学生にはオンライン説明会にて詳細を説明。
- 事務局、社協担当者、包括担当者、市担当者でミーティングを実施。連携体制を整える。
- 地域内での高齢者への個別の声かけ、各サロンへのアプローチ、包括からの紹介、小地域ケア会議や回覧板を利用したチラシの配布等を通じて活動に参加する高齢者を募る。



### 成果 😊

チームメンバーに企画担当や進行管理役(ディレクター)、コミュニティを担うキーパーソンがいることでそれぞれの得意分野を活かしながらプロジェクトを進行することができた。

### 成果 😊

多世代チームの学生は昨年度からの継続に加えて、新規の参加者もあり、合計18名となった。

### 課題 😞

介護予防活動やコミュニティに参加していない方と接点を持つことが難しい。

8月

## ニーズの把握、カードゲームの開発・実施 詳細はP9へ

- 高齢者との座談会を設定し、多世代チームが訪問して興味関心ややりたいことをヒアリングする。
- 定例会議内で高齢者とのスムーズなコミュニケーション、ヒアリングを行うためのカードゲームを開発。



### 課題 😞

多世代チームが高齢者とのコミュニケーションに慣れていないことや、高齢者の「諦め」から上手くニーズが引き出せない。

→「ニーズの把握、カードゲームの開発・実施」へ!

### 成果 😊

カードゲームの実施によって、多世代チームと高齢者のコミュニケーションが円滑になる。

### 成果 😊

専門職の測定によって、高齢者の状態の「維持」が可視化される。

10月

## 高齢者と多世代チームの継続的な活動 詳細はP6へ

- 個人宅への定期訪問: 昨年からの継続参加のTさん、地域での声かけで出会ったHさんの個人宅へ、多世代(学生)参加者が月に1回程度訪問、活動を行う。
- サロンへの定期訪問: 昨年からの継続参加のKサロンへ、多世代(学生)が月に1回程度訪問、活動を行う。
- その他サロンへ随時訪問: 定期訪問先以外からもニーズがあれば随時訪問、活動を行う。



### 課題 😞

高齢者から「周りの目が気になる」という理由で活動をお断りされる場面が複数回あった。地域住民の活動に対する周知不足が課題か。

→「地域への広報活動」へ!

### 課題 😞

参加者が少ない活動初期は、高齢者と多世代チームとキーパーソンの予定調整に時間を要する。

### 課題 😞

チームビルディングや活動の引き継ぎがスムーズに進まず、多世代チームメンバーの主体性を引き出すことに時間がかかる。

→「チームの強化」へ!

## チームの強化

- 多世代チームを対象とした専門職による「介護予防」に関する講義を実施。
- 岡山駅前にて、多世代チーム及び活動に関心のある近隣住民を対象としたコミュニティデザインについての講義と活動の紹介を目的としたイベントを実施。
- 多世代チーム内で、オンライン・オフラインの定期ミーティングを実施。



### 課題 ☹️

学生に限らず、地域の社会人にも活動にご参加いただきたかったが、今年度の活動で社会人の新規活動参加者は1名のみ。

### 成果 😊

多世代チームメンバーの主体性が少しずつ生まれ、高齢者との活動企画を積極的に行う姿が見られる。

### 成果 😊

継続的な訪問を通じて、高齢者と多世代チームとの信頼関係が生まれ、活動の充実に繋がる。

### 成果 😊

高齢者から「学生に来てほしい」「次はこんなことがしたい」という声があがるようになる。

## 地域への広報活動

- 地元新聞社による取材と記事掲載を実施。
- 地域の広報誌による取材と記事掲載を実施。
- 回覧板を利用したチラシ配布による地域住民への活動報告を実施。



### 課題 ☹️

地域のNPO、社協、包括が既存の業務・活動に加えて本活動の事務局を担うことは難しいか。

### 成果 😊

多世代チームの学生から活動の継続やコミュニティのリーダーとして関わりたいとの声があがる。

## 振り返りと再編成

- 活動の継続に向けたチームの再編成
- 1年間の活動の成果・課題・改善点のまとめ

## ☹️ 3月時点での課題

- 活動の事務局の負担が大きく、引き継ぐための体制づくりが難しい。
- 活動の周知に時間がかかり、これまで介護予防活動やコミュニティに参加していなかった高齢者を巻き込むことには至っていない。
- 活動継続のための資金源が必要。

## 今後に向けての施策

- 補助金や助成金を活用することで、一定期間の資金源を得る。(ただし、これらも一時的なものになるため、行政等と連携しながら更なる施策の考案が必要)
- 本活動の近隣大学でのサークル化による新体制(学生、学校、専門職)をつくり、事務局の仕事の分担を図る。
- 多世代チームと高齢者による地域に向けたイベントを計画することで活動を見える化し、周知や更なる巻き込みに繋げる。
- コミュニケーションやアイデアに長けた地域のキーパーソンを増やすことで、活動の強化を図る。
- 多世代チームと高齢者の交流やカードゲームから引き出したキーワードを元に、散歩や運動、外出などの身体的な活動に広げることで介護予防の質を向上を図る。

# 高齢者と多世代の活動詳細

Kサロン

## 「また来てよ〜!」いつしかお互いの存在が当たり前。

**活動頻度:** 月1回

**活動内容:** カードゲーム、塗り絵、ナンプレなど

昨年度からの継続で多世代チームが伺っているサロン。最初は日程調整も一苦労でしたが、回数を重ねるうちにお互いの存在が当たり前。

最初は控えめだった学生が、自分から塗り絵やナンプレなどの企画を持って遊びに行くまでになりました。

今では「次はビンゴゲームやるからみんなもぜひ来てね!」と高齢者の方からも当たり前のようにお誘いの声がかかっています。



Hさん  
(80代)

## 年齢差は約60歳?!世代が違うからこそできる学び合い

**活動頻度:** 月1回

**活動内容:** カードゲーム、農業体験、料理、学び合いなど

「農業のレジェンド」として地域でも有名なHさん。多世代チームが来るたびに、農業を教えてください、取れた野菜で一緒に料理をしたりとご自身ですすんで色々な企画を提案してくださいました。後半には「食糧危機」や「自給自足」といったテーマをもとに、多世代チームとHさんがそれぞれ資料を制作して意見交換。60歳以上の年齢差を活かして、それぞれの価値観や考え方を学び合いました。



Tさん  
(80代)

## 「卒業しても電話したり、会いにいったもいいですか?」

**活動頻度:** 月1回

**活動内容:** カードゲーム、楽器演奏と鑑賞、読書、写真立て作りなど

昨年度から2年に渡って多世代チームが訪問しているTさん。後半にはキーパーソンの引率がなくとも活動ができるほどの関係になりました。一番長く関わっていた学生は今年で卒業ですが、学生の方から「これからも電話したり、会いに行ってもいいですか?」という提案がありました。以前は「寂しい」という声をこぼすこともあったTさんですが、今ではそう言っている暇もないほど、多世代チームの受け入れに大忙しです。



そのほか、この活動の噂を聞いて上記以外のサロンからも声がかかり、学生の訪問やカードゲームを行う機会がありました。2年の期間をかけて、この活動の存在が少しずつ地域にも周知されてきた実感があります。

総社市活動  
キーパーソン  
片岡さん





# 専門職による伴走と効果検証

※E-SAS・・・イキイキとした地域生活を送るという視点から、各項目の評価を基に評価し課題を可視化できるツール。

## 1回目の介入

専門職が活動に入り、Hさんを対象にE-SASを使って効果検証を実施。1回目のE-SAS\*では以下のような結果が出ました。

- 生活のひろがり・・・ 84/120点 **一般高齢者レベル**
- ころばない自信・・・ 30/40点 **要支援1レベル**
- 入浴動作・・・・・・・・・・・ 0/10点 **最高点**
- 歩くチカラ(速さ)・・・・・・・・ 9.1秒 **一般高齢者レベル**
- 休まず歩ける距離・・・ 1km以上 **最高点**
- 人とのつながり・・・ 19/30点 **一般高齢者レベル**

※計測方法はE-SASを参照

**社会的フレイル** 介入必要なし(農業やグランドゴルフを通してのつながり多い)

**社会的フレイル** 介入の余地あり(体力的な低下、転倒に対する自信の低下あり)

**社会的フレイル** 介入の余地あり?(物忘れは感じる。時に、意欲低下あるが実際にしない事はない)

普段から活動的で、一見介護予防の必要性がないように見えたHさんですが、実際に測定を行うと身体面、認知面での介入の余地が見えてきました。専門職は、多世代チームと連携して、一番の関心ごとである農業や調べものを中心とした活動を取り入れるよう助言を行いました。

最近はずっと腰痛がある。あと気分と体力に低下を感じるかな。特に歩く時は。常に転倒しないように気を付けている。あとは時々物忘れを感じるな。



## 2回目の介入

学生との活動を挟んだ105日後、2回目のE-SASを実施。以下のような結果が出ました。

- 生活のひろがり・・・ 84/120点 **一般高齢者レベル**
- ころばない自信・・・ 30/40点 **要支援1レベル**
- 入浴動作・・・・・・・・・・・ 0/10点 **最高点**
- 歩くチカラ(速さ)・・・・・・・・ 8.0秒 **一般高齢者レベル**
- 休まず歩ける距離・・・ 1km以上 **最高点**
- 人とのつながり・・・ 19/30点 **一般高齢者レベル**

※計測方法はE-SASを参照

**状態の維持**が  
できている

学生との交流が、意欲低下の予防・活動量維持に貢献し、介護予防の視点からも状態が「維持」できていることを成果として捉えています。

最近はずっと、けっこう忙しくて気力の低下とかを考えている暇もないかな。やっぱり人と会うのが良くて、今日みたいに会いに来てくれることで「やらなきゃ」って思う。



Hさんの場合、身体機能の衰えから生じた意欲低下を、人とのつながりや趣味・役割を重視した活動により予防できていました。さらに学生という世代を超えた関わりにより、むしろ意欲は向上している発言も聞かれています。少子高齢化が進んでいる中山間地域だからこそ「興味」を持ち「夢中」になれる事を多世代で行うことが、新しい刺激となり一歩外に出るきっかけになると思います。そして、心と身体の両面からイキイキとした地域生活の支えになるはずです。

総社市活動専門職  
理学療法士 隅井さん



# 実践活動から見たもの

このように総社市では「介護予防活動に多世代が加わることで、マンネリ化の解消や、これまで介護予防活動に参加していなかった高齢者の巻き込みに繋がるのでは?」という仮説のもと活動を行ってきました。しかしP5にも記載の通り、今年度時点では「これまで介護予防活動やコミュニティに参加していなかった高齢者を巻き込むことには至っていない」のが現状です。一方で、これまで「近所の目が気になる」と活動に後ろ向きだった高齢者から「うちにも来てくれ」と声がかかるなど、活動が地域に周知され認められていくステップを見ることもできました。

これらの  
経験から

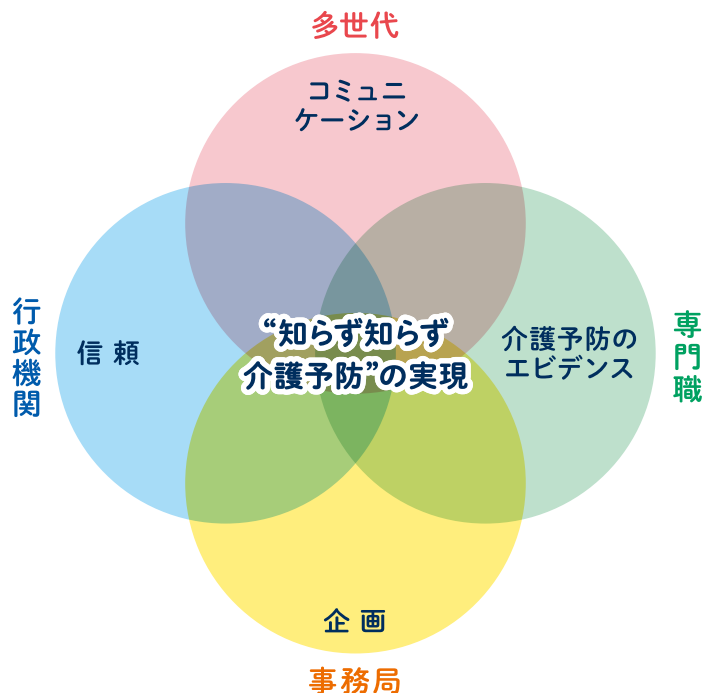
「これまで介護予防活動やコミュニティに参加していなかった高齢者」へのアプローチを行うためには、活動自体が高齢者自身の興味関心を惹く企画内容であることに加えて、活動が地域住民の目に入り周知されることにも重点を置き、発信を積み重ねる必要があるようです。



さらに

今回は多世代チームに介護予防の専門職が加わることで、活動の中にフレイルの分析や効果検証を取り入れることができました。その裏付けの存在により、現場の学生やキーパーソンは対話に集中することができ「知らず知らず」の構図の実現に繋がりました。

このように、エビデンスの側面は専門職に、コミュニケーションの側面は学生に、企画の側面は事務局に、地域への周知や信頼関係構築の側面は行政機関にと、それぞれの専門性を活かしたチームづくりを行えたことは、民間と公共が連携するメリットの体現ともいえるでしょう。





# 介護予防コミュニティを促進する?!

## カードゲーム「ワタシル」の活用

岡山県総社市の実践活動の中で生まれたカードゲーム「ワタシル」は、多世代(学生)と高齢者とのコミュニケーションツールとしてはもちろん、あきらめが先行しがちな高齢者から主体性の種を引き出すためのツールとして、これからの健康づくり・介護予防に役立てるために開発されました。

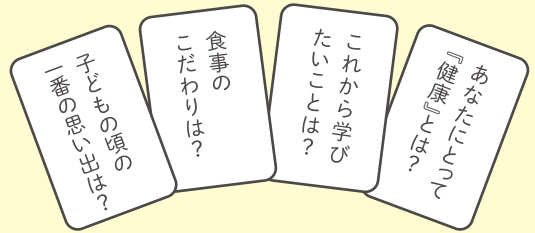


カードには「子どもの頃の一番の思い出は?」といった過去を回想できるテーマ、「食事のこだわりは?」といった健康に意識を向けるテーマ、「これから学びたいことは?」といった未来にやりたいことを引き出すテーマを記載。これらに答えていくことで、**思考のベクトルを自分や自分の生活に向け、社会的・精神的・身体的健康づくりへの第一歩へと繋げる**ことをねらいとしています。

### オリジナルカードゲーム

## ワタシル

健康づくりに向けた思考の準備運動



#### 【ルール】

- 2人～6人の参加者に対し、ファシリテーターが付いてゲームを進行
- 全てのカードをシャッフルする
- じゃんけんなどで1人目を決めて、時計回りにカードを引く
- カードに書いてあるトークテーマに答える
- 1～2周したら終了

カードゲームの実践の詳細がわかる動画はこちら!



岡山県総社市でも、カードゲームによって通常の会話では聞くことのできない話題が引き出され、介護予防活動の企画に繋がる場面がありました。このカードゲームを全国のサロンや高齢者施設等のコミュニティに展開することで、興味関心を活かした「主体性を引き出す介護予防活動」の実現をはじめとする様々なメリットが期待されます。

サロン

高齢者施設

その他コミュニティ

## ワタシル

### 介護予防の意欲向上

自身のやりたいことに気づくことによって、介護予防に対する意識が前向きに変化。

### コミュニティの強化

コミュニティ内での他者理解につながる。また、多世代交流を含めた様々なコミュニティに対応可能。

### 高齢者施設での活動の充実

個々のニーズや背景、興味関心を理解することで、それぞれにあったレクリエーションの企画が可能に。

### ACPに向けた意識の変化

自分自身への意識が健康への意識に。健康への意識が人生への意識へと発展し、ACPの意識向上につながる。

### 介護人材育成の種

カードゲームの参加者である若者たちが、高齢者との交流を通じて介護の仕事に目を向けるきっかけに。

次のページでは、カードゲームの汎用性の検証を目的とした他地域での再実践についてご紹介!

# 展開地域 島根県海士町

## カードゲームの展開



### ⇒ 地域概要と課題

人口約2000人の小さな島でありながら、移住やIターン者が多く全国的に名が知られている島根県海士町。一方で高齢化率は2020年時点で39.9%、2025年までに41.5%にまで上昇するという予想が出ている課題先進地域でもあります。現在、高齢化介護予防活動としては、保健師らを中心に健康福祉フェアや糖尿病教室、介護予防教室といった取り組みが積極的に行われていますが、他の地域と同様に、参加者の固定化や活動のマンネリ化が課題として挙げられています。



## カードゲームの実施とファシリテーターへのヒアリング

島内のXデイサービスセンター、Yデイサービスセンターの2か所でカードゲームを実施。ファシリテーターはそれぞれに所属する職員が行いました。

### Q 実際に使ってみていかがでしたか？



要介護、要支援者含む70代から90代の方がいらっしゃいますが、介護度に関わらず、みなさま楽しそうに参加をしてくださりました。普段会話が弾まない方も、カードゲームを活用することにより、会話をしていました。

「初恋の思い出は？」というテーマが盛り上がりました。時間の制限がないので、ちょっとしたスキマ時間に差し込めそうです。



ファシリテーションにコツがいると感じました。耳の聞こえにくい方へのサポートもあるため、複数の職員が進行役と補佐役に分かるとスムーズでした。

### Q カードゲームの内容を、介護予防や日々の活動にどう活かしますか？

「行ってみたい場所は？」というテーマで島内の思い出の場所をお伺いし、外出支援の目的地として設定してみたいと思っています。



島の高校生が施設の高齢者とおしゃべりをするイベントを行っているのですが、その時のアイスブレイクに使えるそうです。

※ホワイトカードに書くオリジナルのトークテーマとして「海士町の民謡『キンニヤモニャ』を踊ろう」というものを追加したいと思っています。体を動かすきっかけとしても活用できると思います。



#### ※ホワイトカードとは？

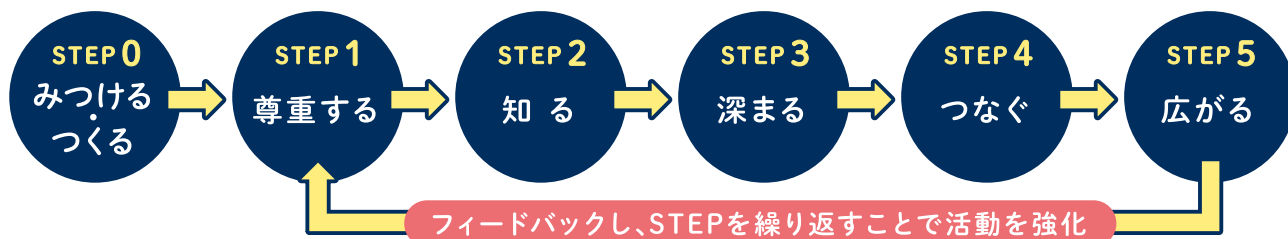
カードゲームには、活動者がトークテーマを自由に記入できる白紙の「ホワイトカード」を同封。地域ならではのテーマで盛り上がり、コミュニティの目的にあわせて参加者にアイデアや意見を求めるといった発展的な使い方ができるようになっています。

# まとめ

今回、介護予防活動における参加者の固定化やマンネリ化の課題を解決する術として、「知らず知らず介護予防」をコンセプトに、多世代での活動やカードゲームの実践を行いました。今後これらの活動を全国で活用していくにあたって、以下のように進行のステップを整理しています。



特に重要なポイントとして、コミュニティを取りまとめるキーパーソンを中心にチームをつくること、高齢者への個別のアプローチはハードルが高いためまずはサロンからアプローチをかけて徐々に活動の広がりを目指すこと、専門職(理学療法士、保健師、社会福祉士など)の参画を図ること、E-SAS・カードゲームの活用等でニーズの把握を多角的に行うこと、上記のニーズを元にした活動の企画を行うことなどが挙げられます。



さらに、今回の実践活動で特に課題を感じた「活動範囲の拡大」を実現するには、STEP1からSTEP5を繰り返しながら活動を強化し、地域での認知を段階的に広げることが必要であると捉えました。時間がかかる活動ではありますが、だからこそ当事者たちが楽しみ、主体性を持って関わるための企画をし続けることが大切な要素になるといえるでしょう。高齢化が急速に進む現代において、介護予防の普及はもはや高齢者だけに関わる課題ではありません。なにより、何歳であっても、誰にとっても、自分の生き方を考え、それに欠かせない健康状態やコミュニティを振り返ることは有意義な時間となります。年齢の差や価値観、多様な生活スタイルを超えて住民が関わり合い、地域課題を共有していくことが、目の未来だけでなく、次世代へと脈々と受け継がれる地域の財産になっていくことを願っています。

調査

NPO法人Ubdobe

岩満 賢次（岡山県立大学 保健福祉学部・現代福祉学科 教授）

委員長

尾島 俊之（浜松医科大学 健康社会医学講座 教授）

検討委員

伊藤 健次（山梨県立大学 准教授）

田中 元子（株式会社グランドレベル代表）

藤原 薫（広島県地域包括ケア推進センター 次長）

山崎 亮（株式会社studio-L 代表）

協力

岡山県総社市、島根県海士町、厚生労働省中国四国厚生局

令和4年度 厚生労働省 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業

中山間地域における多世代が主体となっていく地域づくりと介護予防の展開手法の普及に関する  
調査研究事業 パンフレット「冊子版 介護予防の解体新書2」

発行

特定非営利活動法人Ubdobe

〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1-36-6-203 [WEBSITE](https://ubdobe.jp/) <https://ubdobe.jp/>

令和5年3月

問い合わせ [info@ubdobe.jp](mailto:info@ubdobe.jp) (NPO法人Ubdobe事務局)