ニーズ汲み取り 23区内初の開設

マンションを小規模多機能に

が、法人の全身だ。都心で住む高齢者の住み続けを支援したいと、介護保険事業では認知症デイ、訪問介護、居宅介護支援、小規模多機能、介護予防型デイ、隣接する中野区にグループホームを運営している。

「都会の街ごと介護施設にしたいし、都会こそ可能だと思う」と話すのは、同法人の安福清子代表。もともと新宿区内に開。日に日に利用者は増え、都心に住み続ける高齢者の多さを知ったという。

「都心に長年住み続けてきた人たちは、高齢期に入ったからといって都心を離れて田舎暮らしを望むわけではなく、やはり慣れた環境の中での生活を望んでいます。しかし都心部は人件費や地価介護なども都心には極端に少ないのが現状です。例えば小規模多機能は、新宿区第三期介護保険事業計画においては9施設整備の計画でしたが、現時点で3施設しかありません」と安福代表は都心での介護サービスの不足を訴える。

小規模多機能を中核に、多種の介護保険サービスを提案する。

住民の関係希薄化 趣味サークルで繋ぐ

また、介護サービスを利用する前の段階での住民同士での関係作りが重要だという。一般的に、地域住民同士での繋がりが薄いとされる都心部では、近隣住民に関しての情報が少ない。そこで50～60代の老後に不安を持つ住民同士を〝合唱サークル〟で繋いで、コミュニティ作りを支援したいと、介護保険事業では認知症デイ、訪問介護、居宅介護支援、小規模多機能、介護予防型デイ、隣接する中野区にグループホームを運営している。

「都心に長年住み続けてきた人たちは、高齢期に入ったからといって都心を離れて田舎暮らしを望むわけではなく、やはり慣れた環境の中での生活を望んでいます。しかし都心部は人件費や地価に使える理想の環境を大都市部で整備するには、オフィスビルやマンションの空室利用が有効だと話す。

「当法人の小規模多機能はオフィス街にあるマンションの一室を改修したもので、小規模多機能を民家改修型や広々とした施設をイメージしていた方には少し意外に思わ

ます。近隣にある事業所も空きオフィスなどを活用していますし、空室を上手に利用すれば、都心での多施設展開も可能ではないでしょうか」（安福代表）と空室を利用しての介護サービスを提案する。

者の協力も得ながら支えるシステムを新宿区で進めていけたらいいと思います」（安福代表）

在宅支援は地域作りから

住民共生目指す

中島康晴代表

開設一年前から住民と関係作り

――法人で取り組んできた地域ケアについて教えてください。

「在宅支援を軸に事業展開をしています。その中でも住み慣れた地域に暮らし続けられるよう小規

NPO法人地域の絆（広島県福山市）は、

リハビリ体制 施設によって差

第5回 ホームでの一番の不安は運動機能低下

プロスポーツトレーナーが伝授 健康サポート術

グローバルシステムズ取締役 GreatShape事業部長 角田ゆかり

<プロフィール>
運動指導歴20年。雑誌やWebなどでコラムを多数執筆。スポーツクラブ、企業、高齢者施に健康をサポートするプログラムの提供やトレーナー、介護予防指導員、理学療法士など派遣を行っている。高齢者施設では、今までにない新たしい内容の、脳とカラダを元気にする運動プログラムやレク全般、定期的にDVDの配送サービスも行っている。
◆ご興味のある方は脳とカラダの体操のデモンストレーション実施中。
http://www.g-sys.co.jp/hc

筆で書かれた「米寿」の文字の色紙が壁に飾られているその部屋は、ある老人ホームの一室。つい先日ご本人のご希望で、介護予防とリハビリをスタートしました。5ヶ月前までは自分の足で歩けていたのに、今は誰かの手を借りないと歩けないことに不安を感じて、なんとか自分の足で歩けるようになりたいと強い思いをお持ちでした。そんな強い思いを知った老人ホームのスタッフとご家族が、少しでも思いを叶えてあげたいとご相談がありました。

今までできていたことができなくなるというのはとてもストレスになります。これは年齢に関係なく同じようにストレスになると思います。今回のように老人ホームのスタッフもご家族もご本人の希望に気がついてくださっているのでよかったのですが、実は放置されてしまっているケースも少なくありません。

老人ホームによっては理学療法士もいない、訪問リハビリもないケースも多く、スタッフの方が介護の合間に入居者の簡単な運動をサポートしたりしています。これはしっかりと科学的な根拠をもとに行う運動やリハビリとは大きな差があり効果にも違いがあります。

◆

ある老人ホームでは介護予防やリハビリへの取り組みを強化しようと考えています。私どもも一緒に取り組んでいますが、ここではある事を行い、入居の不安を見える形にしていました。とても素晴らしい取り組みで私もとても勉強になりました。それはご家族と入居者の方々の声をいただくアンケートです。

現在抱えている体への不安について、アンケートへの記入やヒアリングをされました。すると想像以上に運動やリハビリで、自分の体を何とかしたい、家族の体を何とかしたいという方が多かったのです。さらに不安と感じていることのベスト3は次の通りです。

1位転倒・歩けなく立ち上がれなくなること　2位認知症　3位嚥下機能の低下（食事中などののどのつまりなど）老人ホームへの入居を考えている方の中で、また高齢者賃貸住宅などを決める際に、介護予防やリハビリにどれだけ力を入れているか？という事は、入居の決断をする際大きな要素になっていることは間違いありませんね。老人ホームだけでなく、その他の高齢者施設、そして施設ではなく一般の住宅にお住まいの方もすべての高齢者の方の「不安」なのだと思います。

アンケートの結果にもあるように、いつでも元気な体でいたいというのは、誰もが願うことです。体の機能が低下してきた時に、早い段階で介護予防やリハビリをスタートすれば、低下を最小限に食い止め、向上さえできることがあります。老人ホーム、家族や周りの人々が環境を整えてあげるというようなフォローがあれば、とても心強いと思います。

もし、自分の力で歩けなくなったら、皆さんはどうしますか？