

# 高齢者主体による健康なまちづくりへの期待



佐久大学 看護学部 教授

佐藤 美由紀

## 1.はじめに

超高齢社会を迎えたわが国においては、健康で長生きができ、介護が必要な状態になっても住み慣れたわが家で安心して暮らし続けることができる「健康なまちづくり」が求められている。健康日本21（第2次）では、健康寿命の延伸に向けて、高齢者の要介護状態の予防とともに高齢者の社会参加や社会貢献の増進を目標とし、個人の生活習慣の変容だけではなく、地域とのつながりを強化することを目指している。また、介護予防・日常生活支援総合事業においては、地域の自主性や主体性に基づいて、地域特性に応じたささえあいによる地域包括ケアシステムの構築を目的としており、高齢者には、見守りや交流サロンなどの生活支援サービスの担い手としての役割が期待されている。すなわち、高齢者の健康づくりや介護予防においては、これまで中心的に進められてきた身体的機能や認知機能の維持・向上に加え、高齢者が生活支援の担い手となることにより社会参加を促進し、社会参加を通じて地域とのつながりを強化し、ささえあいの地域づくりの基盤とすることが求められている。

## 2.高齢者の役割の見直しにより社会参加の促進を目指した取り組み

地域社会において健康づくりを進める上での重要な理念のひとつにプライマリヘルスケア（Primary Health Care: 以下、PHC）がある。PHCは、健康であることを基本的な人権として認め、全ての人が健康になること、そのために地域住民が主体となって、問題を住民自らの力で総合的かつ平等に解決していくアプローチである。「健康なまちづくり」はPHCの理念に基づいて、①住民、行政、保健医療福祉専門職が対等の立場で参加し、②話し合いの中

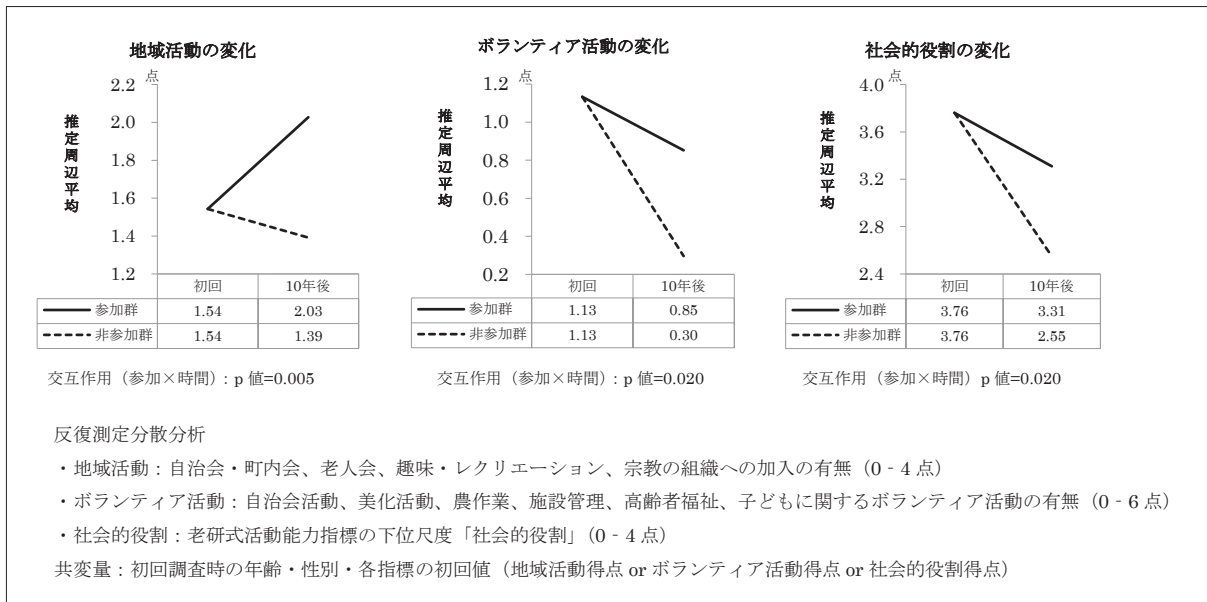
で課題と目的を共有し、③協働する必要がある。本稿では、このような考え方に基づいて実施した北海道A町N地区での取り組みを紹介する<sup>1)</sup>。

(1) **地区の概要**：A町（人口6,600人、高齢化率29.3%、2005年）は北海道南西部に位置する農業のまちであり、N地区（人口382人、高齢化率25.4%、2005年）はA町の市街地である。

(2) **取り組みの概要**：2005年から2007年にかけて以下の取り組みが行われた。①A町の高齢者が担っている役割の実態調査、②地域での高齢者の役割を見直すワークショップ、③ワークショップで出された意見に基づいて研究者と町保健師による地域活動案の検討、④地区のキーパーソンとの地域活動案の検討、⑤地域活動の実践である。

N地区は町営住宅に住む一人暮らし高齢者が多いことから、交流事業を立ち上げることとなった。高齢者が月1回地区会館に集い、レクリエーションや茶話会を楽しんだ。運営は主に婦人会と自治会役員（いずれも高齢者が中心）が担い、婦人会メンバーが毎回一人暮らし高齢者を訪問して参加の呼びかけを行った。その結果、毎回15～20人程度の参加が得られた。取り組み終了後、交流事業は自治会の事業として位置づけられ、現在も高齢者が主体的に運営している。

(3) **取り組みの効果**：取り組み開始から10年後の2015年に長期的効果を検証した<sup>2)</sup>。効果の検証は2005年の初回調査回答者を対象とした質問紙調査と交流事業の運営に携わっている婦人会と自治会役員へのフォーカス・グループにより行った。2015年には交流事業が10回開催され、のべ241人が参加していた。質問紙調査の回答者を交流事業の「参加群（24人）」と「非参



図表 高齢者主体により10年間継続された交流事業の効果

加群（24人）」に分け、初回と10年後の調査結果を比較した（図表）。その結果、地域活動は参加群では向上していたが非参加群では低下し、ボランティア活動と社会的役割は参加群、非参加群ともに低下していたが、参加群に比べて非参加群の方がより低下していた。フォーカス・グループでは交流事業の効果として、「はりあい」「交流」「日常での見守り」が抽出された。交流事業で築かれたつながりが、「参加者を気にかける」「日常での声かけにつながっている」など「日常での見守り」に発展していた。

### 3.まとめ

地域住民との話し合いにより創出され、高齢者の主体的な運営により10年間継続された交流事業は、高齢者個人の社会参加・社会貢献に対するポジティブな効果のみならず、地域社会のささえあいを促進することが示唆された。今回は農村での事例を紹介したが、同様の取り組みは首都圏近郊においても実施しており、本事例と同様の効果が認められている<sup>3)</sup>。

従来の健康づくりや介護予防事業は、行政や研究者が必要と判断した事業に対して、自主活動の支援が行われてきた。一方、今回の事例は、PHCの理念に基づいて話し合いを繰り返しながら高齢者がやってみよう事業を立ち上げた。PHCの理念に基づいたプロセスを経ることによ

り、住民の主体性と課題解決力、いわゆる地域力が高まっていくことが明らかになっている<sup>4)</sup>。「健康なまちづくり」を通して高まった地域力は、防災、地域振興、地域医療などの多様な地域課題の解決に生かされていくであろう。地域社会の活力を維持する上でも、高齢者が「健康なまちづくり」の担い手として地域課題の解決に向けて役割を発揮することの意義は大きい。

最後に、高齢者主体による「健康なまちづくり」を支援する行政、専門職、研究者の関わりについて言及しておきたい。今回の事例のように住民の思いを引き出しながら事業を立ち上げるのは大変時間がかかる作業である。しかし、「早くなんとかしたい」という焦りから支援者が主導して住民に事業を立ち上げさせるのは禁忌である。このような事業は住民主体の活動になることは難しく、長続きもしない。支援者は住民の思いに寄り添いながら、待つ姿勢が大切である。高齢者主体による「健康なまちづくり」において、支援者の意識改革も必要なのかもしれない。

#### 【引用文献】

- 1) 芳賀博（2006）. 高齢者の役割の創造による社会活動の推進及び QOL の向上に関する総合的研究 平成16-17年度総合研究報告書.
- 2) 佐藤美由紀, 齊藤恭平, 芳賀博（2017）. アクションリサーチにより創出された住民主体の交流事業の10年後の評価. 応用老年学, 11, 49-60.
- 3) 安齋紗保理, 佐藤美由紀, 齊藤恭平, 芳賀博（2015）. 地域在住高齢者・行政・研究者の協働により創出された地域活動が自主化に至るまでのプロセスとその効果; アクションリサーチを用いた取り組み. 応用老年学, 9, 4-18.
- 4) 佐藤美由紀, 齊藤恭平, 若山好美, 芳賀博（2016）. アクションリサーチによる地域高齢者の社会参加促進型ヘルスプロモーション・プログラムのプロセス. 老年社会科学, 38, 3-20.