

「ZAIDAN Report」第18号では、「つるかめ笑顔クラブ」様の活動をご紹介します。

地域の要介護認定率や健康寿命の改善に向けて、独自のプログラムによる「思い出語りの会」「つるかめウォーク」の2つの事業を推進している、2024年度助成先の「つるかめ笑顔クラブ」様に取材を行い、その取り組みについて紹介します。

## 「つるかめ笑顔クラブ」様についてご紹介

### 【設立経緯】

- 代表理事の式恵美子さんは、日本介護予防協会の理事として「介護予防」の重要性について、約20年間全国的に啓蒙活動をしてきました。
- 京都市上京区に移住した際、同区の要介護認定率が全国平均と比べて26.3%と高率であり、健康寿命も低位であることを知り、その改善の必要性を痛感しました。
- そこで、式さんを代表として、2018年4月「つるかめ笑顔クラブ」が創設され、「思い出語りの会」を事業として「上京区まちづくり活動支援事業」の助成金を受託(3年間)しました。その後も当事業は継続して、現在8年目を迎えています。

### 【目標と目的】

- 認知症が要介護になる要因第1位であることから、「フレイル(加齢による心身の衰え)」予防として認知症に着目し、「回想法」を用いて「フレイル予防・認知症予防」をめざすことを目標としました。
- そして「自己肯定感を取り戻し人生の仕上げの時期を生き生きと自分らしく輝いて生きる」ことを目的に活動をしています。

### 【沿革】

- 2018年にスタートした「思い出語りの会」は、コロナ禍では会場閉鎖の措置で一時的に開催中止を余儀なくされましたが、マイク付きイヤホンの通話器具を活用するなど、密なる会話を避けるための種々の工夫を取り入れ事業を継続しました。
- コロナ禍の後に発生した「ロコモ(歩行や立ち上がりが難しくなる状態)」の予防をめざすため、2023年には新たな事業として「つるかめウォーク」を発足させ、現在は、「思い出語りの会」と「つるかめウォーク」の2事業を展開しています。
- 事業の運営方法や運営資金などについては、「上京区まちづくり活動支援事業」のほか、「京都市健康づくりサポーター」、「区の健康長寿促進課」、「社会福祉協議会」、「公益財団法人京都SKYセンター」などから、地域一体となった心強い支援をいただいています。

### 【スタッフ陣容】

- 代表理事と事務局長兼務理事の2名で企画・運営をしています。
- スタッフは、「思い出語りの会」事業に7名、「つるかめウォーク」事業に4名の11名体制です。

### 【参加者】

- 「思い出語りの会」では、1回当たり20名～30名の参加者があります。
- 「つるかめウォーク」では、初心者向けの行程に約25名、上級者向きに約10名の参加となっています。
- 2つの事業を合わせて、年間約600名の参加者があり、年齢は70歳代から80歳代で95%を占めています。

【上西 三郎 事務局長】 【式 恵美子 代表理事】



## 「思い出語りの会」「つるかめウォーク」について

### 「思い出語りの会」

- 毎月1回定期的に開催しています。高齢者が集まり、懐かしい思い出を語り合う「回想法」を中心に構成されるフレイル予防プログラムです。
- 大勢で集まり、忘れていた遠い思い出を語り合うことで、記憶のある脳の海馬を刺激し、脳の活動を活発にして認知症予防をめざすものです。
- 話を聞いてもらった楽しさと、人の話をよく聞き共感することで、仲間意識が芽生え、社会で自分の価値や尊厳を取り戻すきっかけともなります。
- 1回約2時間のプログラム構成は、大きな笑い声を出す「ワハハ体操」から始まって、「お口の体操」、季節の花や行事の紹介、メインの「思い出語り」と続き、テーマに関連する知識や情報を提供する「文殊様タイム」など、「楽しく、役に立つ」内容を盛り込んでいます。
- 会場では、パワーポイントを使って当日のテーマに沿った動画や静止画を映し出すほか、昔の写真も壁に張り出し、五感を通じて理解を促し楽しく過ごせる仕掛けを工夫しています。
- 「つるかめ笑顔テーマソング」など合唱も、積極的にプログラムに取り入れています。

### 【「思い出語りの会」の様子】

【写真左】冒頭の説明

【写真右】グループでの回想

\*通話器具を付けているので、会話がとても良く聞こえます



### 「つるかめウォーク」

- コロナ禍の後、高齢者の体力の衰えが目立つため、その対策として「認知症予防に運動が効果ある」との認識からロコモ予防・フレイル予防をめざして開始しました。
- 杖をついていても、少しの病気等を抱えていても、個人のペースを尊重し参加者同士で助け合い、通話器具を使ってお喋りしながら、3km程の道のりを2時間程度かけて歩くウォーキングです。
- 帽子や杖、水分補給など、それぞれ体調管理を工夫しながら歩き、途中、通話機器による会話や写真撮影、「インターバル歩行ミニ(早歩き3分/遅歩き3分を交互に行う)」を取り入れるなど、多彩な内容となっています。
- プログラム構成は、血圧測定や通話機器の説明、当日の予定を全員で共有するスタートミーティングの後に出発し、公園等でウォーミングアップのラジオ体操を行いウォーキング開始、ゴールに到着後は、休憩を挟んで「つるかめウォーク・テーマソング」の合唱や整理体操を経て解散、という流れです。

【「つるかめウォーク」の様子】



\*8月は熱中症対策で屋内での実施でした



\*紅葉の美しい嵐山の公園での合唱



\*「鴨川の飛び石渡り」にも挑戦しました！

助成金の活用状況・成果

【通話器具】

●30台揃えたことで、「思い出語りの会」の参加者24名分(6名×4グループ)とスタッフを合わせて30名分の通話器具が確保出来るようになり、参加者が増える中で運営を円滑に進めるのに役立っています。

【講師を招聘】

●各界の専門家(音楽講師、介護福祉教育専門家、山登り講師など)を講師として招き、参加者にとって関心のあるイベントを開催することができ、そのイベントが新聞に掲載されたことから、参加者の増加に繋がりました。

【「つるかめウォーク」への活用】

- 元々は「思い出語りの会」の運営のために導入した通話器具を「つるかめウォーク」においても活用したことにより、交通量の多い道路でも声をかけ合い自転車や自動車への注意を促すなど、安全なウォーキングに大いに貢献しています。
- また、通話器具を使ってみんなでお喋りしながら楽しく歩くことができるため、遅れてもみんなの話が聞こえ疎外感を感じることなく歩けることや、途中の名所・観光スポットでのガイド役の理事による歴史解説や説明がよく聞こえるなど、参加者のみなさんからも大変好評です。

\*大活躍の通話器具と充電器



\*80回記念大会は、音楽講師を招聘して懐かしい昭和の曲を歌いました

助成から1年経過した現在の状況

【新規スタッフの参加】

- 「思い出語りの会」では参加者が増えたことにより準備や運営に人手が必要となり、参加者の中から関心ある人が2名新規スタッフとして加わり、運営がよりスムーズに進めていけるようになりました。
- 新規スタッフの加入が良い刺激となり、日ごろの業務を見直すなどの意欲が沸き、組織として活発な雰囲気生まれています。

【参加者の若年層への拡大】

●「思い出語りの会」や「つるかめウォーク」が各種メディアに取り上げられた宣伝効果で、若い介護事業従事者、大学院の留学生の体験参加や、看護学生の実習受け入れなど、参加者が若年層まで広がったことが、高齢の参加者にも良い刺激となり全体の雰囲気も明るくなっています。

【参加者の運営参加(役割分担制導入)】

- 「つるかめウォーク」は、スタッフが少なく参加者が30名近くまで急増したため、安全性確保のために参加者も、「受付・資料配布」「血圧測定」「新人説明受け入れ」「通話器具管理・装着説明」「歩く途中のグループ班長」「人数確認」「交通誘導」といったスタッフの役割を担ってもらうよう運営体制を変更しました。
- これにより、70代~80代が多い参加者において「私たちも役に立つ」との自信につながり参加意欲が高まるというダブルの効果を生んでいます。

【開催イベントの充実による参加者の拡がり】

●「演奏家を迎えての音楽会」を2回、「介護教育専門家の講話」「登山家の講話」など年4回の多彩なプログラムによるイベントを実施したことで、興味を持った新規参加者が増加し、その参加者の満足度向上がリピーターの増加に繋がるという好循環を生んでいます。

【登山家の講話】

\*登山家の講話の後、山登りの思い出を語り合いました



【音楽会】

\*手書きの歌詞布を持参された講師のマンドリン演奏で楽しく歌いました



今後の抱負など...

- 2027年2月の「思い出語りの会」が100回記念大会となる予定のため、全員参加で一体感を味わえるような記念イベントの企画を練っています。
- 8月の「つるかめウォーク」は、暑さ対策も兼ねて屋内で開催し、「木こり(林業従事者、森林インストラクター)」の方に講師をお願いして、自然体験プログラムやワークショップの要素を取り入れた講話イベントを盛り込むなど、新しい方向性に挑戦したいと考えています。
- 2つのオリジナルテーマソングに振付をして、「歌うこと」「リズムをとること」を通じた「脳トレ」の実践により「認知症予防」に繋げていきたいと思ひます。
- 今までの活動を通して蓄積した当クラブの経験・ノウハウを取りまとめで書籍を出版し、高齢者福祉に役立てていただきたいと考えています。