

2016年度  
震災高齢者の孤立予防事業  
報告書

誰もが好きなところへ行くことができる  
「仲間づくり」「体力づくり」「きっかけづくり」

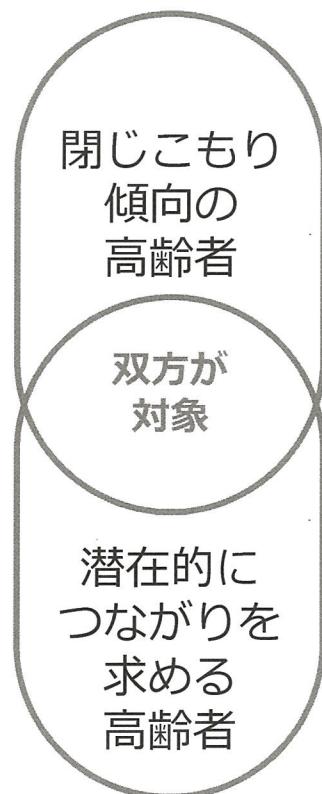
特定非営利活動法人さんりくWELLNESS

本事業は社会福祉振興助成費補助金の支援のもと実施しました。

## ○事業概要および成果

本事業は、高齢者の孤立予防・解消に向け、3つの事業を町内支援組織の協働により実施した。

その結果、孤立予防に向けた場の構築ができ、外出意欲の向上にもつながった。今年度、本事業の有用性と可能性が把握でき、次年度以降、仕組み化に向けた取り組みを行っていく。



### 実施内容

#### おでかけ支援

(移動・外出・ネットワーク構築支援)

16カ所 **397**回実施  
のべ**1171**名利用

#### お茶っこサロン

(つながりづくり支援)

3カ所 **55**回実施  
のべ**285**名参加

#### 体操教室

(筋力向上支援)

22カ所 **195**回実施  
のべ**838**名参加

#### 町内支援組織の協働

### 構築できた「場」

#### アンケート調査結果から

- ・移動困難者の生活機能の改善の場の構築
- ・集うことによる団地内コミュニティの醸成
- ・継続的な利用の意向

### 生まれた成果

- ・高齢者のコミュニティ参加
- ・高齢者の外出意欲の向上
- ・要支援者を含む団地内のささえあい
- ・町内支援組織の協働による支援体制

### 今後に向けて

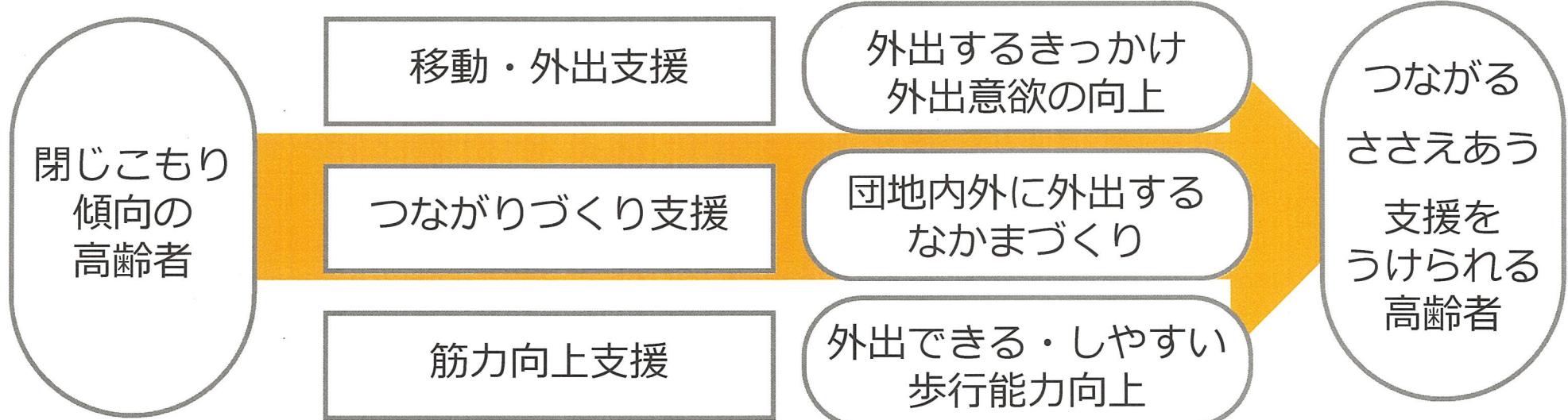
- ・恒久住宅での支えあい機能の充実、日常生活機能の担保のなど、継続的な仕組みづくりの必要性
- 町内組織とのさらなる連携による継続的な「仕組み化」  
→仮設住宅での支えあいを災害公営住宅へ

## ○事業の目的

本事業は、大槌町内の仮設住宅及び災害公営住宅にお住いで外出が困難な高齢者に対し、閉じこもりを予防し、高齢者の生活圏拡大を目的に、自宅から町内への外出を支援します。

さらに、仮設住宅内でのお茶っこによるコミュニティ形成支援や、筋力向上のための運動教室を開催することによって、孤立予防に向けた「つながりづくり」と外出のための「脚づくり」を行います。

このことによって、外出困難な高齢者が前向きに社会とつながるための、きっかけ、こころ、体力を養うことで、前向きな生活を送ることができる基盤づくりをおこなうのが本事業の目的です。



## ○事業の実施内容① 【おでかけ支援サービス】

### ○目的・内容

大槌町内の仮設住宅及び災害公営住宅にお住いで、一般の交通機関や自家用自動車での外出が困難な高齢者に対し、閉じこもりを予防し、高齢者の生活圏拡大を目的に、自宅から町内への外出を支援しました。利用者さんは、買い物を頼むのではなく、自分でショッピングセンターまで行き、自分が必要なものを選んで購入する、そして利用者さん同士が助け合うという環境を構築すること、本人が「社会と繋がる」機会を創出しました。

### ○利用実績

**外出機会397回の創出。のべ1171名の利用。**

### ○対象者

65歳以上の方で、交通機関や自家用自動車での外出が困難な方。概ね、バスでの乗り降り、タクシーでの移動が困難な方を対象とした。  
※社会福祉協議会の皆さん、復興支援員事業の皆さんにご協力をいただき、対象者リストアップ、お声かけ、フォローアップを実施。  
※大槌町福祉課の要請により移動困難者の個別サポートも実施しました。

### ○実施場所

#### ・仮設住宅12団地

大槌第3、大槌第9、小鎌第2、小鎌第5、小鎌第7、小鎌第8、  
小鎌第16、赤浜、赤浜第3、赤浜第4、吉里吉里第4、吉里吉里第6

#### ・災害公営住宅4団地

松の下 大ヶ口 柄内 屋敷前

### ○事業成果

過剰なサービスにならないよう、日時の約束のみを事前に行なう事によって、住民間で相談が生まれ、行き場所の相談や行き先での集合時間の確認など、参加した住民が主体的に活動できる場を創出し、その中で繋がり、コミュニティが醸成する場となり、結果として、1回あたりの利用者増につながりました。



特に交通アクセスの悪い仮設団地を発着点に活動を実施



行き先は、マストが主であり、食品や日用品の買い物を行う。自分で選ぶ楽しさを実感



大槌町福祉課との連携でパーソナルサポートも実施。状況にあわせた外出支援を実施。

## ○事業の実施内容② 【お茶っこサロン】

### ○目的・内容

各仮設団地に付随する集会所を活用し、出発前の団らん若しくは、買い物帰りの住民が買ってきただけの持ち寄って、語らう時間をつくります。また、仮設団地や災害公営住宅での日常的なコミュニティづくりのきっかけとして、クラフトづくりなどをいたしたサロンを実施しました。それによって独居高齢者の安否確認、孤立防止、栄養サポート、地域コミュニティへの参加、醸成を図りました。

### ○利用実績

**55回実施 のべ285名参加**

### ○対象者

移動サービス対象者のほか、今年度はサロン活動のみの実施も行い、仮設住宅、災害公営住宅での住民間コミュニティの場づくりの一環として実施しました。

※大槌町福祉課・大槌町社協：対象者の生活面での変化や困りごと、体調の変化など窓口となっていました。

※つどい：町内の被災者支援、コミュニティ支援を行なっているため情報発信及びサロンの運営アドバイスをいただきました。

### ○実施場所

- ・仮設住宅2団地  
　　大槌第3、吉里吉里
- ・災害公営住宅1団地  
　　松の下

### ○事業成果

お茶の飲みのほかに、季節の行事や手芸など取り入れることによって、サロンを通じて生活の彩りになる活動ができました。

さらにその活動を引っ越しをした方がきっかけとなり、災害公営住宅まで広げることができました。



外出の機会創出と支えあいに向けた関係性構築のための「お茶っこ」。団地内の住民さんの他、団地外の住民さんなど広いネットワークづくりへ。



手芸など、さまざまなテーマ設定を行うことで、これまでのサロン活動に参加していない住民さんの参加につなげる。



災害公営住宅での実施、男性の参加など、さらに多様なコミュニティづくりへ

## ○事業の実施内容③ 【体操教室】

### ○目的・内容

各仮設団地に付随する集会所を活用し、外出が困難な高齢者とその付近住民を対象に、外出ができる基礎体力作りのストレッチ、筋力トレーニングを実施しました。  
同時に脳トレ等の介護予防プログラムや関係性構築メニューも行い、筋力の向上といっしょに外出や団地内の日常的なコミュニティづくりの場としての機能も担いました。

### ○利用実績

**195回実施 のべ838名参加**

### ○対象者

おむね65歳以上の外出支援対象者と当該団地住民  
※大槌町福祉課・大槌町社協：対象者の生活面での変化や困りごと、  
体調の変化など窓口となり必要な支援への窓口となっていました。

### ○実施場所

#### ・仮設住宅22団地

大槌仮設、大槌第3、大槌第5、大槌第7、大槌第8、大槌第9、  
大槌第10、大槌第14、小鎌第5、小鎌第6、小鎌第7、小鎌第8、  
小鎌第14、小鎌第15、小鎌第20、赤浜、赤浜第3、吉里吉里、  
吉里吉里第4、吉里吉里第6仮設、吉里吉里第2、吉里吉里第5

### ○事業成果

参加者の多くは体力低下や膝の痛みなどの健康不安がある状況がありました。実際に体操を定期的に開催していくうちに「階段を楽に上がれるようになった」「疲れにくくなった」「足の痛みやむくみが改善された」など運動による効果を体感して下さる方も増えてきました。また、グループで体操する事でチームワークが生まれ、大声で笑ったり集中して取り組んだりと心身共にリフレッシュして頂けたと感じています。



集会所や談話室など狭い場所でも可能な運動を楽しく実践



メインは筋力トレーニング。局筋力の向上をはかり、歩行能力の向上、日常生活機能の向上をはかる。



認知症予防体操やメンバーの関係性を構築する運動なども用いて、住民さん同士のつながりづくりも行っていく。

## ○移動サービスアンケート調査

### ○対象

2月実施の移動サービス利用者へのアンケート調査  
(6団地分)

回答者数：24名

### ○対象者の基本属性

性別

	n	%
男性	0	0.0
女性	24	100.0
合計	24	

免許の有無

	n	%
免許あり	1	4.5
免許なし	21	95.5
合計	22	

買い物頻度

	n	%
ほぼ毎日	0	0.0
週4～5日	1	4.2
週2～3日	18	75.0
週1日程度	4	16.7
週1日未満	1	4.2
その他	0	0.0
合計	24	

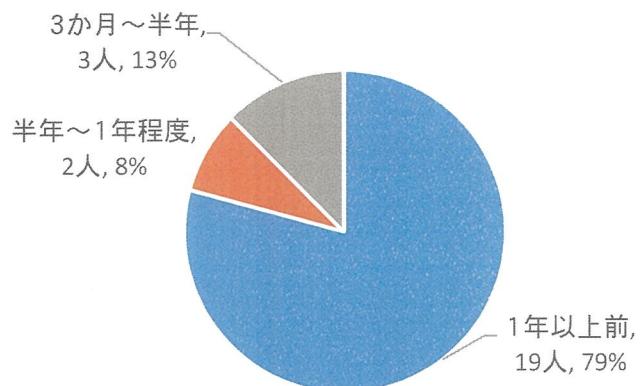
近所・団地内の会話頻度

	n	%
ほぼ毎日会話をする	19	79.2
週に1～3日程度会話をする	2	8.3
会話をするのは週に1日未満	3	12.5
団地内・地域内では会話はしない	0	0.0
合計	24	

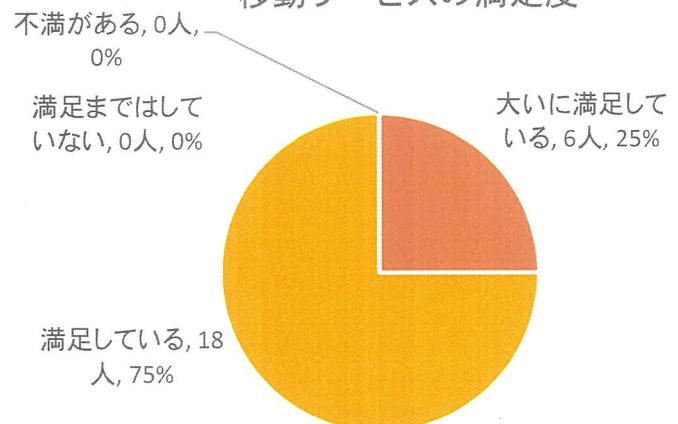
### ○利用者満足度

- ・利用者は全員女性であり、免許を持っている方は1名のみであった。
- ・買い物頻度は週2～3日が中心。集会所を定期的に利用し、かつ団地内での会話頻度も高い。
- ・利用者のうち、約8割は1年以上継続して実施している。
- ・移動サービスには全員が満足と回答しており、1/4は大変満足していると回答した。

移動サービスの利用実績



移動サービスの満足度

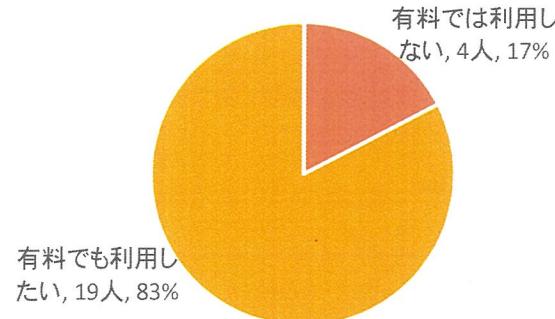


## ○移動サービスアンケート調査② サービスの価値

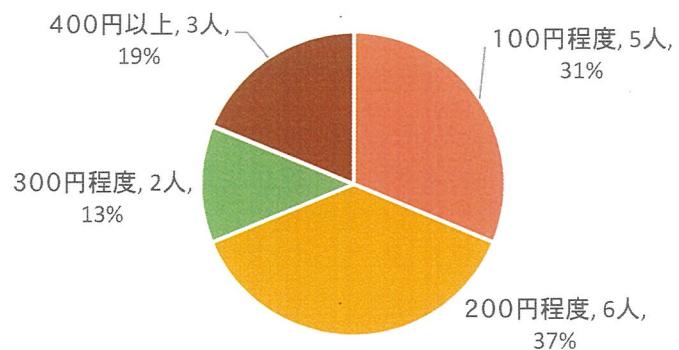
### ○サービスに有料化に対する考え方

- ・移動サービスを有料で利用するかを質問したところ、全体の8割以上が利用したいと回答した。
- ・また有料でも利用したいと回答した方に妥当な金額を聞くと、2／3が200円以下であった。

移動サービスを有料で利用するか



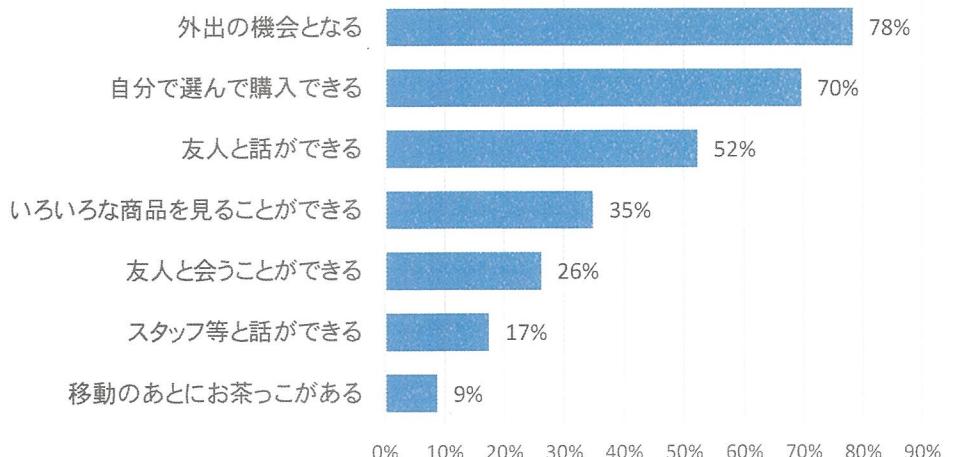
【有料でも利用したいと回答】いくらくらいが妥当であるか



### ○移動サービスの魅力

- ・移動サービスの魅力は、「外出の機会」と「自分で選んで購入」の2点が高く、社会参加の機会という側面で、特に本サービスを評価していることがうかがえる。

移動サービスの魅力(特に優先度の高いもの3つ)



### ○プログラムの感想・効果

- ・交通の便が悪いし、バスだと荷物を持っての移動が大変
- ・ほしいものを自分で選んで買える
- ・店もないし交通の便が悪い
- ・バスだと荷物を持って乗り降りも大変ですが、このサービスだと家の近くまで来てくれる所以便利
- ・車がないし、バスで行っても荷物を持って帰ってくるのが大変
- ・体調が悪い時助かった
- ・外出できることが嬉しい
- ・震災前の友人と買い物先で会うのが楽しみ
- ・交通の便が悪く、荷物を持っての移動が大変
- ・交通面が不便な場所だから
- ・交通の便が悪い地域なので助かっている
- ・いつまでも続けてほしい
- ・仮設を出てからの買物が心配
- ・買い物の時間がもう少し長いといい

## ○運動教室アンケート調査

### ○対象

2月実施の移動サービス利用者へのアンケート調査  
(20団地分)  
回答者数：108名

### ○対象者の基本属性

#### 性別

	n	%
男性	8	7.8
女性	95	92.2
合計	103	

#### 免許の有無

	n	%
免許あり	56	36.8
免許なし	96	63.2
合計	152	

#### 現在の住まい

	n	%
仮設住宅	76	80.0
災害公営住宅	6	6.3
防集移転等新築	5	5.3
被災した家屋修理	3	3.2
家屋被災なし	5	5.3
合計	95	

#### 年代

	n	%
64歳未満	13	12.5
65～69歳	20	19.2
70～74歳	12	11.5
75～79歳	27	26.0
80～84歳	24	23.1
85歳以上	8	7.7
合計	104	

#### 集会所利用頻度

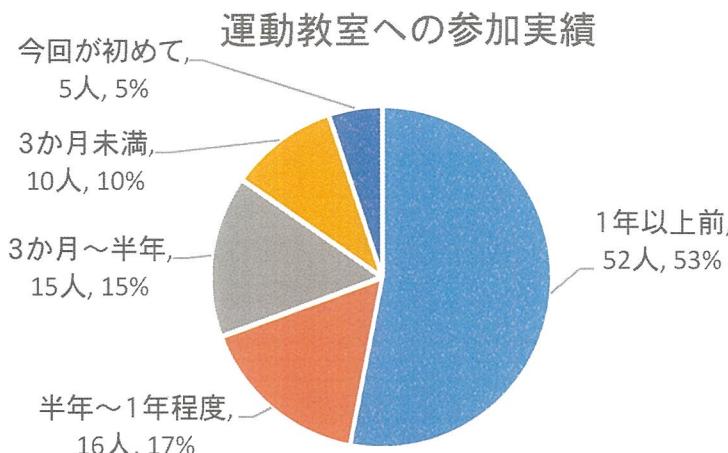
	n	%
週3日以上	63	64.9
週1～2回	12	12.4
月2～3回	14	14.4
月1回程度	0	0.0
年数回程度	4	4.1
利用していない	4	4.1
合計	97	

#### 近所・団地内の会話頻度

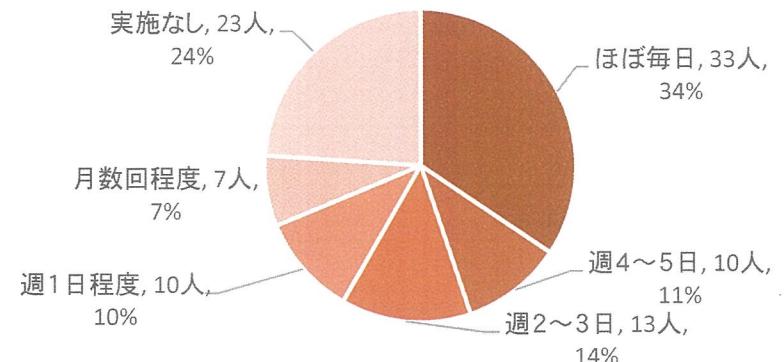
	n	%
ほぼ毎日会話をする	70	72.9
週に1～3日程度会話をする	17	17.7
会話をするのは週に1日未満	8	8.3
団地内・地域内では会話をしない	1	1.0
合計	96	

### ○参加者の特性

- ・参加者はその大半が女性であり、半数以上が75歳以上である。
- ・運動教室の開催もあるため、定期的に集会所を利用している。
- ・運動教室への参加実績は1年以上前からが半数以上を占めている。また、このアンケート実施時に初参加であった方が5名いた。
- ・運動教室以外での運動実施は週1日以上が全体の2/3を占めた一方、運動していない参加者も約1/4となっていた。



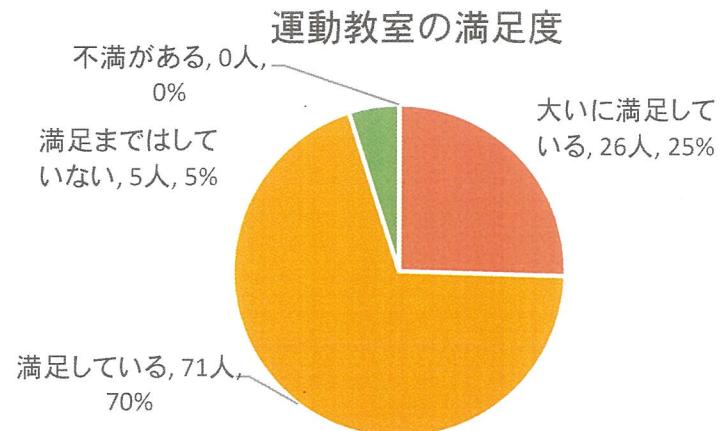
#### 現在の運動教室外の運動状況



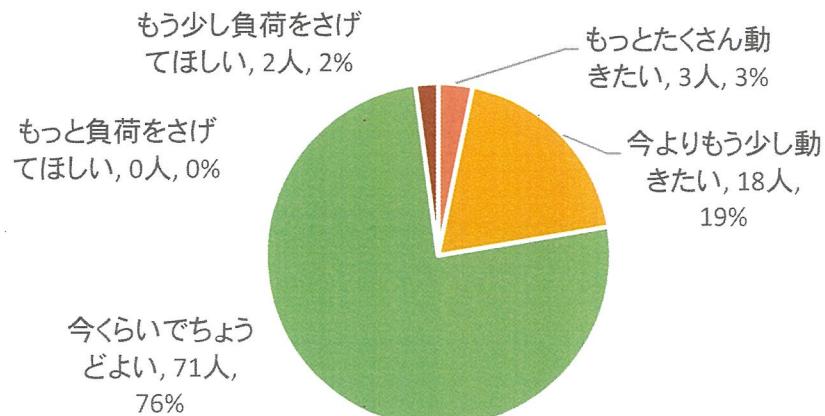
## ○運動教室アンケート調査② サービスの価値

### ○運動教室の満足度

- ・運動教室の満足度を聞くと、95%が満足しており、全体の25%は大変満足していた。
- ・また、運動教室における運動負荷を聞くと3/4がちょうどよいと回答していた。



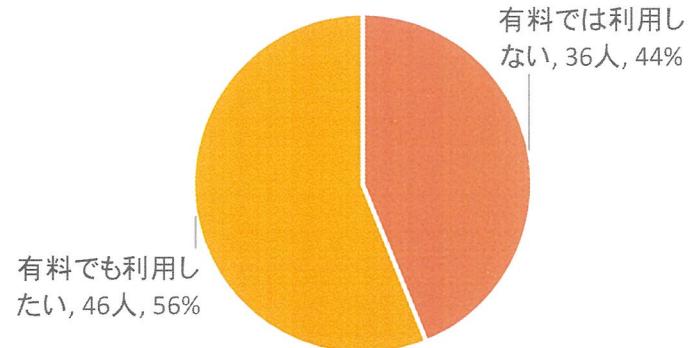
### 運動教室における運動強度



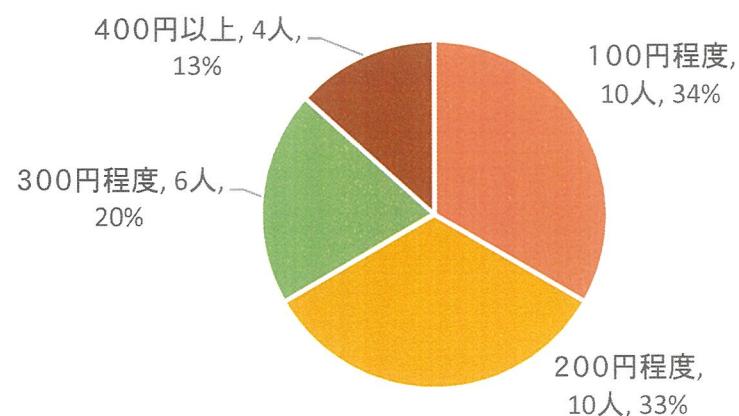
### ○サービスに有料化に対する考え方

- ・運動教室を有料で利用するかを質問したところ、全体の56%が利用したいと回答した。
- ・また有料でも利用したいと回答した方に妥当な金額を聞くと、2／3が200円以下であった。

### 移動サービスを有料で利用するか



### 【有料でも利用したいと回答】いくらくらいが妥当であるか

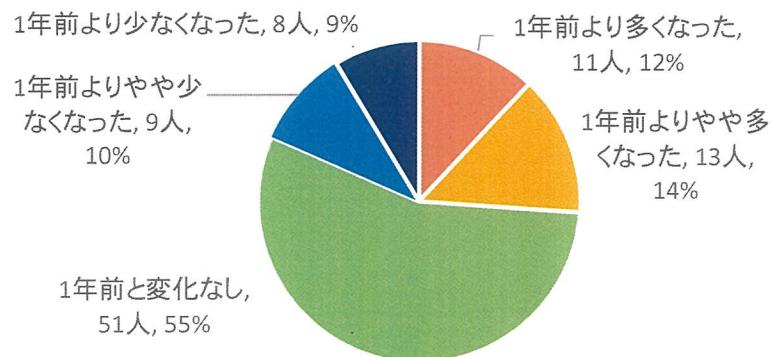


## ○運動教室アンケート調査③ 行動の変容

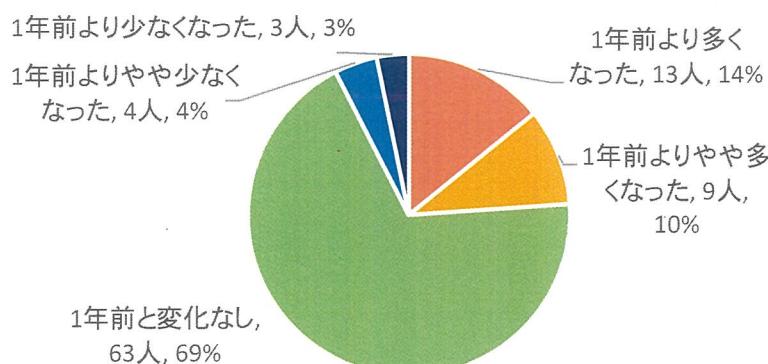
### ○ 1年前との行動の比較

- ・1年前との行動の変容を質問すると、運動頻度では約1/4が運動頻度が高まっており、1/5が逆に少なくなっていた。
- ・団地内の会話頻度、集会所の利用に関しては、多くなったと回答した割合が、少なくなったと回答している割合の3倍近くを占めており、運動教室で集会所・談話室を利用したことによるコミュニティへの参加の促進という側面での効果の1つである可能性も示唆される。

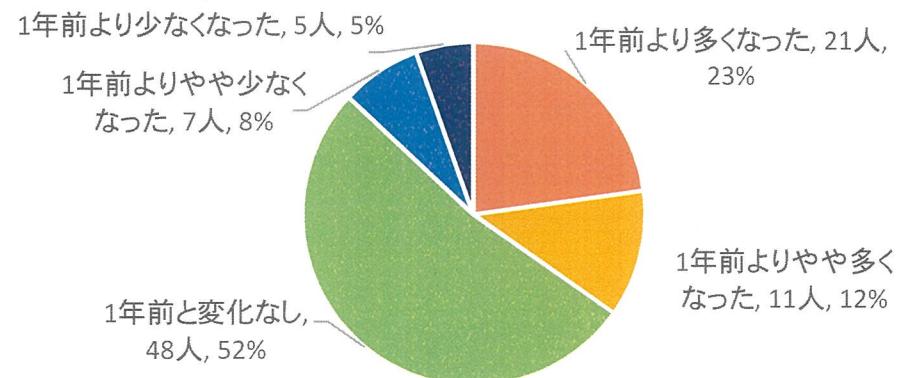
1年前と比較した運動実施頻度



1年前と比較した団地内の会話頻度



1年前と比較した集会所利用頻度



### ○プログラムの感想・効果

- ・家にいると体を動かさない
- ・運動不足な私には満足な教室です
- ・運動不足にならないため
- ・身体とともに動かすのでストレス解消になる
- ・体の調子が良くなったと思う
- ・体を動かし会話ができる
- ・体を動かしストレス解消
- ・体を動かすことが好きだから
- ・体を動かすことがないので利用しています。今後も利用したいです。
- ・健康にいいから
- ・この機会の利用だけで運動しないから
- ・散歩しているが体操の時別の筋肉を使うので体に良いと思う。
- ・時間がないので参加したときに楽しんでいる
- ・楽しく体を動かし会話もできる
- ・人との会話ができる、健康にもよい
- ・普段運動したりすることがないのでとても満足しています。
- ・ボケ防止のため
- ・できれば続けてほしい
- ・もっと人が集まってほしい
- ・過度な運動でないので参加しやすい
- ・仮設住人のコミュニケーションも図られ、体も薬になるし良い事だと思います。