

社会・経済システム学会 第33回大会
分科会Ⅶ「地域社会のデザイン」

地域社会における高齢者健康維持システムのデザイン
－医療機関、行政、住民の協働－

宇野 齊

法政大学 社会学部

高齢者の健康維持は本人、家族のみならず医療機関、行政にとっても重大な関心事である。今回は過疎化・高齢化が進む中山間地域における高齢者健康維持への取り組みを例として、それを支える各主体すなわち住民、行政、医療機関の行動と協働を考察する。このような地域における主体間の協働関係を、それぞれの地域や個人の事情を考慮しながらデザインして活動・生活していくことで、高齢者健康維持に資すると考える。

A 経緯

1 地域

今回の事例地域は、鳥取県江府町である。鳥取県西部大山の南山麓に位置し、「台地と谷間に点在する40集落」で構成されている。過疎化と高齢化が進んでおり、後者は平成25年3月末現在で高齢化率40.5%となっている。主産業は農業で、買い物困難住民への対応として「移動販売車」運行経費補助支援を行っている。

2 住民

およそ10年前において既に、中山間地に在住し農業従事している高齢者は、農繁期には相当程度の肉体労働を行う一方で、閑散期には一般的な運動や散歩なども行わず過ごすことが多い。高低差の大きな地域に住んでいる場合には、散歩も膝などへの負担がかかるため、医師等から勧められても億劫になりがちである。

鳥取県江府町では、この生活状況から健康に特有の問題すなわち高血圧や動脈硬化の発生率が相対的に高かった。

3 行政

これに気づいた町役場の担当部署では「総合保健活動」として「医療・保健・福祉三領域の“気づき”と健康課題を共有し総合的に施策化」することが試みられていた。

4 医療機関

町の診療所である江尾診療所、サポートの鳥取大学医学部地域医療学講座等の医療機関関係者は、高血圧対策を行ってきしたが、さらに動脈硬化対策も、あるいは個別対策ではなく、総合的に予防する方向での住民の生活状況調査を合わせて、研究する方向で動いた。「鳥取-江府スタディ」として平成17年度から継続されている。

5 住民と行政

江府町では農業を中心とした生活があり「農業は生活の一部であり、いきがい、自信、誇りであり社会的交流の場である」、『夏場は「朝から晩まで百姓」、冬場は「雪かき」と「こたつ」の守り』と考えられていた。夏場の農作業は膝や腰関節への負担が大きく、冬場は運動不足で「体重増加、筋力低

下」を毎年繰り返すような状況であり、その対処は、行政側具体的には医療機関（江尾診療所）への通院という形で出ていた。夏場には「農作業があるので運動は必要ない」と考えられ、散歩のような行動は「農業をなまけている」という古くからの「価値観、認識」が強かった。

6 行政と医療機関

行政の目指す「総合保健活動」とは住民の「命」と「健康」をまもる活動を指し、通院が発生するような事態にならない様、予防的に住民に健康作りを勧めようとするものであった。医療機関でも、繁忙間の活動量の差異の大きさを緩慢にすることで、そこに起因する発症数や程度を緩和できると考えられたようである。

7 行政と住民

その結果として、特に冬場に地区ごとに定期的に集合しての筋力維持強化運動で、その問題の緩和、解消を目指した。より具体的には名古屋市立大学（現在は鹿屋体育大学）の竹島伸生教授が提唱した地域型の運動方法「ウエルビクス運動」を地区ごとに集合して実践する方式をとり、住民の自主的なグループ活動を行政がサポートする形をとった。

この活動には、各地区の集会所が利用されている。集会所の整備は、長年にわたって順次行われてきた。地区ごとの活動の拠点となる重要な施設であり、機能している。その整備を優先してきたために、他方で町役場の庁舎事態の老朽化対応は後回しになっている。

B 評価

1 プロセスにおける参加者の活動

1-1 ウエルビクス運動

その運動を継続的に行うための各地区での集会所に集合しての活動は、参加者の相

ウエルビクス運動のリーダー研修は行政によって毎年行われている。各地区グループのメンバーから数人ずつ毎年リーダー研修としてウエルビクス講習を受けており、各地区におけるウエルビクス運動活動の質が低下しないように工夫されている。

地区ごとの活動では、運動中でもパートごとにリーダーを交代で担当するなどして、参加者がそれぞれ活動の主人公となるような工夫がなされている場合もある。

最長で8年継続しているメンバーもおり、その間の体力測定や、効能に関する評価は医療機関などで測定され、全体として効果有りとなっている。この効果は運動そのものと、そのために集まってコミュニケーションをとるプロセス、そこに外部からの様々なサポートがあることによると考えられる。

8 住民と医療機関

ウエルビクス運動の集会は、夏場の農繁期を除き、通年で毎週実施されている。地区ごとの集合、運動、茶話会でのコミュニケーションは、この運動が8年ほど前始まった頃の60代以上のメンバーには定着している。彼ら彼女らの多くは半世紀以上の近隣住民同士であり、特に茶話会はむしろ、運動がそういう機会を提供するきっかけになっているとも言える。ウエルビクス運動は筋力維持強化のためにゴムバンドを使うが、強度はそのゴムバンドで調整し運動自体は同じスタイルとなっている。これは苦手や弱いところを見せたくない方にとっても参加のハードルを下げている。

互に参加するとの信頼の上に成り立っており、さらに運動パートごとにリードする役割を交替することで、参加者が部分的にリーダーとなり、分担して役割を果たし、参

加者が活動の主人公になる状況を作り出しているグループもある。

1-2 茶話会

ウエルビクス運動後には、茶話会が行われている。その準備も参加も参加者の手で行われ、日常のコミュニケーションのレベルを超えて、よくおしゃべりするいい機会になっている。その様なコミュニケーション自体が、参加者の元気の素である。つまり、毎週の集まりがメディアとして機能し、相互のコミュニケーションも計られ、結果として満足度を高めている。ヒアリングに寄れば、「むしろこちらが大事」、「運動は苦手だけどこれがあるから来る」等の意見も聞かれた。とはいえ茶話会時間帯からのみの参加者は少数で、ウエルビクス運動参加のインセンティブにもなっている。

1-3 予定の存在

ウエルビクス運動は、それ自体は個人レベル運動であり、個人でもできる。しかし継続には仲間との相互活動が有効である。「うちでは一人二人じゃしないなあ」と言う声も聞かれた。そして、定期的に集合して実施すること自体の約束が、日常生活に予定として組み込まれ、それを基点に生活の句読点として機能している。

2 参加者と行政による活動の維持

2-1 江府町福祉保健課保健師によるサポート

江府町の保健師は各地区分担制をとり、その地区の対応すべき住民への種々のサービスとともに、この活動、そのメンバーへの声かけ、寄り添いもきめ細かく行っている。住民やメンバーからの信頼を得ており、メンバーの安心感と参加意欲に貢献している。

2-2 地区ごとの集会所の存在

江府町は各地区が相互に、また町役場庁舎とも相当の距離と標高高低差があり、高齢者の移動も不便である。他方で地区内の

結びつきを維持するための場が各地区集会所として確保されている。活動はこの集会所で行うことで、時間距離を節約し、より身近に気軽に活動に参加できる状況を作り出している。このような活動場所と活動コンテンツの設定は、その運営サポート者とともに、活動メンバーを集めるために必須である。

2-3 地区に活動グループがない場合の中央型活動グループ

各地区に参加する活動グループがない場合でも、中央型としてより広域を対象としたグループが存在し、意欲ある希望が参加する機会を提供している。

2-4 ネットワークの形成と維持による活動の継続

各地区グループは、その世話人あるいはリーダーの「ウエルビクス運動リーダー研修」参加によっても行政とリンクしており、全体として行政＝地区リーダー＝メンバーの三段階となっている。

さらに、今年度は「第1回江府町ウエルビクス大会」が開かれ、各地区グループのメンバーが一堂に会する機会が待たれた。

このような研修や大会は、普段コミュニケーションの無い状態での孤立感を減少解消させ、あわせてウエルビクス運動の質を低下させないことにも役立っている。

2-5 地域医療グループ

これらの活動の、支えとなっているのは江尾診療所を中心とした医療グループである。普段の活動に直接接触しているわけではないが、その後ろ盾として、必要な事態への対応も準備されており、さらに鳥取大学医学部も存在し、その事が参加者に安心感を与えている。

以上から、このネットワークの形成と実施活動は、この活動に関わる社会ネットワークのそれぞれの結節点ポジションにある人々の丁寧な対応によって、参加している

メンバーの安心と参加意欲向上につながって、実質的に生き生きとした活動となっており、結果として活動の継続が可能となっている。そこで起こるコミュニケーション自体が、それぞれの地域作りの元となりうる状態を作っている。

3 今後の課題

まず、活動グループの継続自体があげられる。すでに8年間活動が継続しており、元々の参加者の年齢も同様に上がっている。個人レベルで自然に現在の活動がレベルへの対応が難しい場合もありうる。他方で各

グループへの新たな参加者は同年代でもその下の年代からも極僅かのように今後の活動レベルの低下が懸念される。

次に、新たな活動グループ立ち上げに関して、同様のウエルビクス運動だけのメニューでは、団塊の世代を含む年齢的に一段下の次世代との考え方のギャップ、あるいは「同じ事は何となくしたくない」意識への対応が難しいと考えられる。その意味では、ウエルビクス運動だけでなく別のコンテンツの開発が必要とされているかも知れない。

本報告では、A経緯において医療、行政、住民各々の行動を追い、B評価においてそれぞれの貢献と協働を追った。このような個人や組織などにおける主体間の協働の形成と実行事例が、来るべき団塊の世代の高齢化を含む、高齢者に対応した健康維持のためのシステム・デザインの一助となる事を期待する。

*本報告要旨内で、下記を加筆修正し使用した。

宇野齊 2014 『「中山間地の健康づくりを通じた地域医療教育 -社会的見地からの検討-」評価報告』(鳥取大学医学部地域医療学講座 2014 所収)

主要参考文献・資料

日野社会教育センター編著 2014 『人がつながる居場所の作り方』WAVE社

鳥取大学医学部地域医療学講座 2014 平成25年度COC地域志向教育研究事業実施報告書 鳥取大学医学部地域医療学講座

<http://tiiki.med.tottori-u.ac.jp/upload/user/00002707-msmEA0.pdf>

江府町福祉保健課 2014 「江府町の“集落”単位のコミュニティを生かした運動推進の取り組み紹介」鳥取県江府町(資料)

江府町におけるウエルビクス運動グループ活動への参加、聞き取り調査。江府町福祉保健課との懇談会・議論。(2014年1月11日)

鹿屋体育大学竹島伸生教授及びNPOアクティブエイジング研究会との懇談会。(2014年2月28日)

江府町 2014 「第1回江府町ウエルビクス大会」2014年3月1日、江府町山村開発センター(協力:NPOアクティブエイジング研究会・鳥取大学医学部地域医療講座)への参加、聞き取り調査。