わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

地域包括ケアシステムを支える人々

83

諏訪市社会福祉協議会
アストレ城南理学療法士
尾崎（おざき） 将俊（まさとし）

地域ぐるみの介護予防

皆さんは「地域リハビリテーション」と聞き、どのようなイメージをお持ちでしょうか？

地域リハビリテーションとは、障がいのある人々や高齢者および、その家族が、住み慣れた地域で安全にいきいきとした生活を送れるよう、医療や保健、福祉、介護などの分野でリハビリテーションの立場から協力して行なう活動のすべてのことを言います。

主な手法としては、私たちリハビリテーション専門職が直接、体操を指導、生活指導する直接アプローチと地域リーダーを育成するなどの間接アプローチの2種類があります。

皆さんの中には、前者のようにリハビリテーション専門職が「体操のお兄さん、お姉さん」となり、指導してくれるイメージを持つ方も多いのではないでしょうか？私も、現在勤務しているアストレ城南で直接アプローチとして利用者様の生活支援を行ってきました。

しかし、後者の間接アプローチの重要性を再確認した出来事がありました。それは、能登半島地震での日本災害リハビリテーション協会（JRAT）の一員として参加した被災地支援での出来事です。

手すりの設置などの環境整備のため避難所を回っている中、ある避難所で、避難された住民の皆さんが自主的に集団体操をされていました。体操内容は「起き上がり、立ち上がり、歩く」といった基本的な動きを取り入れ、さら災害関連死の要因として問題視されている「深部静脈血栓症」を予防するシルバーリハビリ体操が取り入れられていました。また、その体操を指導されていた住民の方から、避難所の状況や避難者の方の健康状態をお聞きすることもでき、何とも言えない頼もしさを感じました。

地域活動タウンミーティングでシルバーリハビリ体操を体験する様子

その住民の方は石川県理学療法士会、市町村、社会福祉協議会が協働して育成された「シルバーリハビリ体操指導士」であったとあとから知りました。このシルバーリハビリ体操は地域リハビリテーションの第一人者である太田仁史医師により考案されたもので、全国約100市町村で行われています。

私は災害支援から帰ってきてから「諏訪市で同じ災害が発生した際は大丈夫なのか…」と考える日々が続きました。そのような中、諏訪市社会福祉協議会の職員として、地域活動を推進するためにできることを探し、その取り組みの1つとして令和6年10月3日に「地域活動タウンミーティング」を開催しました。この研修会では、諏訪市で現在、地域活動に取り組んでいらっしゃる方、地域活動に興味がある方に集まっていただき、実際に「シルバーリハビリ体操指導士」の育成に携わられている石川県理学療法士会所属の石田氏から、フレイル予防・介護予防・リハビリテーションについて講義を受け、グループワークも行いました。その後半のグループワークの中には地域の方々の「目標」をお聞きする場面がありました。「家族とハワイ旅行に行きたい」「昔の友人に会いに行き、おいしいビールを飲みたい」など多くの前向きな「目標」を聞くことができました。その「目標」を達成するための手段としてフレイル予防・介護予防・リハビリテーションなどがあることを再認識しました。

今後、地域包括支援センター、ライフドアすわ、諏訪市社会福祉協議会、地域専門職、そして諏訪地域の住民の皆さんと協働し、地域リハビリテーションの目標である「住み慣れた地域で安全にいきいきと生活が送れる」ためにどのような取り組みができるか一緒に探していこうと思います。

次回は来年1月12日掲載予定