

# 月刊 介護保険

介護に携わる人の  
応援マガジン

2011

8

No.186

特集

## 在宅の限界点を 上げるケア

定期巡回・随時対応サービスと複合型サービスの実践例をみる

### ■現地ルポ—自治体編

市全体で介護予防の  
“大作戦”を実施中!  
神奈川県川崎市の取り組み

### ■現地ルポ—事業者編

介護度が重くなっても  
住み続けられる高専賃  
高齢者専用賃貸住宅「Cアミーユ王子神谷」(東京都足立区)

### ■レポート

地域包括ケアを実現しよう!  
日本ケアマネジメント学会研究大会と  
全国老人デイ・ケア研究大会から





東京都千代田区が実施しているユニークな介護予防事業を紹介します。

## “旅”をテーマにした認知症予防プログラム

### 参加者の自立を促す 教室運営を心がける

東京都千代田区が平成23年度から実施している「認知機能向上教室」は、65歳以上の区民を対象にした認知症予防プログラム(1次予防事業)で、参加者自身が旅行を計画し実際に旅行することで認知症とかかわりの深い脳の機能を鍛え活性化させるというもの。

参加者は1コース3カ月間で全10回のプログラムに参加し、そのうち2回は実際に街歩きや日帰り旅行を行う。外出ごとに振り返りを行い、最終回には旅行の様子を発表する発表会が行われ、参加者に修了証書が授与される。教室は1回当たり約2時間(外出時は除く)で、定員は20人である。同教室は今年度中に麹町地区と神田地区で各2コースの開催を予定している。実際の教室運営はNPO法人日本トラベルヘルパー協会\*に委託している。

同区保健福祉部高齢介護課介護予防係の森倉三男氏(理学療法士)は、「これまでの認知症予防事業は、パソコン教室など高齢者に興味をもっていただけるような内容でした。今年度からは、高齢者にこれまでの教室で学んだスキルを活かし、計画作成から実行まで能動的に参加してもらおうと、“旅”をテーマとした認知機能向上教室にしました」と述べる。

同係の三崎真理氏(保健師)は、「旅のプログラムという、区が旅行を計画し区民を旅行に連れていくと勘違いされがちです」と苦勞を明かす。同区は同教室の趣旨を区民に正確に理解してもらうことが課題であると考えている。

麹町地区では、今年度の第1回目の教室が4月から始まり、6月6日に2回目の外出である日帰り旅行の計画を立て、13日に日帰り旅行を実施した。参加者は男性2人、女性6人の合計8人で平均年齢は75歳である。トラベルヘルパー3人が計画進行の手伝いや外出時の見守りをする。

毎回教室の冒頭には、脳を活性化させるレクリエーションを行っており、6日はカルタを使ったゲームやい

\*要介護者などの外出や旅行を支援する「トラベルヘルパー」の団体。



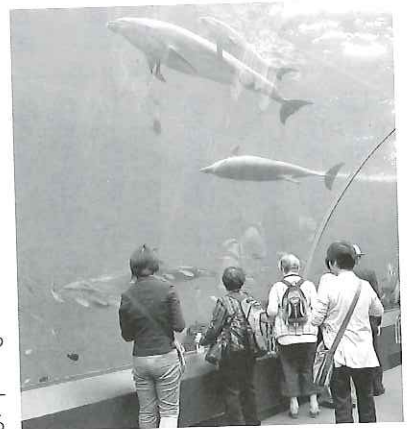
▲みんなで話し合い旅行計画を立てる

ずに座ったままでできるエクササイズを行った。その後、参加者たちは課題となっていた旅先の交通情報などを報告し、旅行のテーマや待ち合わせ場所、緊急連絡先、役割分担などを自分たちで話し合った。トラベルヘルパーは話し合いが煮詰まったときにアドバイスするだけで原則話し合いへの口出しはせず、参加者の自主性を尊重する。

そして13日、参加者は待ち合わせ場所に集まり、事前に自分たちで調べていた発車時刻に電車に乗り込んだ。途中、乗り換えの駅を間違えそうになるハプニングもあったが、参加者は無事に目的地の横浜・八景島シーパラダイスに到着し、ジンベイザメの餌づけを見学するなど充実した時間を過ごした。

教室に参加した感想を聞くと、参加者は「参加するまでは億劫だけど、参加してしまえば楽しい」と元気に答える。「みんなで話す方が楽しいしね」と、ほかの参加者も頷く。同教室は認知症予防に効果があるだけでなく、参加者同士の横のつながりを生むなどのメリットもあるようだ。

▶イルカを見つめる参加者たち。トラベルヘルパーは後ろから見守る



# 戦友が別れを告げた 開聞岳を空から見たい

株式会社SP I あ・える倶楽部  
取締役社長  
篠塚 千弘

PROFILE ●しのづか・ちひろ  
株式会社あ・える倶楽部でトラベルヘルパーサービスを提供して、要介護や認知症の高齢者の旅や外出の希望を叶える。感動・感激がいっぱいの介護旅行のエピソードをHPで発表中。http://www.aelclub.com

高齢者の外出支援を手伝う株式会社SP I あ・える倶楽部のもとにある日、「『特攻隊仲間が飛び立った知覧(鹿児島県)で、仲間が別れを告げた開聞岳を見たい』という父の願いを叶えたい。要介護3で車いすの父を含め3人で旅行に行きたいが、父の介助をどうしたらいいのか、何をどうお願いしたらよいかもわかりません」と娘さんからメールが届きました。

そこで、あ・える倶楽部とご家族で“お父様の願いを叶えるチーム”を結成し、介護旅行についてさまざまなやり取りを行いました。やり取りした2カ月間で、お父様の旅への期待と実現への想いが、日々の生活の張り合いになっていく様子が、私たちスタッフにも伝わってきました。私たちも一緒にワクワク、ドキドキして期待に胸を膨らませながらも、「飛行機でサンドイッチを食べるにはどうするか」、「旅に使う車いすはリクライニングにするか」、「ブレーキは必要か」、「持って行くパッドはどんなものか」、「持ち物リストはどうするのか」などと、介護旅行の準備を着々と進めていきました。

同行するトラベルヘルパーも決まり、3人は3泊4日の「長崎・鹿児島の旅」に出発されました。お父様念願の開聞岳は、飛行機の飛行ルートから外れていて上空から見ることではできないため、セスナ機から見ていただくことにしました。



▲足湯を楽しまれるお父様と娘さん。後ろはトラベルヘルパー

開聞岳を見たお父様は手をふりながら、そっと涙をぬぐっていらっしゃいました。ご自身愛用のカメラでご自分の目で見た開聞岳を撮影しました。

その後、3人は鹿児島県の知覧特攻平和会館やホテル館、富屋食堂を見学されました。富屋食堂の見学中に、トラベルヘルパーから東京にいる私に電話で連絡があり

ました。

トラベルヘルパー：「すごいです！ 展示物の中にお父様が宮川三郎さんに出した手紙が展示されています！」

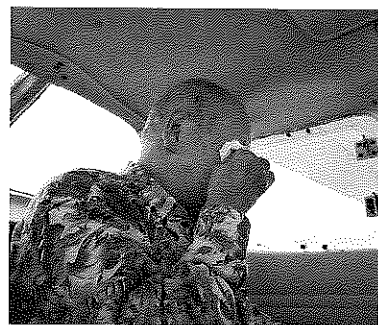
私：「ええーっ！！ 宮川三郎さんといえば、出撃前夜に『ホタルになって帰ってくる……』と飛び立っていった、高倉健さんが主演の映画『ホタル』のエピソードの方ではありませんか！」

お父様もご自分が宮川さん宛てに書いた手紙が展示されていることをご存知なかったのです。富屋食堂の温かい計らいで、ご自身で手紙を手にとってご覧いただきました。

戦争が終わり今年で66年。戦後66年の間、ずっとずっと胸の奥底に想いを秘めていらっしゃったお父様。開聞岳を空から眺めたとき、ご自分が書いた手紙をみつけたとき、どんなお気持ちだったのでしょうか。ご旅行後、娘さんからお礼のメールをいただきました。

「旅行を企画いただいたあ・える倶楽部のみなさん、一緒に付き添ってくれたトラベルヘルパーのUさん、本当にありがとうございました。父の夢が実現したなんて、九州から帰ってきた今も信じられない気持ちです。それも戦争中の父に会えるなんて思いもしませんでした。ありがとうございました。」

私たちスタッフもこのご旅行を通して「平和とは」、「戦争とは」、「生きるとは」と、いろいろなことを改めて考える機会をいただきました。



▲セスナ機から開聞岳を見て涙するお父様



▲開聞岳を臨むご家族