

# 『とんぼら』の元気醸成プロジェクト ～介護に視点を置いて～

飯南町 頓原公民館

## 1 頓原地区の概要

### (1) 立地

飯南町は中国山地の背梁部に開け「出雲国風土記」に記載のある琴引山、三瓶山、大万木山に囲まれた平均標高 410m の盆地状の純山村地帯である。

北は雲南市、西は大田市、美郷町に接し、南及び東は広島県庄原市高野町、三次市に接している。

### (2) 状況

県内でも一番の豪雪地帯で、総面積の 91% が山林原野と、豊かな自然に囲まれているが、中山間地域に共通する少子高齢化が進み、人口減少に歯止めがかからない状態が続いている。

中国やまなみ街道（尾道松江線）開通により、町内の国道 54 号線通行車両が激減し、経済的影響が出ている。（少しずつ交通量は戻ってきている）

・頓原地区： 731 世帯

人口 1,742 人(H29・2 月現在)

・高齢化率 43.5%(H28・5・31 現在)

桜ヶ台保育所、頓原小・中学校が地域内にあるうえ、町の総合医である飯南病院がある。産業は主に農業が盛んであり、それに伴った農産物加工などがされている。

## 2 事業の趣旨

飯南町全体で取り組んだ「住みよい地域創造事業」を、頓原地域では平成 25～27 年度の 3 年間で実施した。その中で高齢者の方を対象とした懇談会を開き、200 名を超える方の声を聴くことができた。高齢者の方が抱えている不安として大きく次の 3 つのことが挙げられた。

- ① 病気
- ② 買い物
- ③ 交通手段

これらの地域課題を包括的に解決するため「介護」という視点で事業に取り組んだ。

### (1) 高齢者の介護予防をどのように進めるか

高齢者の方が元気に生活するための体操教室を開催する。

・元気な高齢者の増加による健康寿命の延伸を目的とする。

### (2) 高齢者の介護を次世代がどのように支えるか

高齢者を支えていく側として、事前に介護や福祉について学ぶ。

・将来、地域を挙げて介護にかかわる機運の醸成を目的とする。

## 3 具体的な取組内容

### (1) 介護予防支援

#### ア 高齢者元気体操教室

- ・福祉施設送迎車を利用した公民館での体操教室を実施し、体操後に地元商店に立ち寄り、買い物支援も行う。
- ・気軽に体操できるような工夫として、DVD や運動用おもりを活用する。



高齢者元気体操の様子

- ・飯南町保健福祉課
- ・保健福祉センター
- ・地域包括支援センター
- ・特別養護老人ホーム 愛寿園

と連携して行った。

## (2) 頓原公民館版「ボランティアスクール」

### ア 介護体験

- ・介護する側のポイントを学び、介護される側の気持ちを考える。

### イ ワークショップ

- ・介護について多面的に気づきを引き出す。

### ウ 講話

- ・介護の現場で働いておられる方の思いを聞き、介護を身近に感じる。



ワークショップの様子

- ・飯南町社会福祉協議会
- ・特別養護老人ホーム 愛寿園

と連携して行った。

## 4 評価と成果

### (1) 介護予防支援

#### (高齢者元気体操教室)

「だれでも」「いつでも」「どこでも」できることから、すでに飯南町全体に広まっている。また、続けて体操することで確実に筋力が上がり、歩行などの生活に欠かせない運動が容易になってきた。また、利用者が未利用者に声をかけることで、自然な広がりをみせている。

### (2) 頓原公民館版「ボランティアスク

ール」

「介護」や「福祉」について、ごく身近にあるものだという『気づき』から、自分のこと、自分にもできるという参加者の「当事者意識」を育むことができた。

高齢者の方が抱える「病気」「買い物」「交通手段」という3つの不安を『地域課題』という視点で地域の方と共有できた。また、その課題解決のために関係機関と協力できた。

地域の方が「やらされ」ではなく、自分たちで「どうにかしたい」という流れに変わってきた。

### (3) 関係機関との連携

縦割りの関係を飛び越え、共通の課題解決に向かうことで

- ・課題解決へのスピード
- ・情報伝達の質
- ・パフォーマンスの向上

が大きな成果として出てきた。これが、何か成し遂げる際の『大きなうねり』として、地域のエネルギーになると考える。

## 5 今後の課題と見通し

今回は頓原エリアでの課題として取り組んだが、飯南町全体の課題として据え、広域的な取組としたい。その為に、公民館同士の情報交換を行い、全町への波及を期待する。その他に

ア 現在町内で進めているデマンド交通の利用促進

イ 小地域で物事がスムーズに進むための窓口的役割の担い手養成

ウ 中壮年世代への学習機会の提供

エ 壮年世代が取り組む体操の検討

オ 民間ベースで取り組む事業の位置付け

などを検討し、さらに地域に根ざした事業を展開したい。

(文責：景山 良一)