

NPOフレイルサポート仁淀川通信

発行日: 2025. 2. 15

発行者: NPO法人フレイルサポート仁淀川 広報部

担当: 片岡稔和 ☎ 090-1454-5266

～老いることは楽しい～♪ 死ぬまで「ハツラツツ」したい～♪

特集-作業療法士

今回は、ハツラツツでは、いつも優しく教えてくれる、作業療法士について深掘りしてみた。

そこで、(一社)高知県作業療法士会の副会長: 有光一樹氏(いつもの有光さん)にいろいろ聞いてみた。

① 作業療法士(OT)とは、

身体や心に障害のある人に対して、その人が行いたい生活行為や社会参加を支援する専門職のこと。

高知県作業療法士会の登録者は727名がおり、その8割近くが病院や施設で勤務している。近年では、フレイル予防に関する考え方が広がり、行いたい生活がやりづらくなる前に予防する視点で地域で支援する機会が増えてきている。

② ハツラツツとの関わり

2020年11月土佐市へのお出かけフレイルチェックにおいて「高知家健康会議」で仁淀川町がフレイル予防に取り組んでいることを知り、その後土佐市での仁淀川町の講演とフレイルチェックに参加したことがお付き合いの始まり。

この時、フレイルチェックを住民同士で行っている様子を見て感動した。

そして、県の小松仁視さん、役場の片岡信博さんとの会話で「片足立ち上がりで赤シールになる人が多い」ことを聞き、「原因が不活発であるなら、改善の可能性がある！」ことを告げた。

その後、小松さんから赤シールから青シールへ変える取り組みを住民主体で行う「ハツラツツ」への参加の打診があり、即答「OK」をしたのが、ハツラツツに関わるきっかけとなった。

③ 「ハツラツツ」参加の目的と期待

以前私は(有光さん)、他の市町村でフレイル予防に取り組む「C型 サービス」の支援をしていた。

しかし、「ハツラツツ」に出会い、専門職が主体でおこなう「C型サービス」より、住民主体で行う「ハツラツツ」の方が、身体的にも精神的にも、良い成果をもたらしていることに気づき、我々の目的は、住民の皆様から高齢期の生活を学び、健康寿命の延伸を学ぶことであり、その地域に長く住み続けられる秘訣を勉強すること、だと確信した。

病院や施設勤務の作業療法士達も、この「ハツラツツ」を通して高齢期の生活を学ぶ必要性と意義を感じており、作業療法士が、「ハツラツツ」に関わることは、それぞれの現場で展開されている作業療法士の質を大きく向上させると確信している。

多くの作業療法士達が「ハツラツツ」に参加してくれることを期待している。

④ 実際、やってみて(以下、有光さんの言葉そのままに)



住民力の強さに驚いています。住民さん同士での声掛けや誘い方、話し方によって「鯉さん」たちの行動変容が、引き起こされています。住民同志のコミュニケーション力が地域を元気にする源と感じました。

「ハツラツツ」の準備運動、下肢3点セット、整理体操はすごくハードなトレーニングです。自分が見てきた中でも圧倒的に負荷力が高いと感じています。その中でも皆さんの声掛けだったり、90歳代の背中を見せること

で最後まで継続できていることが本当に素晴らしいと感じています。専門職もこの力を勉強する必要性を感じています。

自分事ですが、参加してみて、「年を重ねる楽しさ」を感じています。私は、多くの市町村の地域支援事業に関わってきましたが、「老い」に対しては、ネガティブなイメージを持っていました。



が、「ハツラツ」に参加するようになって、楽しそうに取り組まれている皆様と話をしたり、笑顔で笑い合ったりすることによって、「老いる喜び」を感じるようになりました。

だから、高知県、全国の若者や、高齢者の方たちにもこの「ハツラツ」を知っていただきたいと思います。

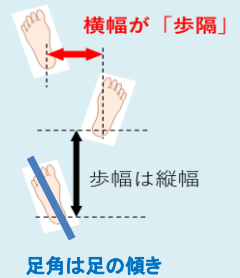
⑤ 進化する「ハツラツ」: 歩行改善対策



左の写真は、水を入れたペットボトルをお盆にのせて、歩行路を歩く敏夫さん。

この狭い歩行路を歩くことで、歳を重ねるにつれて知らず知らず歩く姿勢が崩れていたことに気づき、歩き方を改善していく。

これまでの訓練により、歩く姿勢や※歩幅、※歩隔、※足角が改善傾向にあり、ある一定数のデータが集積・分析できれば皆様に報告の予定 とのこと。



仁淀川町等の山間部に住む高齢者に見られる
両膝の「はたかり」とそれからくる膝痛の解消につながることに期待したい。

OTの皆さんのプロフィール

(お名前前の敬称は略させていただきました)

①住まい ②家族 ③趣味・生き甲斐 ④夢 ⑤ハツラツに来て



有光 一樹(ありみつ かずき)

- ① 高知市
- ② 妻と息子二人
- ③ 子供の成長
- ④ 何歳になっても笑いながらお酒を飲む！
- ⑤ 皆さんのようなイケてる高齢者になりたい



田村 果南(たむら かな)

- ① 高知市
- ② 両親と弟
- ③ 旅行で美味しいものを食べる
- ④ 老いと向き合い、皆で助け合いながら豊かな人生にする
- ⑤ 人の温かい心が溢れている場所へ行ったときには自然に笑顔になる



田所 真也(たどころ しんや)

- ① 高知市
- ② 妻と子供の3人家族
- ③ 息子と遊ぶ時間
- ④ 息子とお酒を飲む
- ⑤ ハツラツの雰囲気がとても良い刺激、元気をもらっています



岡野 真也(おかの しんや)

- ① 須崎市
- ② 妻と子ども4人の6人家族
- ③ 仕事
- ④ 元気に100歳まで生きる(子どもの成長を見届けたい)
- ⑤ 学びの場であり、一緒に成長させてくれる場所(地域共生社会のひとつの形「我逢人」)



杉本 徹(すぎもと とおる)

- ① 高知市
- ② 5人家族
- ③ 自分との関りでひとが喜んでくれる
- ④ 弁天座(香南市赤岡町)で花魁
- ⑤ 郷土を想う仁淀川町の皆さんからパワーをいただいています



金久 雅史(かねひさ まさし)

- ① 土佐市
- ② 妻と二人暮らし
- ③ 楽しい宴会
- ④ 笑って長生き
- ⑤ 皆さんと出逢えたことに感謝！「ねじねじ」の恐怖♥(笑)



公文 康輔(くもん こうすけ)

- ① 高知市
- ② 妻と愛娘の3人家族
- ③ 愛娘の笑顔、ゴルフ、野球
- ④ ゴルフスコア 80台
- ⑤ 住民の皆様がどんどん元気になる姿を見て、この取り組みは凄まじいのだと感じます



桂 雅敏(かつら まさとし)

- ① 高知市
- ② 妻と子供2人の4人家族
- ③ お酒を飲みながら楽しい話をする
- ④ (自分のこれからも含めて)高齢者が笑顔で生き活きと生活できる街づくり
- ⑤ 皆さまから逆にエネルギーをいただいている 住民主体の凄い取組

我が「ハツラツ」を支える重要な役割を、これほどまでに真摯に取り組む若者たちに、心から感謝の気持ちを捧げます!!

NPO新年会(芸能祭)を開催しました！

1月22日(水)12:00～大崎交流センターにて「NPOフレイルサポート仁淀川」の新年会が開催されました。

作業療法士の、杉本さん率いる花魁(おいらん)一座(田本一座)の芸には今年も驚きと大爆笑、襟もとには、おひねりがたくさん差し込まれ、大いに盛り上がる幕開けとなりました。

花魁一座を堪能した後は、みんなで集合写真！



2番目は、今や、花魁一座と並ぶ人気の演目！

「名野川初場所」チーム♥

金久さんがバニーちゃんになって助っ人に♥



3番目は、数秋さん率いる「うさぎ組」(卯年生まれ)

杉本さん、バニーガールを強制されても

キュートな笑顔で、はいチーズ♥



4番目は、「金太郎一座」が詩吟とともに♥

5番目は、「よーことまさし」♥これは、もう、感動のひとつこと！！！！

6番目は、「きろーの替え歌」フレイルの活動をいつも思ってくれてる理事長の歌詞にジーン♥

7番目は、「祥賀栄」儀郎さん♥政勝さん♥要さん♥が独唱♥♥♥♥

みんな聞き惚れました。

8番目は、儀郎さんの池川愛溢れる「池川町歌」♥会場のみみんな笑顔いっぱい♥

9番目は、「こーじの独唱」♥

最後は、「ハッラッツマーチ」を全員で歌って、お開きになりました。(文責:こまつ)



次回、(芸能祭)開催は、NPO法人フレイルサポート仁淀川の総会と同時開催

6月25日(水)11:00～ 大崎交流センターです。

みなさま、予定を空けておいてくださいね♥

サポーター交流・勉強会(神奈川県三浦市・大豊町・仁淀川町)を開催しました

12月6日(金)10:00～14:00、大崎交流センターにおいて、前日からハッラッツ体験視察に来られた三浦市フレイルサポーターと成田上級フレイルトレーナー5名、大豊町フレイルサポーター31名、ハッラッツ作業療法士5名、そして、神谷哲朗先生、(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会(専務理事、辻先生の秘書)をお迎えして「交流・勉強会」を開催しました。

大豊町からは99歳の亀久代さんが初参加♥

恵子さんも、安男さんも皆さんお元気♥

特に、半年ぶりの再会を喜び合う大石さんと武典さんの笑顔は輝いていました♥♥♥♥

みんなで再会を喜び、初めましてを喜び、フレイルの学びを深めました。(文責:こまつ)



神奈川県三浦市へ行ってきました(老健事業)

1月6日(月)～8日(水)、神奈川県三浦市へサポーターとの交流・視察のために、フレイル測定サポーターの喜郎さん、幸彦さん、美子さん、稔和さん、あやさん、里美さん、邦子さん、こずえちゃん、小松の総勢9名で行って来ました。

初日は、高知空港を10:15に飛び立ち、電車を乗り継いで14:10三浦市の「三崎口」到着。
14:30から「東岡区サロン」を訪問して、サポーターさんや、地域の方々と交流しました。
三浦市、特に「三崎」は、遠洋マグロ漁業の基地だったこともあり、四国の出身の方々も多く住んでおられるとのこと、徳島県出身の方や、ご主人が高知県の沖ノ島だったという方もいて、和気藹々と交流ができました。

夜は、12月に仁淀川町へ来てくださったサポーターさんを中心に懇親会。12月には少し緊張されていた様子の三浦市のサポーターさんたちでしたが、2度目となるこの日は、大いに語り、盛り上がった2時間超でした。

そして、ここでやっと男性サポーターにもお会いできてなんだか、ホッとしました。

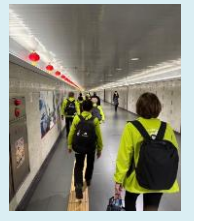
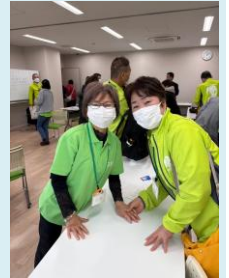
2日目は、8:45ホテル出発で、「チエルsee三浦」という三浦市のコミュニティセンターのような会場で「三浦市・仁淀川町サポーター交換交流会」に参加し、仁淀川町の活動紹介をしました。「体操も少し、実演してほしい」とのリクエストにお応えして、「ハツラツ太陽礼拝」を全員で実践してきました。

午後は、自宅でサロンを月2回開催している「深瀬さんサロン」を訪問しました。地域の方や、市外の方など、みなさんがおやつを持ち寄って、体操などしながら楽しまれていました。

わたしたちは、「そうか！自宅をサロンとして提供したら、寝たきりになったとしても

来てもらえるねえ！」と気づきました。そこで、「わたしたちもサロンを自宅でします！」と宣言！そして、ここでも体操をリクエストされて、辻先生も一緒に「前へ、前へ、えへへ～♪」を実演してきました。

夕方には、電車で横浜市に移動し、最終日は、8:30にホテルを出発して「かながわ福祉サービス振興会」との交流・勉強会に参加し、仁淀川町の取り組みを発表し、神谷先生、成田トレーナーと一緒に昼食をとって一路、羽田空港へ。お財布を開ける暇がないくらいの過密スケジュールを笑顔でこなしてくださった皆様に感謝♡(文責:こまつ)



～4月以降の振り返り～

●5月8日(水)～10日(金) IOG(東大)レオ研究員

ハツラツ体験とハツラツ卒業生「語らい会」

☆その後、レオ君は、イギリス オックスフォード大学にて開催された研究紹介・交流会に参加(この会議は、オックスフォード大学、ケンブリッジ大学、北京大学、シンガポール国立大学、東京大学の高齢社会問題を研究する研究者で構成)し、柏スタディと全国のフレイルチェック、そしてハツラツを紹介

●5月9日(木)～7月29日(月) ハツラツ第19期・第20期

●6月19日(水)10:00～ NPO通常総会・芸能祭

●6月21日(金) 大豊町・仁淀川町サポーター交流会

～「在宅酸素」を学ぶ～大豊町 大石さん講演

●6月23日(日)～24日(月)

広島県作業療法士有志による視察・ハツラツ体験

●7月2日(火)～3日(水) サポーター養成研修【第26期】

●7月18日(木)～19日(金) 三重県名張市議会視察

●7月23日(火)・25日(木) サポーター養成研修【第27期】

●7月26日(金) 安全運転講習会

●8月1日(木)～10月31日(月) ハツラツ第21期・第22期

●9月5日(木)～6日(金) IOG(東大)吉村さん視察

●9月12日(木) NHK「トリセツショー」ディレクター視察

●9月18日(水) 厚生労働省老健局へ取組概要説明

●9月19日(木) 厚生労働省老健局ハツラツ視察体験

●9月25日(木) フレイルに負けないまちづくりランチミーティング (一財)日本自動車研究所 鎌田先生、早稲田大学 井原先生

●10月1日～1月31日 医療経済研究・社会保険福祉協会から「厚生労働省老健事業(フレイル測定の試行実施等)」受託

●10月8日(火)～9日(水) サポーター養成研修【第28期】

●10月8日(火)～10日(木) NHK「トリセツショー」取材

●10月18日(金) フレイル測定サポーター養成研修

●11月5日(火) 仁淀川町公共交通計画に関する住民説明・意見交換会(協力)

●11月6日(水)～19日(火) フレイル測定試行実施

松谷、名野川大平、長者、森、大崎

●11月12日(火) グリーンスローモビリティ安全運転講習会

●11月13日(水)～12月9日 グリスロ試験走行(池川地区)

●11月22日(金)「フレイル予防推進会議総会」が東京で開催「シンポジウム」も同時開催され、仁淀川町の取組を発表

●12月1日(日)～2日(月) SIPディレクター視察(グリスロ・ハツラツ) SIP:戦略的イノベーション創造プログラム

ディレクター:筑波大学 名誉教授 石田東生先生ほか

●12月5日(木)～6日(金) “三浦市サポーター”視察(老健事業) (一財)医療経済研究・社会保険福祉協会視察

●12月6日(金) 三浦市・大豊町・仁淀川町サポーター交流会

●12月13日(金) グリスロドライバー、コンパニオン振り返り会

●12月17日(火)～18日(水) サポーター養成研修【第29期】

●12月19日(木)～20日(金) 福岡県みやこ町ハツラツ体験視察

●1月6日(月)～8日(水) 神奈川県三浦市視察交流【老健事業】

●1月15日(水) IOG高齢社会総合研究学講座 特論Ⅳ(産学官民で作り上げる高齢者の健康と地域のあり方)において、オンライン講義

●1月22日(水) NPO新年会

●1月23日(木) 厚生労働省中国四国厚生局四国厚生支局 ハツラツ体験視察 支局長ほか3名

●2月1日(土)「ローカル・コモンズ」を考えるシンポジウム(東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構 主催)において”90歳代は伸びざかり～あなたの笑顔はわたしの幸せ・熟れたおとなのフレイルに強いまちづくり～”と題して発表・パネルディスカッション参加

●2月4日(火) 越知町フレイル予防講演会(越知町区長会連合会) 儀郎、多津子、公子、美鈴、美子、喜郎、幸彦、里美、こずえ、小松(敬称略)

●2月7日(金) 第8回全国フレイルチェックの集い

●2月10日(月)～5月1日(木) ハツラツ第25期・第26期

～今後の予定～3月8日(土)13:00～ 土佐市「つな～で」『人口減少下における持続可能なまちづくりシンポジウム』をNPOが主催します。ぜひ、みなでご参加を！
(バスあり：森・池川・大崎発着)

～編集後記(ごあいさつ)～

秋葉祭も終わり、一気に春の訪れ、気候の変わり目には気をつけましょう。第2号遅くなりましたが、小松さんの頑張りと心意気で充実したものになりました。皆さまのご感想などお寄せくだされば嬉しいです。次号もご協力よろしくお願いします。