



第 27 号  
令和3年6月14日  
岩手県長寿社会課

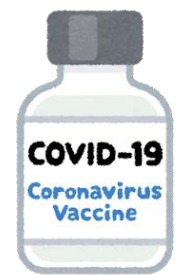
緊急特集 コロナ禍の逆境を、チャンスに変えよう！  
転機を迎える「通いの場」の巻

なかなか収束の気配が見えない新型コロナ。感染を恐れるあまり、全国の通いの場で活動の自粛や見直しなど、大きな影響が出ています。そのような中、適切に感染防止対策を行い、「新しい生活様式」に沿う形で通いの場を再開させたグループも、各地に出ています。今回は、そんな通いの場に取材を試みました。やはり、お年寄りの笑顔が広がる場は、見ていて楽しいですよ！

新型コロナで「通いの場」にも影響が

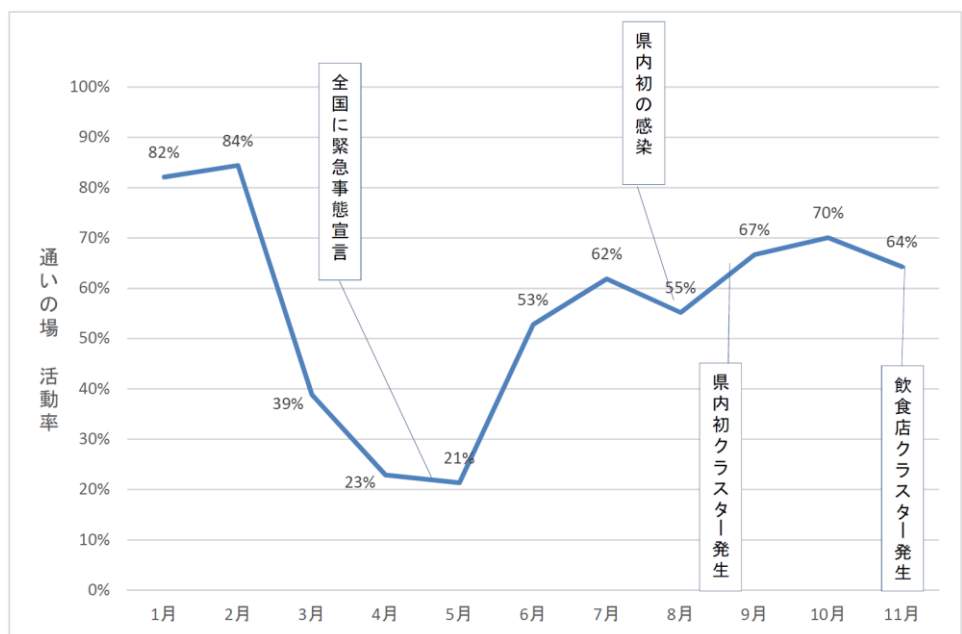
岩手県は、令和2年7月末まで、全国で最も長い期間、新型コロナウイルス感染者第1号が出ませんでした。当時、このことが全国的に注目を浴びましたが、その分、県民の「自分が第1号にはなりたくない！」という緊張感は、より強かったように思います。

そのような空気が、県内の「通いの場」の運営にも、大きな影響をもたらしました。



当時の状況を示す、興味深いデータがあります。日本能率協会総合研究所が昨年末、市町村を対象に調査した「新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場の取組及び高

年齢者の心身の状況に関する実態調査」(以下「実態調査」)の岩手県データによると、**周囲に感染者がいなかった令和2年春に、最も大きく活動が落ち込んでいます。特に、全国に緊急事態宣言が出た4～5月には、把握できているだけで約8割の通いの場が、活動を中止しました。**

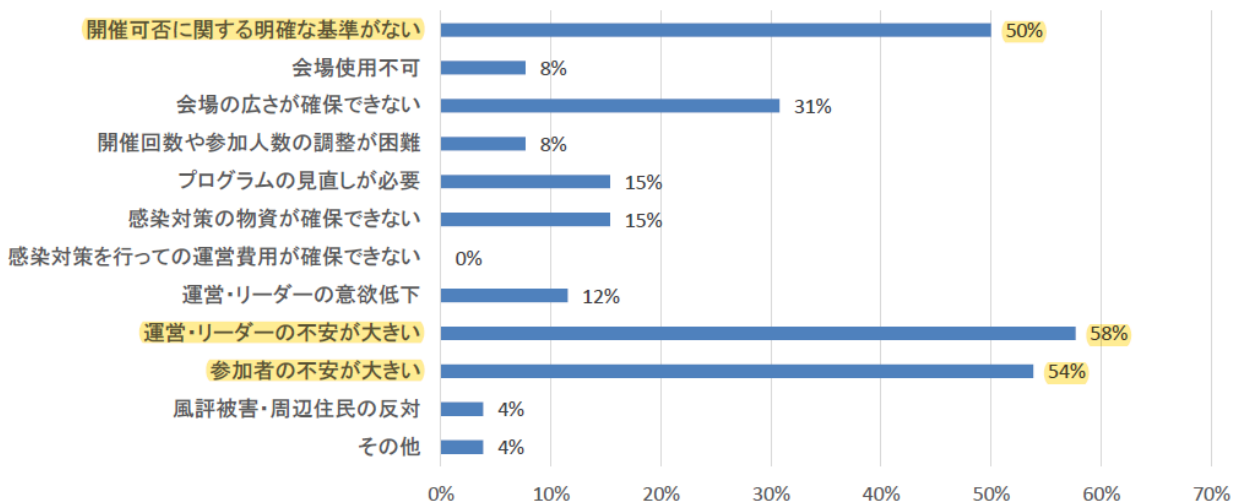


その後、徐々に活動は元に戻りつつありますが、まだコロナ前の水準には達していません。

※ 調査時期が年末であったため、本県で感染者数が大きく増加した令和2年12月以降のデータは、現時点ではまだありませんが、その後の推移がとても気になります。

実態調査では、「通いの場」の活動再開への課題も調査しています。その結果を見ると、「**運営・リーダーの不安**」「**参加者の不安**」がそれぞれ5割以上を占めるほか、「**開催可否に関する明確な基準がない**」ことが課題となっています。未知のウイルスということで、関係者に「**おっかない、通いの場から感染が広がったらどうしよう！**」という思いが強いことがうかがわれます。

#### V.新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場の活動再開に関する課題



だが、ちょっと待ってほしい。

今こそ全ての岩手県民に問います。「**通いの場**」って、なに？

目の前のコロナを恐れるがあまり、家に引きこもってしまうことで、その先の暮らしにずーっと影響するであろう、**フレイルや要介護状態につながるリスクに目を向けないと**、どうなることか。ぜひ、考えてほしいものです。

#### 「通いの場」の目的に立ち返って考えると・・・

現在のような住民主体の「通いの場」は、県内では平成26年度以降、厚生労働省のモデル事業を土台として、各地に広がっていきました。それまで、ハイリスク者の機能回復訓練に偏りがちで課題が多かった、介護予防事業の大幅な見直しを受けたものです。

あれから6年、県内では「**いきいき百歳体操**」「**シルバーリハビリ体操**」「**元気でまっせ体操**」など、多様な体操の集いが各地域で行われ、年々参加者や実施団体が増えています。

いずれも、**週に1回以上継続的に行うことで、身体的機能の維持向上に効果**が見込まれるとされています。

そして「通いの場」は単なる体操の集まりではなく、孤立防止のための見守りや生活支援など、**人と人とのつながりを通じた「地域づくり」**も大事な目的です。県内各地で「通いの場」のつながりが、体操以外にも様々な手法で活用されています。

これまで右肩上がり広がってきた「通いの場」が、コロナ禍で転機を迎えています。

「通いの場」の再開に当たっては、単に感染防止対策をしたり、高齢者が体を動かしたりするだけではなく、「通いの場」のもう一つの機能である見守りなど、**希薄となっている地域のつながりをカバーする仕組み**を、改めて考える必要があるのではないのでしょうか。

## つばめ舞う緑まぶしき「通いの場」

それでは、最近開催された「通いの場」の様子を見てみましょう。  
取材班が、ブラブラ歩いて解き明かします。

——今日（5月18日）は、**遠野市宮守町**にきています。5月には珍しく、もう梅雨入りかと思うような雨の日が続いていましたが、この日は**快晴**となり、朝のさわやかな風が吹いています。体操の日は、なぜか好天が多いとのこと。

国道283号沿いに岩根橋駅が見える所で踏切を渡り、少し下ると、今日開催の「通いの場」**岩根橋地区集会所**に着きました。この周辺は、かつてはカーバイト工場や発電所があって栄えた宮澤賢治ゆかりの地。今はときおり列車の音が響くだけの、山あいの静かな集落となっています。



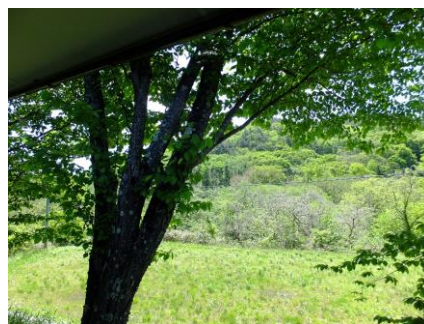
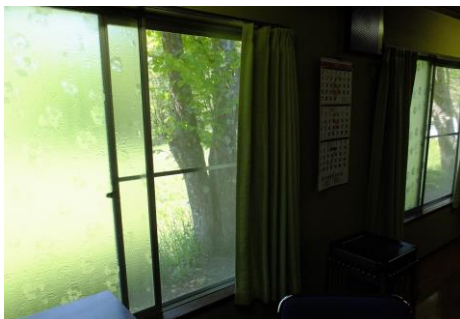
9時半の開始を前に、近くから参加者が次々と歩いてやってきました。集会所は、一番遠い参加者でも**歩いて5分**で来ることができる、「通いの場」としてはまさに理想的なロケーションです。

世話人の**板倉善美さん**に招き入れられ、**手指消毒**をして集会場の中へ。ついでに近くの**つばめが1羽**、体操も**したいのか**、ときどき中に飛び込んできます。

大広間の**窓は全て開け放たれ**、風通しのいい会場。青い椅子が、**ほどよい間隔**を保って置かれています。今日の参加者は10人（うち3人が男性）で、広すぎず狭すぎずの絶妙なサイズの会場です。



窓の外にはうっすら**緑色**。窓を開けると、このようなさわやかな眺めが広がっています。これを見て、島根の「足立美術館」の眺め（右写真）を反射的に思い浮かべました。



参考：足立美術館の眺め  
（島根県安来市）

岩根橋地区の通いの場は、令和元年11月に開始（市への本登録は3年2月）。通いの場としての活動は約1年半と、まだ歴史は長くありませんが、遠野市では最も早くできた通いの場です。**毎週火曜日の朝9時半から**、いきいき百歳体操に取り組んでいます。

地区には29世帯あり、うち独居が4世帯。その中から毎回、**10名前後が体操に参加**しています。うち男性は3名。もともと、サロン活動やグラウンドゴルフ大会に熱心に取り組んでおり、市内でもまとまりの良い地区として知られていました。



世話人の板倉さんが、運動の必要性を感じ、月1回取り組んでいたサロンのメンバーに意向を確認。遠野市の担当者に声を掛け、市の登録する**第1号の通いの場**となりました。活動を始めると、**周囲の人にも自発的に集まってきた**とのこと。地区の人々は、お互い気心が知れており、何かがあればすぐに伝わる間柄。「決して無理に誘うことはせず、自分の体をいい状態に維持したい、という各自のやる気を尊重することが、長く続く秘訣」と、後で板倉さんは語ってくれました。

### 「感染対策、バッチリです！」

定刻となり、最初に遠野市健康長寿課の菊池保健師から、**感染防止対策についての説明**がありました。コロナ禍での活動休止から再開した際に、市から説明を受けていますが、今回はそのおさらいです。



「この会場は、窓をしっかりと開けて通風をしていますし、椅子の間隔もきちんと空けています。バッチリです！」

「入口の消毒液は、首の一番下まで押し、手のひらからあふれるくらい十分な量ですりこみましょう」



この日は特別に、いきいき岩手支援財団の貴田主任と、県内を巡回する**大原地域づくりアドバイザー**（花巻地区担当）からも、お土産代わりに持参した「長寿の秘訣」の説明や、介護予防の趣旨、留意点などをそれぞれお話しいただきました。

(CM♪) 県では「**地域づくりアドバイザー**」を派遣し、**通いの場づくりの支援**を行っています。経験豊富な**6人のアドバイザー**が巡回中！

ぜひ、**各地の楽しい通いの場に、どんどん呼んでください。**

お問い合わせ：いきいき岩手支援財団 貴田(019-625-7490)

### 黙々と、きびきびと体操に

その後、**いきいき百歳体操のDVD**を使い、毎度おなじみの体操のお兄さん（高知市 須藤敏広さん）のかけ声とともに、所定の流れに従って体操が始まりました。

しばらく体を動かすので、飛沫が飛ばないようにマスクは必須。区切りの際の**水分補給**のアナウンスも、決して抜かりはありません。**大きな声を出さず、黙々と体操**に取り組みます。いつもの流れがすっかり身に付いており、**錘の着脱も皆さんとてもスムーズ**です。





取材班も、皆さんと一緒に体を動かします。

錘は、参加者の状況により、中に入れる本数を変えることができますが、フルに10本入れると結構ずっしりきます。

勢いを付けて動かすことはできても、**体操の手順は「ゆっくりじわじわ動かす」**こと。これが実はくせものということを体感します。



ここで、左の写真を見ていただきたい。

おわかりいただけたらどうか

参加者の皆さんは、**とても姿勢がいい**のです！

座っていても、背筋がまっすぐ伸びています。

右側に立つのは、参加者最高齢、御年**90歳**の女性。とてもこの年齢とは思えないほど、まっすぐに立っておられます。これも日頃の鍛錬の成果でしょうか。

一通り、体操のメニューをこなした後は、**あっという間に片付け**を済ませ、それぞれの家路につきます。

錘（市の貸与品）は本数別に仕分けして保管。人によって本数が変わるので、他の人が使ったものと取り違えることは、まずないとのこと。



### 不安で休んだ時期もあったけれど

現在は活動を再開し、週1回の体操の集いを続けている岩根橋地区。しかし、板倉さんによると、令和2年には**二度、体操の活動を中止**しています。緊急事態宣言のときと、遠野市内で初の新型コロナ感染者が出たときで、不安を感じたといいます。

ただし、体操は中止したものの、屋外で実施するグラウンドゴルフは引き続き実施するなど、地区内でのつながりは維持するよう努め、感染状況が落ち着いた時点ですぐに再開を決断しています。休みの間、一人で体操に取り組もうとしても、周りの顔が見えないのでうまく続かないことが多かったそうです。

板倉さんは、再開に当たって「どのようにやれば、再開可能か」を前向きに考えたとのこと。参加者同士の間隔を空け、到着時には手指消毒や手洗いの励行、冬でも窓を開けての換気といった基本的な感染防止対策を行い、市も説明やリーフレットの配布などで再開を支援しています。

また、コロナ禍前は体操後におしゃべりの時間を設けていたものを、現在は体操後すぐに解散するなど、内容を見直し、活動を続けています。休止期間を最小限にして、なるべく活動を続けたことで、「体力が落ちず維持されていることを体感している」と、板倉さん。

コロナ禍が落ち着いた後、火曜の朝に岩根橋の近くを通りかかる機会があれば、ぜひ集会所をのぞいてみてください。黙々と体操に取り組んでいる姿を見ることができるとでしょう。

目立つ活動をしているわけではありませんが、住民同士のつながりを維持しながら、明日の健康のために集う、介護予防の教科書のような「通いの場」



に、取組の原点を見たような気がしました。

### 介護予防をめぐる遠野市の「迷い」

ここからは、取材の場を遠野市役所宮守総合支所に移し、遠野市の介護予防の取組について振り返ります。現在の介護予防事業担当、健康長寿課の小林千晶保健師と菊池裕美保健師に、これまでの取組、現状と課題について伺いました。

遠野市が「通いの場」への支援を開始したのは、平成 29 年度のこと。当時、市の作成した DVD やセラバンドを提供し、希望する団体に動機付けや立上げ・継続支援、体力測定などを行っていました。しかし、周知や導入の際、意識づけの大事な局面で、介護予防の必要性を伝えきれなかったことや、住民主体で実施することへの意識不足から、会場数が増えず（2年で3団体）行き詰まりを感じていました。

令和元年度、健康長寿課の組織改編を機に、遠野市は通いの場への支援を大きく見直しました。これまでの取組が地域に浸透していない現状に危機感を覚え、エビデンスに基づく取組に切り替えたいと、県やいきいき岩手支援財団、地域づくりアドバイザーに相談。その助言を得ながら、納得がいくまで市に合うベストな方法を検討したといえます。

## 奥州市との出会い

取組を見直す上で、最も参考となったのが奥州市との出会いでした。

市町村の介護予防の担当者同士は、なかなか顔を合わせる機会がなく、それぞれが新しい取組である通いの場の進め方に悩んでいました。大規模な説明会を開き、着々と実施会場や参加者の数を伸ばす地域と、マンパワーなどの問題から伸び悩む地域の温度差も広がっていました。

令和元年7月、県が主催（いきいき岩手支援財団に委託）するブロックごとの介護予防情報交換会が、遠野市内で初めて開催されました。県南地区8市町を対象とし、取組発表やグループワークが行われ、ここで遠野市の担当者は、普段交流のない奥州市の取組を知ることとなりました。

菊池保健師によると、奥州市の取組で特に印象に残ったのが、参加をお願いするのではなく、介護予防の必要性を前面に出し、その気になった住民の自主的な動きを信じて待つこと。このことが、市の姿勢を変えることにもつながったといえます。

早速、奥州市に視察に向かい、資料の提供を受けて取組を検討。「健幸ポイント事業」など、遠野市独自の要素も盛り込みつつ、説明会や試行的取組（2地区）を行い、事業の完成度を高めていきました。「後発の強み」を上手く活かした取組です。

また、地区での活動を後押ししてもらえよう、区長、民生委員、保健推進委員、医師会などへの情報提供を行っているほか、生活支援コーディネーターの会議に担当者が出席し、連携を図っています。

（支援内容）

- 1 初回重点支援（5回）  
体力測定、体組成測定、事前アンケート、体操指導や説明
- 2 3ヶ月後支援（2回）  
⇒ この時点で、同意を得て通いの場として本登録  
体力測定、体組成測定、事前アンケート  
参加者に体操の効果をフィードバック（継続意欲の喚起）
- 3 継続支援（年1～2回）  
保健師や介護予防専門員等による巡回支援
- 4 随時支援

	日程	内容
	説明会・体験会	いきいき百歳体操の紹介
継続支援期間	初回	①事業説明 ②体力測定（初回） ③事前アンケート ④体操指導1回目
	2回目	体操指導2回目
	3回目	体操指導3回目
	4回目	体操指導4回目
	5回目	体操指導5回目
自主活動期間	6回目～12回目	自主活動 （いきいき百歳体操の実施）
	13回目	①体力測定（3か月後） ②事後アンケート ③体操指導 ④本登録の意向確認
	14回目	①体操実施 ②結果説明
本登録後		自主活動 （週1回、いきいき百歳体操の実施）

3か月間のお試し期間

## コロナ禍で、再開支援に舵を切る

試行的取組を経て、いよいよ市内全域への本格展開を図ろうとする、その矢先でした。

令和2年春、新型コロナの感染拡大により、全国に緊急事態宣言が発令されるなど、未知の感染症への不安が一気に広がりました。

市内の通いの場も、相次いで活動休止となり、参加者からは「体が思うように動かさなくなってきた」という声があったほか、独居の方が一週間誰とも口を利かないなどのメンタル面の影響が懸念されるようになりました。

遠野市では、早い段階から世話人への電話相談や手紙により、通いの場の再開支援に動きました。再開の際は、担当者が出向いて感染防止の説明を行うなど、世話人や参加者に寄り添った支援に努めたかいあって、現在は全ての通いの場が、活動を再開しています。

遠野市では、並行して新規団体の立上げ支援にも取り組んでいます。この4月には2団体が活動を開始、いよいよ5月下旬からは、市中心部の3団体への支援を順次開始することとしており、市街地でも、百歳体操に取り組む高齢者の姿が見られそうです。

今後の成長がますます楽しみな、民話の里の通いの場。カッパやいろんな妖怪が、要介護状態にならないよう体操に通う日も、近いのかも?!かもしれません。

## おほい はほい インタビュー

今号のインタビューは、遠野市健康福祉部健康長寿課の保健師、小林千晶さんと菊池裕美さんです（写真中央は板倉善美さん）。



「通いの場」を支援していく経緯や、悩んだ点などについてお伺いしました。

<p>—まず、遠野市内の最近の「通いの場」の実施状況について教えてください。</p> <p>「いきいき百歳体操」を活用した通いの場は、5団体が活動中です。4月から新たに2団体が活動を開始し、重点支援を行っています。</p> <p>—市では「通いの場」の活動の様子をどのように把握していますか？</p> <p>活動が安定した団体は、1年ごとに訪問し講話や体力測定を行うほか、随時支援に出向いてこまめにフォローしています。</p> <p>—コロナ禍以降、「通いの場」の活動はどう変わりましたか？</p> <p>前は会食やお茶会をしていましたが、今は体操のみで短時間の活動です。</p>	<p>—なかなかコロナが収束しない中、「通いの場」の再開には悩んだかと思えます。どこに気を配りましたか？</p> <p>フレイルなどの懸念もありましたので、感染症に気を付けながら、できる方法を検討しました。世話人さんと連絡を取り合い、参加者への講話で検温や手指消毒の必要性を説明しています。</p> <p>地域のさまざまな集まりがストップしましたが、今後は何でも自粛というわけにはいきません。参加者から「体が思うように動かさなくなってきた」と言われましたし、一人暮らしの方が一週間誰とも話をしないという影響も気になりました。</p> <p>どのようにすれば、通いの場を再開できるかという観点から、取組方法を考えました。</p>
--	---



——いろいろな体操がありますが、いきいき百歳体操をセレクトした理由は？

もともと遠野市では、セラバンド体操を推進していましたが、住民主体での続けにくさを感じていました。百歳体操は、体力差があっても安全に楽しく参加でき、全国の成功例が多数あったことや、特定のリーダーがその場にいなくても進められ、市の実情に合っていると思い選択しました。

——世話人の方は、どのように選ぶのでしょうか？

地区での体操実施に興味を持って、周りに声を掛けてくれた人が自然に世話人になっています。ただ、地域で施設を借りて継続的に活動するには、区長（自治会長）などの理解が必要ですので、あらかじめ市から区長や民生委員、保健推進委員などに説明し、背中を押してくれるようお願いしています。

——再開に当たって、リーダーや参加者からの、不安の声はありましたか？

本当に再開していいのだろうか、という一部参加者の不安はありましたので、感染防止に気を付けるポイントを、リーフレットなどで丁寧に解説して、不安を解消してきました。

——今後活動を再開する「通いの場」の関係者に向けて、一言お願いします。

今でも高齢者の中には、年を取ると歯が抜けて、寝たきりになるんだと思い込む人が少なからずいます。体操の有無にかかわらず、自分の体をどうしたいかという意識づけが大事だと思います。通いの場の参加者は、姿勢が良くて元気な方が多いので、そういう方が増えると、高齢化率の伸びも苦にならないかも、と思います。

——介護予防を進める上での悩みは何でしょうか？

市内には、ボランティアの協力を得てサロン活動に取り組む地区もあります。百歳体操が周知されていくにあたり、サロンを百歳体操に切り替えるべきなのか、百歳体操に取り組まなければいけないのかと不安に思うボランティアもいます。

新しく通いの場を立ち上げたいという団体にもお伝えしていますが、百歳体操が正解・不正解というのではなく、一つの手段として考えてほしいと話しています。自分たちに合った方法で楽しく取り組む通いの場であってほしいと考えます。百歳体操に当てはまらない、サロンなどの通いの場に何ができるか、有効なカードを持ち合わせていないこともあり、日々葛藤しています。

——今後の介護予防の展開や抱負をお知らせください。

今回、現地でお話を聴いてみて、世話人の方が、「通いの場は見守りの場である」としっかり認識して取り組んでいることが担当としてうれしいです。このように、通いの場や介護予防と一緒に考えてくれる住民が増えるといいと思います。

今後も市では、人生百年時代に、誰もが自分らしく元気に過ごせるように、住民の自発的な取組に重点を置いて支援していきます。そのため、フレイル予防のための普及啓発や、リハ職の参画や評価を得て、通いの場を広げていきたいです。

——お忙しいところ、ありがとうございました。



## 「通いの場」の活動を見直すチャンスと捉えて

コロナ禍により、これまで市町村が地道に積み上げてきた「通いの場」が、転機を迎えています。少しマンネリ気味かな…と思っている通いの場の関係者にとっては、活動内容を見直すいいチャンスかもしれませんよ。



厚生労働省では「通いの場を開催するための留意点」を示しています。体調管理や参加者の把握、こまめな消毒と換気、参加者同士の間隔の確保、大声を出さない工夫、水分補給や室温調整、飲食の際の個別包装などなど、「新しい生活様式」としてごく当たり前の項目が掲げられています。



よくよく見ると、コロナだからというよりは、インフルエンザなど他の感染症防止も含めた、高齢者が集まる場としての基本的な「たしなみ」といってもいいかもしれません。



結局のところ、感染症を正しく恐れつつ、適切に対処することに尽きます。しかしながら、高齢者同士の集まりの場合、耳が遠くて会話が大声になったり顔を近づけたり、体温計測や手洗い、消毒がルーズになったりしがち。

普段の感染予防のきまりごとを、参加者に毎回周知徹底するほか、生活圏に感染者が増えて不安が大きいときは、思い切って休む勇気も必要です。

会場や、活動内容も見直しが必要かもしれません。

広い会場があれば切り替える、手頃な会場がないときは、2回に分けるなど分割を考える。天気のいいときは外で歩いてみる、一部にリモートや自宅でもできる体操を取り入れるなど、活動のバリエーションを増やしてみてもいかがでしょうか。

忘れていけないのは、周囲への声かけなど、せっかく「通いの場」で積み上げてきた地域のつながりを切らさないことだと思います。



「通いの場」の再開について、最も不安を抱えているのはリーダーでしょう。

何かと大変な時期ではありますが、市町村（地域包括支援センター）の皆様には、立上げの際の支援と同様、感染予防や再開・休止のルールについての助言や、新たな活動のヒントの提供などで、リーダーや「通いの場」の再開を、ぜひ助けてあげてほしいものです。

## ～編集後記～

こんばんは。初代編集担当「ふ」です。しばらく高齢者福祉の業界を離れ、武者修行しておりましたが、何の因果か、16号以来約6年ぶりにこの編集後記を書いております。その間いろんなことがありましたが、成長したのはたぶん、お腹と面の皮の厚さのみ。浦島太郎のような、不思議なタイムスリップ感にとらわれている今日この頃です。

今回は**緊急特集**として、コロナ禍の中での「通いの場」の再開について取り上げました。コロナにより日々感染者数が積み重なる中、「出かけること」「集まること」にブレーキがかかった時代。関係者の皆様は難しい判断を迫られています。

体を動かさなくなったツケは後からきつときます。何年もかけて積み上げた地域の取組も、途切れるのはあっという間。「あのときもっと、通いの場再開に力を入れていれば」とならないよう、再開の一助になれば幸いです。旅に出なくなって、体力の低下をひしひし感じる自分への戒めも込めて、27号をお送りします。（取材班 ふ）

介護予防担当の「さ」です。新型コロナウイルス感染症の流行下において、感染予防対策と人と人がつながる取組のバランスをどうとていけばいいのか…担当者としても本当に難しい1年でした。住民さん同士でも、通いの場を「休むべき」「再開したい」など様々な意見があると思います。みんなで意見を出し合い、その地域の答えが得られるようサポートしていきたいですね。

今回、住民主体の活動はたくさんの我慢を強いられました。休んだ後の「やっぱりみんなと会いたい」「お茶のみしながらしゃべりたい」という声はきっと次の活動への原動力！コロナがあったからこそ分かる、健康の大切さ・つながることの大切さをまたみんなで共有し、「やりたい！」という声をこれからの地域で形にできるよう、作戦会議をしていきたいものです！（取材班 さ）

## がんばる地域の情報、大募集！

「ちいきで包む」編集部では、住み慣れた地域で暮らし続けたいお年寄りを、地域ぐるみで支える取組について、情報を募集しています。下記までお寄せください。

「ちいきで包む」は、岩手県内市町村の地域包括ケアシステム構築をアシストするため、各地の特色ある取組や、関係する情報を発信する情報紙です。

企画・発行（問合せ先）

岩手県保健福祉部長寿社会課（本号担当：藤原・澤田） 令和3年6月14日発行

TEL:019-629-5432 FAX:019-629-5439 E-mail:AD0005@pref.iwate.jp