

近藤克則 編

住民主体の楽しい「通いの場」づくり

——「地域づくりによる介護予防」進め方ガイド

門 祐輔（京都保健会京都協立病院医局長）

住民主体の「通いの場」参加者では、5年間の追跡調査の結果、要介護になる人が半減した。社会参加をしていると、うつになるリスクが半減する。人との交流が週1回より少ない人では、要介護と死亡のリスクが約1.4倍高い。1人で運動している人より、グループで運動をしている人のほうが、要介護になりにくい……。

これまで、日本老年学の評価研究（JAGES）は、数々の刺激的な結果を報告してきた。

今回出版された本書は、こうした成果を上げている「通いの場」を各地域につくるためにどうすればよいのかを、具体的に述べたもの。下記4段階のプロセスを、詳細に例をあげて述べている。

① 共通認識の形成期：行政職員など関係者の間で、必要性や目指す姿、今後の取り組み方のイメージを共有する。

② 運営主体の形成期：運営の担い手になる意志のある住民が集まり、知恵を出し合い、ルールや計画をつくり、役割分担をして、モデルとなるプログラムを創出する。

③ 運営・拡大期：数か所のモデル的取り組みから、市町村内に拠点や活動を増やしていく。

④ 評価期：地域別の参加人数や介護予防効果の評価などを行う。

また、本文の間にはコラムがあり、最近はやりの行動経済学的手法の活用や、「男性のボランティアや参加者を増やすには？」などのヒントも書かれており、役に立つ。

「補章」は、「地域診断の実践」。JAGES 開発の「地

域マネジメント支援システム」（JAGES HEART）の利用の仕方、地方や大都市での取り組みの具体例が載っている。

これ1冊を片手に、問題意識のある関係者が集まり取り組めば、「通いの場」づくりが成功し、その地域の健康状態をよくすることができるだろう。多くの自治体がこの取り組みに参加し、介護予防効果をさらに実証してほしい。

リハビリテーションに関わる者にとって、介護予防は大切な課題であり、これまでに種々の取り組みがなされてきた。「通いの場」づくりは、国際生活機能分類（ICF）でいえば、「参加」や「環境因子」へのアプローチということになるだろう。今後、プロボノ（専門家としてのボランティア）として積極的な関与が望ましい。

編者の近藤克則氏は、「低所得者では高所得者より約5倍うつが多い、要介護高齢者も約5倍多い」など、日本において社会階層間の「健康格差」があることを明らかにしてきた。「通いの場」づくりは、「ソーシャル・キャピタル」（「地域の力」のようなもの）を高めることで、その格差を縮めようとする試みである。「健康格差」や、さらに多面的な解決方法について関心のある方は、氏の『健康格差社会への処方箋』（医学書院）、『長生きできる町』（角川新書）も併せて読まれることをおすすめしたい。

地域や社会に関与するリハビリテーション関係者が増えることを期待する。

（B5判 頁120 2019年 定価：本体1,800円＋税
[ISBN978-4-8180-2187-7] 日本看護協会出版会刊）