

まえばし<sup>まちぢゅう</sup>街 中リハビリテーション構想の戦略的拠点

\*\*\*\*\* 「いきいき館」 サービス【ソフト】の特徴\*\*\*\*\*

斎藤 浩

「いきいき館」はNPOによるケアサービスが付属した「自助、共助、公助」の三要素が揃った新しい高齢者の共同住宅である。入居者の多くは介護を未だ必要としない健常で澁刺とした高齢者が多いはずだ。この利用者に対し「終の棲家」として老いの過程すべてにわたり安心して老後が全うできる諸サービスを提供するのが「いきいき館」の使命である。

健康づくりと介護予防への貢献、そして前橋中心街の活性化、高齢者全体の住みよいまちづくりへの貢献と「いきいき館」の果たすべき課題は大きい。この使命遂行においてもっとも重要となるのが入居者のQOL(生活の質)を向上させ、生きがいをもって余生を送るための「いきいき館」サービス【ソフト】である。

ーハード面ー

まずハード面の特徴を整理しておきたい。「いきいき館」一号館の居室はすべて最新のバリアフリー仕様とし、夫婦で利用可能の広さを標準とし大胆に広くする。全室インターネット、ブロードバンド対応。障害をもって自立した生活が可能となるよう配慮し、居室入り口ドアは引き戸とし、段差なく車椅子での館内移動が可能とする。各室の洗面化粧台も車椅子対応とする。居室は三タイプ〔Aタイプ 77.52 m<sup>2</sup>(23.44 坪)10室 Bタイプ 70 m<sup>2</sup>(21.17 坪)15室 Cタイプ 60 m<sup>2</sup>(18.15 坪)5室 計 30室〕3階～7階までを占める。屋上は庭園とし運動が可能な広場を設ける。

1～2階は市民との交流スペースとする。2階にはトレーニング室(223 m<sup>2</sup> 67.5 坪)、大浴室(男女別)、多目的ホールを設け、広く希望者が利用できるようにする。1階には a)診療所兼保健相談室 b)NPO前橋・在宅ケアネットワークの会 c)レストランなどが入居する。

高齢者施設への入所はともするとその安楽な生活を“ゴール”としがちであり、集中して何かに取り組むことなく無感動に生活のマナーリズムに陥りがちである。憲法には国民の義務(勤労、納税、義務教育)が謳われており、生涯にわたって健康が維持され、適度な社会参加と生きがい(幸福感)をもつことが老いてなお理想であることはいうまでもない。「いきいき館」は入所後の活動が多彩に展開され「豊かな老後」が無理なく自然に達成される場でなくてはならない。

一般に高齢者のQOLの向上、生きがい確保は「健康維持」「経済の安定」「心の満足」の三本柱で構成される。一号館入居者は経済的安定度の高い人が多いと予測されるから「健康維持」「心の満足」が主要なサービス目標となろう。

このサービス提供はNPO職員によってささえられる。この職員集団が一丸となり

サービス【ソフト】の開発とその質の向上につとめなければならない。

### —食事—

「いきいき館」のサービスの中で最も重要なのが「レストラン」である。四季の旬の食材を取り入れた「家庭料理」の提供を基本とし、栄養バランスに配慮した献立を毎日三食提供する。一階クリニックでの健康管理の下で必要なカロリーコントロールの献立も実施する。家庭料理とは、何十何百食を同時に作り、一様に膳に盛る給食とは異なり、食べる者のその日の体調、心のあり様などを勘案し、できるだけ新鮮な材料を使い温かく食べやすく配慮された調理で、くつろいだ環境で振舞われる食事をいう。

「いきいき館」一階のレストランで入居者は朝昼晩一定の時間帯にゆけばこれを自由に摂れるシステムとし、さらに事前に要望すれば一定のメニューで外来客にも提供できるようにする。また居室への配膳サービスも注文に応じ可能とする。歳時、暦のイベントも企画し、郷土の食文化にふれる機会も設ける。

### —遊びと学びのプログラム—

サービスで次いで重要となるのが、遊びと学びのプログラムである。入居者の自主的自発的な参加を前提に、「いきいき館」では毎月専門のスタッフにより三コースの企画が用意される。当然のことながらいずれも参加は任意、自由である。

#### ①介護予防・健康づくりプログラム

すでに運動療法や介護予防、リハビリテーションにおける予防、健康づくりの効果が医学的にも介護認定上でも具体的に証明されるようになってきた。

入居者は一階クリニックにおいて定期健診を毎月実施し、この医療的助言にもとづき2階トレーニング室を活用して積極的な健康管理と介護予防、リハビリテーションを受けることができる。担当スタッフは先進大学の保健体育学や臨床医学の成果を身につけ、健康運動指導士等の有資格インストラクターとなり個人別の運動療法メニューを作成、個性にあった適切な指導を実施する。さらに県内の各種保健事業へのコンサルテーションも行い、行政の介護予防事業と協力しデータを蓄積し、この分野の学術的発展を培う研究拠点として実施、活動する。

これこそ「前橋街中リハビリテーション構想」の実現の第一歩である。

#### ②芸術・文化・観光プログラム

季節ごとの観光旅行、都内での舞台観劇、展覧会、音楽会等へのツアー等を企画する。入居者には常に良質な舞台、映画、展覧会、音楽会等の開催情報が提供される。担当スタッフは関係者の興味関心を把握し、NPO会員ほかひろく市民にも呼びかけ時にツアーを組織する。また海外旅行の企画や希望者へのアドバイスをを行う。とくに海外へは従来型の団体観光旅行ではなく、外国のシニア団体や機関等と連携してテーマ性のある本格的な研修ロングステイを企画し、外国語研修も並行しつつ「いきいき館」が本格的な国際交流の拠点となることを目指す。

#### ③こころ・社会参加のプログラム

入居者は人生の最終局面を「いきいき館」で過ごす。一般に日本人はその余暇をゴロ寝でテレビやパチンコなどで消費するのが主流とされ、音楽やスポーツも、多少の

ゴルフとカラオケというのが現実らしい。しかし「いきいき館」ではそのような貧相なプログラムは提示しない。あくまでも基本は自発性である。

NPO前橋・在宅ケアネットワークの会は介護保険導入当初から各職種による「介護なんでも相談」を行ってきた。また市の委託事業で軽度のボランティア活動も行っている。この活動はいまだ未成熟でボランティア行為の需給調整も成り立たない現状だが、ボランティア活動こそNPOの掲げる「高齢者のすみよいまちづくり」の根幹であり原点である。その整備発展に入所者は積極的に参加するよう呼びかけたい。無論、参加は任意自由。

入所者は死に至る過程、余生をより充実して生きるために「生きがい」を求めるだろう。そのために大切なことは入所者が長年にわたり蓄積してきた力を、適正に社会に還元する場の確保である。だが、入所者に対し一様に生きがいのプログラムはこれ…と安易かつ一方的に提示することは本来、誤りであり、喜ばれるサービスにはならない。まずは「いきいき館」の母体となるNPOのこれまでの介護相談窓口を、入所者の力を借りて一歩ずつ拡充すること。そして、可能であれば市民の「よろず相談所」として打ち出してゆきたい。各人の資格や技能を活かし、とくに空洞化と高齢化に苦しむ中心商店街はじめ地域社会の活性化策を示すなどのコンサルティングが可能となれば望外の理想である。

#### —看取り—

終の棲家として最期に必要なのが「看取り」である。今日、住み慣れた家で最期を迎える人は稀であり、ほとんどの死は病院で発生している。「いきいき館」は入居者の最期をその人の部屋で最終的に看取る施設である。本人、家族のあらかじめの希望に応じて、尊厳ある最期のためにNPO多数の医師はじめスタッフが協力してこれにあたる。

今日、多くの人々が家族の介護に頼ることなく、自ら様々なサービスを使い分け、老いの過程を過ごし、身罷る道を選ぶ時代となってきた。

「いきいき館」はこうした考えの人々が人生の最終局面を過ごし、死と向き合う場である。従ってこの人生の特異な期間をささえるためのサービス【ソフト】は、もっと豊かに議論される必要があるだろう。今後の議論と研究を待ちたい。「いきいき館」は自助、共助、公助の方法で設立され、加えて新たなスタイルの高齢者住宅であり、さらには前橋中心街の活性化を課題とする挑戦的なプロジェクトである。

われわれは前橋・在宅ケアネットワークの会発足より10年をへて、また新たな時代を担うことになる。あらゆる知恵と力を集め「いきいき館」一号館を成功させたいので、何卒ご協力をお願いしたい。