【連載】
老健仕事人 作業療法士

地域とともに歩む老健施設 生活と人生のサポーター

［第3回 最終回］

三沢理恵［みさわ・りえ］
介護老人保健施設デンマークイン若葉台（東京都）
リハビリテーション部　部長

第1回は生活リハビリ、第2回は多職種協働をキーワードとして書きました。今回は、老健施設として、作業療法士として、「地域とともに歩む」にあたっての「気づき」と「行動」、そしてその行動を起こすことで、広がってきた地域活動についてお伝えできればと思います。

地域活動に向けた「気づき」とスタート

東京都主催の地域包括ケアシステム構築に向けた地域リハビリテーション活動支援事業の研修のなかのリハビリ専門職の研修に参加し、「もっと外に出て地域を知り、活動していく必要がある」ことを学びました。リハビリ専門職としてはもちろん、特に作業療法士として、地域に活動の場がたくさんあり、それはさらに広がる可能性があることに気づかされたように思います。また、稲城市からは私しかこの研修に参加していないという勝手な使命感から、「地域活動の第一歩は、それぞれの市町村の扉を叩くことからである」と言われたことをそのまま「行動」に移しました。これが私にとっての地域活動のスタート以前のはじめの一歩です。

地域活動を仕事として位置づけ、立場を明確化

地域活動をスタートするにあたり、私は2つの決断と稲城市に対して1つの提案をしました。決断の1つ目は、当施設として地域活動を仕事と位置づけること、2つ目は、稲城市リハビリ連絡会を立ち上げることでした。また、稲城市に対しては地域リハビリ活動支援事業を実施していくために、東京都の研修に参加した立場でアドバイザーとして動けるようにしてほしいとお願いしました。その結果、研修を受けた次の年度の7月から3月まで、アドバイザーとして活動するようにという依頼文をいただきました。

必要に迫られて、このような決断や提案をしていきましたが、繰り返し地域に出るなかで、私自身が中心となって動く覚悟ができ、その後、リハビリ連絡会の会長を引き受け、稲城市からの依頼窓口を一本化しました。

地域に何回も出て行くことは遊んでいるわけではなく、国の方向性に沿って動いているという意識と発信をしていく必要がありました。はじめからこのような位置づけと立場を明確化したことは、本当に重要なポイントであったと感じています。これにより、稲城市内の各事業所の方とご一緒する際に、説明も協働もしやすくなりました。

地域で求められるリハビリ専門職

地域の実情を知るために動き始めてわかったことは、想像以上にリハビリ専門職が求められていることと、「リハビリ＝機能訓練」という誤った認識があるということでした。また、地域の高齢者は身体機能や痛みへの関心が高く、それだけ聞くと、直接的に求められる職種は理学療法士になります。しかし、高齢者の皆さんがおっしゃる痛みは、慢性的なものが多く、治すというよりは、痛みと付き合いながらそれ以上悪化しないようにしていくことであり、廃用による機能低下を生活のなかで予防していくものが多いのです。そうすると、治療としてではなく、健康寿命を延ばすための地域活動や生活の仕方やそれを習慣化するための工夫、行動変容をめざした集団の場の活用や活動参加へのアプローチが必要なのだと感じました。まさに作業療法士の出番であり、そう感じるのは私が作業療法士だからだと思います。

東京都の研修においては、リハビリ専門職は地域住民の後方支援をする存在ということでありましたが、地域住民が求める前方支援的な講義の場には理

学療法士が、今後の地域の在り方や活動支援については、作業療法士である私が参加する等、専門性を使い分けながら、国の求める後方支援の方向に少しずつ導いていく形で地域活動を行うことにしました。

「リハビリ」に対する正しい認識

地域住民の支援を多職種協働で進めていくためには、「リハビリ」に対する正しい認識が必要です。このずれを修正しないと、対象者への言葉かけや導きに影響が出てしまい、機能訓練から卒業できず、活動参加に向けて自分の生き方ややりたいことを考えにくくなるからです。そのようなとき、タイミングよく稲城市在宅医療・介護連携推進事業の研修委員として動くことになり、「リハビリ」に対する正しい認識として、介護予防・急性期・回復期・生活期における時期ごとのリハビリの違いとその理解を深める内容の研修を提案させていただきました。幸運にもその提案がとおり、リハビリ連絡会の初仕事として、在宅医療・介護連携推進協議会主催の研修会の企画を行うことができました。架空の症例を通じ、医療・介護・地域の場で行われる目標指向型の活動参加に向けたリハビリ内容を紹介するという形でお伝えすることができました。

この1回で認識を修正できたとは思いませんが、多くの事業所と顔の見える関係が築けている稲城市だからこそ、「リハビリ≠機能訓練」として活動参加に関する目標を立てて取り組む必要性をはっきり伝えられたことは、地域活動を行っていくにあたり、大きな一歩でした。

地域とともに歩むリハビリ専門職

地域リハビリテーション活動支援事業としては、地域活動開始後2年目に地域住民が主体的に自主グループをつくって活動できるようにするための稲城市独自の仕組みを検討しました。鬼石モデルをつくられた現東京都立大の浅川康吉先生にご指導いただき、市立病院から稲城市役所に出向している理学療法士と健康運動指導士とともに介護予防体操であるご当地体操の活用やIADL維持に向けた応用的な体操、自主グループのフォロー体制等の検討を重ねました。活動開始後3年目には、当法人の病院や老健施設、訪問看護などのリハビリ専門職が、各地区の地域活動や地域ケア会議、体力測定会に参加できるようになり、地域住民とも顔の見える関係ができてきています。

若葉台地区の運動会で行った介護予防体操「稲城繁盛節」

稲城繁盛節にも出てくる稲城市名産の梨の花ポーズで集合写真

当施設の地域活動としては、リハビリ連絡会の一員として地域活動を行いつつ、地域住民の方に当施設に来ていただく機会を増やすために、月に1回、体操の紹介とミニ講座と茶話会を行う介護予防サロン「わかばcafé」を立ち上げました。コロナ禍となるまでは、年々利用者が増え、つながりも濃いものとなってきていました。また、当施設が若葉台地区のまちづくり会議に参加するようになり、地区の体育振興会とのつながりができたことで、年に1回の地区運動会で介護予防体操を披露する機会をいただき、当施設としても地域とともに歩んでいる意識が高まりました。

地域住民の方からは「何かあったらここに来るね」と言っていただけるようになってきています。

おわりに

当法人には「つなぐ・ひろがる・つづく」というスローガンがあります。地域活動をしていくなかで「つなぐ」ことからはじまる「ひろがる」経験をしました。また、いま振り返るとそれを繰り返しながら地域の実情に合わせて工夫を重ねることが「つづく」につながっていると感じます。

今回、このような原稿を書く機会を通じて、いままでの取り組みを振り返り、改めて、老健施設としての作業療法士の活動の場は、本当に大きいと実感しました。地域活動はこの後も続いていきます。地域とともに歩む老健施設として、今後も前進していきたいと思っております。