

健生北海道が美幌町と協働で取り組む 「フレイルサポーター養成事業」の導入 きっかけは平成29年「第25回AD全国大会」での IOG／飯島勝矢教授の講演

<活動の概要>

協議会名	(一社)健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会
主な活動内容	AD養成講座、フレイル予防啓発セミナー 会報「北の灯り」発行、各種サークル、「100歳大学」推進
連携自治体	北海道美幌町福祉部保健福祉課
メンバー	協議会会員62名
活動目標 アピール	住み慣れた地域で、明るく健康で、100歳人生を目指そう！



渡邊 一栄

(一社)健康生きがいづくりアドバイザー
北海道協議会 代表理事

1. 「フレイル予防活動」に取り組むきっかけ

私事で恐縮ですが、看護師として高齢者訪問健康指導の指導ポイントが生活習慣病予防から「フレイル予防」に移行していったところ、2017年(平成29年)「第25回アドバイザー(AD)全国大会」で辻 哲夫理事長の「基調講演」、東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)飯島勝矢教授の「特別講演」で「フレイル予防」が紹介され、自分の仕事のテーマとADとしての活動がマッチング。「フレイル予防」の啓発活動は可能と確信し、2017年当協議会(健生北海道)では「健生生き活きセミナー」と題した啓発セミナーを開始することになりました。

2. 活動のための準備

まずAD対象に渡邊が講師となり「フレイル勉強会」をシリーズで開催しました。「出席カード」を作成し出席者にはカードにスタンプを押し話題作り及び継続参加への後押しとなるようにしました。各会約20名のADが参加し、「フレイルを勉強したい」「フレイルサポーターになりたい」と大変意欲的でした。AD全員が握力や歩行の測定も学びましたが、健生北海道のメンバーはまだ「フレイルサポーター」ではありませんので、危険を伴う片足立ちはセミナーでは行わないことにしています。その後、ADの働きかけで札幌市南区町内会等からセミナーの依頼を受け「健生生き活きセミナー」を開催するに至りました。

2017年12月、札幌市内の「ひろ内科循環器科クリニック」院長の首藤 寛医師と看護師さんの協力で、「加齢によるフレイル(虚弱)を知ろう!~上手に老いるには~」セミナーを、札幌三井JPビルディングを会場に開催。2018年には北海道新聞編集委員の福田淳一氏に「延ばそう!心の健康寿命」のタイトルで社会参加の必要性を講演していただきました。

さらに、2019年には「札幌市シニアチャレンジ事業」に参画し、大通りと札幌を繋ぐ「地下歩行空間」を会場に、「人生100年時代に向けて健康寿命を延ばそう!」をテーマに掲げ、歩行空間を往来する不特定多数の市民の皆様を対象に「フレイル相談コーナー」「いきがい活動コーナー」「ステージイベント」等を2日間にわたり開催



▲「札幌市地下鉄歩行空間」に「フレイル相談コーナー」を2日間にわたり開設(2019年)

しました。中でも「フレイル相談コーナー」には80名の参加があり、「フレイル」を知っていただく良い機会となりました。各セミナーの運営・進行メンバーは、「勉強会」や「セミナー」に参加しスタンプカードを持っているAD中心に日程調整を行い活動しました。

また、同時期に「札幌市地域連携促進事業」を受託し、3町内会（北区あいの里、豊平区月寒2か所）でセミナーを開催。さらに札幌市社会福祉協議会（市社協）からお声がけを頂戴し、市社協のある「札幌市社会福祉総合センター1F アトリウム」で毎月2回無料の「健康相談コーナー」を開設。2020年からは市社協の事業の一環である「シニアセミナー 知っ得ひろば」にも参画し、今年度は「フレイル予防で健康長寿大作戦！」と題したセミナーを毎月1回担当しています。この「知っ得ひろば」にはADが講師及びスタッフとして2～4名参加し、セミナー終了後には2時間ほどの「無料相談」を続けています。相談にみえる方の多くは「病院へ行くまでもないけれど誰かに相談したい！」という方々で、ADとして学んだ知識やスキルが役に立っていることを実感しています。特にコロナ禍自粛生活で、活動量の低下や孤立感を感じていたという声を多く聴いています。

3. 行政への働きかけ「美幌町」

2020年にAD養成講座を受講した平田美木男AD（美幌町在住）は、町自治会連合会長として長年地域活動に携わってきた経験を活かし、「フレイルサポーター事業」を美幌町で実現したいと、2022年美幌町高齢福祉課に情報提供を開始しました。地元で「ふまねっと」を中心とした「びほろ じーばーサークル輝」の会長として健康づくりにも携わっていたことから、会員の皆さんに熱心に「フレイル予防」の必要性を伝え、「フレイルサポーター」の前段として「フレイル予防」を知っていただく講演会をこれまで2回開催してきました。

私が講師を担当した5月7日の講演会では、サークルの皆さんと美幌町保健福祉課長の中尾 亘氏のご出席を賜り、講演後の懇談会において中尾課長を交えた「フレイルサポーター」について意見交換の場を設けることができたのも、平田ADの尽力によるものでした。その後、中尾課長はすぐに東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）へ「フレイルサポーター」についてのコンタクトを開始されたと伺っています。2回目（7月17日）の講演会には、自治会連合会女性部会の皆さんと美幌町議会の大原 昇議長がご参加くださいました。

平田ADの活動の一つに、「男談（だんだん）農園」があります。農作業を通じて交流する高齢男性の団体で「男性が集まって談笑しながら農作業。だんだん人が集まってくる場所に」という目的で、4年前に活動を開始しました。知人から借りた土地でジャガイモやパプリカ、カボチャなど約30種を栽培。種や苗は農家や知人に分けもらい農機具は持ち寄ったり知人から借りたりしており、収穫した野菜は町内の4つのグループホームに無償で提供しています。



▲「男談農園」のメンバー（平田AD撮影）



▲「美幌町「生き生きサロン」推進講演会」（2022年7/17）で講師を務める渡邊代表理事

2回目の講演の翌日、イキイキと和やかに活動している様子を見学させていただきました。体を動かして健康維持が図れるこの「男談農園」は、まさに「フレイル予防」に繋がる素晴らしい活動と感じご紹介させていただきました。

平田ADの尽力で行政（美幌町保健福祉課）との繋がりが一歩ずつ進み始めました。美幌町の今後の動きが気になりますが、「フレイル予防啓発セミナー」が「フレイルサポーター養成事業」に繋がるのを期待しています。健生北海道第1号の「フレイルサポーター」誕生を目標に、引き続き今後の講演や勉強会等に取り組んで参ります。