

都市型介護予防モデル 松戸プロジェクト パートナー ニュースレター

発行：松戸プロジェクトパートナー
編集：松戸プロジェクト情報発信・広報チーム
<https://www.matsudo-project.com/>
2021年3月号



地域活動で

介護予防！

通いの場

地域住民が主体となって、定期的に集まり、体操、スポーツ、茶話会、趣味の活動等を行う場のことです。

元気応援くらぶ

松戸市が通いの場推進・支援のために実施している「元気応援くらぶ事業」に、住民主体の通いの場として応募し、採択となった団体のことです。

オンライン 「通いの場」の試み NHK首都圏ネットワークでも紹介



オンラインを利用したミニユニークーションは、敷居が高いとの声も聞かれますが、体験してみれば意外と簡単で、これから時代を生きていくのに有用な手段だと思います。松戸プロジェクトとしてもその普及のための講習会の開催など協力できたりと考えています。

「松戸プロジェクト」について

千葉大学予防医学センター

教 授 近藤 克則
特任研究員 塩谷竜之介

1 松戸プロジェクトの概要

「通いの場」をとおした介護予防の取組とその学術的評価

松戸プロジェクトは、千葉大学と松戸市の間で締結された共同研究協定の下、2016年11月に始まりました。このプロジェクトは、今後高齢者が急増する松戸市のような都市部で、高齢者がボランティア活動やサークル活動など「通いの場」をとおしての社会参加を促して、その介護予防を図るとともに、この事業の学術的評価を行っていきます。

日本老年学的評価研究機構が2016-2019年度に行つた調査に参加した18市町中、松戸市での社会参加者割合の伸び率が最も高くなっています(図1)。個人を追跡した調査では、「元気応援くらぶ」参加者は社会参加していない者と比べ、1年後の要介護リスクが低下していました(図2)。

日本老年学的評価研究機構が2016-2019年度に行つた調査に参加した18市町中、松戸市での社会参加者割合の伸び率が最も高くなっています(図1)。個人を追跡した調査では、「元気応援くらぶ」参加者は社会参加していない者と比べ、1年後の要介護リスクが低下しています(図2)。

「コロナ禍の下、「元気応援くらぶ」をはじめ通りの場で、人々が集まって交流するのが難しい状況が続いています。このような中で、いくつかの「元気応援くらぶ」ではオンラインによる「通いの場」開催の在り方が模索されています。

昨年11月、元気応援くらぶの「矢切元気体操と歌う会」では、オンラインによる体操会が開かれました。当日は、体操の講師である野毛さんが馬橋の市民センターで指導にあたり、会のメンバーは矢切の福祉会館で講習を受けました。参加された方々からは、顔を合わせた体操教室と変わらない臨場感があると好評でした。

また、NHKの番組、「首都圏ネットワーク」で別の元気応援くらぶ「出前益おどり隊」での取り組みが紹介されました。番組では、タブレットの利用法の講習の模様、オンラインによる益踊りの練習風景などが放映され、最後に、松戸プロジェクトの研究代表者である千葉大学予防医学センター教授の近藤克則先生の「コロナを恐れて外出しないと足腰が弱まつたり、認知症が進行したりするリスクがある。こうした技術を使って運動を続けてほしい」との締めくくりの言葉がありました。

松戸プロジェクトは、2016年10位で、2019年5位を述べたいと思います。

