

今回の調査で、このような情報が集約されているホームページを活用するにあたり、江戸川区は、色々な部署がそれぞれ創意工夫を凝らしている施策が、大変見やすく更新も頻繁にされています。そこいくと三鷹のホームページは、どこで何をやっているのかわかりにくく、情報も古いです。

住民にとって見やすい、利用しやすいホームページというのは、とかく縦割りになる行政内で、施策の横のつながりを職員自身が見て取れ、より仕事が活性化するのはないでしょうか。ネット社会が進む中、早急に改善していただきたいところです。

他市区の施策を調べることは、三鷹でこれならでき、これをやろうと、たいへん参考になると思いました。ありがとうございました。

## ボランティア募集

みたか・みんなの広場は、高齢者の自立を求めて、自分たちのことは自分たちで守るという自助の気概と市民同志の互助を目的にしています。

ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。関心のある方、ぜひ一度ご連絡ください。

連絡先 なりきよ 080-1362-5359

## みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
11月1日 (木) 11:00~18:00	足も健康法(リフレクソロジー)~感じよう!あなたの身体~ 30分 2000円~(予約優先)(毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
11月3日 (土) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、振り鉄? 中学生以下100円、大人300円(毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
11月7日 (水) 14:00~16:00	みたかオレンジカフェ1(昼どき) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶菓代100円(毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
11月17日 (土) 13:30~15:00	タロット占い:自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 3,000円/30分(毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本タロット占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359(なりきよ)
11月24日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病氣とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病氣となかよくなるしょうずな生活法		HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251
11月26日 (月) 13:30~15:30	「フレイルチェックと高齢者の自立」 徳丸 剛さん(西東京市健康福祉部)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング(レンタルボール有り) *毎週土曜日10時~11時30分		なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室(外反母趾対策)	主催者までお問い合わせ ください。	篠山(しのやま) 080-9694-5884
11月12日 (月) 13:30~15:00	運営委員会 どなたでも参加できます。事前にご連絡をお願いします。		なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359

NPO法人Humanloop“人の輪”  
http://humanloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会  
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

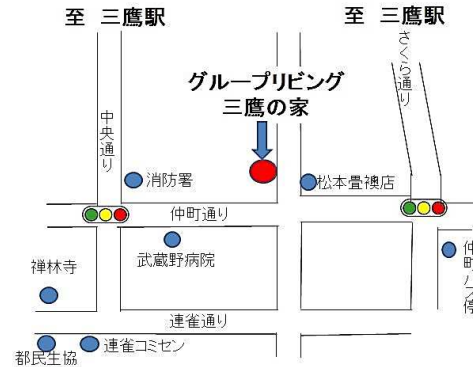
三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構  
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ  
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場  
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内  
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

2018年11月  
第54号

みたか  
みんなの広場

三鷹市民の集いの場

みたか・みんなの広場運営協議会  
三鷹市下連雀4-5-19  
http://minnannohiroba.web.fc2.com/  
☎080-1362-5359 なりきよ

## 都内で一番元気高齢者が多い江戸川区 藤井リ子さん (元江戸川区民オンブズマン)

私は三鷹で生まれ育ちました。でも、成人してから30年ほど江戸川区に住んで、三年前に三鷹に戻ってきました。昨年は、三鷹市の介護保険事業計画市民会議の市民委員に選任されて、そこで、みたか・みんなの広場と出会いました。

江戸川区では、マンションの管理組合や自治会、老人会、学童放課後クラブなどのボランティアをして、地域に密着した生活を楽しんできました。

江戸川区の人口は698千人、34万世帯で、三鷹の4倍弱ほどです。高齢者人口は江戸川146千人、三鷹38.9千人、高齢者比率は、江戸川21%、三鷹21.5%となっています。

江戸川区の高齢者の医療費は、23区で一番少なく、元気高齢者が多いという定評があります。江戸川の年間後期高齢者医療給付費は886千円、三鷹887千円とあまり変わりません。でも、東京平均では、923千円ですから、江戸川も三鷹も平均より少ないです。荒川区は1,019千円で江戸川区より15%も多いです。ちなみに、後期高齢者医療給付費が一番少ないのは、島に午前中しか開いていない診療所が一つあるだけの、御蔵島で45万円です(笑)。

今日は、江戸川区の施策を紹介します。たくさんあるなかで、元気な高齢者を保つ運動施策とつながり・コミュニティという二点に絞らせていただきます

江戸川区はゼロメートル地帯が多く占め、下水の整備前は、地域のみんなで力を合わせて「どぶさらい」をやった歴史が、町・自治会の形成と発展に寄与したそうです。

現在276の町会・自治会があって、加入率が48%だそうです。規模の大きな集合住宅は、管理組合の運営にも自治会活動が有効に動いたため、独自に自治会を作っています。48ある地区会館は、町・自治会が協議会をつくって自主的に運営をしています。

保健所では、「ファミリーヘルス推進員」という制度があり、町会・自治会から推薦されて、区長より委嘱を受けます。推進員は、色々な健康づくりに関する講座とか、ウォーキンググループや地域のサロン運営など、地域支援活動を健康サポートセンター(保健所)と共に、取り組んでいます。



9月24日 みたか・みんなの広場

福祉部が高齢者担当になりますが、江戸川区では、「老人会」を「くすのきクラブ」と名付け、大変活発に活動しています。区内に196クラブ、16500人加入しています。会員は概ね60歳以上ですが、私は、49歳のとき、自分が住むマンション内のくすのきクラブ設立に携わりました。会員50名以上のクラブには、年間20万円の補助があるので、在宅生活する高齢者、主婦の憩いの場として結成しました。

補助金をいただく以上、毎月の連合会へ参加して、区からの伝達事項を受けて、会員に知らせることはもとより、色々な活動をしなければなりません。

最重要課題の健康保持のために、毎週、各くすのきクラブにインストラクターが来て、リズム運動を二時間近く指導してくれます。これは、ソーシャルダンスをアレンジした体操で、首長で最高年齢だった前区長の発案で始まりました。年に二回の大会もありますし、新規入会対象者には、特別講習会もあります。江戸川区の元気な高齢者の源は、「リズム運動」と言われるほどの目玉施策で、NHKで紹介されたり、総務大臣の表彰も受けました。10年前から導入された輪投げも、大会が開催され、各クラブで練習に励んでいます。

教養の向上を目的に、合唱祭や文化祭があり、カラオケや健康麻雀も盛んです。レクリエーションとして誕生会とか納涼会や忘年会、ボランティア活動として小学校ボランティア、地域美化運動などを行っています。

最近では、くすのきクラブに属さない高齢者のために、地域の枠を越えた対外試合をする高齢者スポーツグループ(卓球やソフトテニスなど)を7団体支援し始めました。

社協が運営する、「くすのきカルチャー」という、「くすのきクラブ」とは別の施策があります。60歳以上の区民は、習字や写真、園芸など希望の講座一つを一年間通して毎週無料で受講できます。同じ講座を翌年も続けて受けることはできませんが、自主グループを結成して続けたい人たちは、場所を無料で月二回、三年間提供する支援をしています。区内に三ヶ所「くすのきカルチャーセンター」があり、もう三ヶ所は、小学校空き教室を利用しています。

社協は、「なごみの家」を8か所運営しはじめました。ここは多世代交流が目的です。地域の交流や小学生から高校生を対象とした学習支援や「こども食堂」などをやっているところもあります。高齢者の介護予防をはかるため、週一回「ニコニコ運動教室」も開いています。なごみの家では、平成29年度から「見守りキーホルダー」を始めました。無料で、平成30年7月で、2,341人の方が登録しています。やはり希望者は多く、全区でやる必要を感じました。

「地域見守り名簿」は、27年から開始しました。町会・自治会、社会福祉協議会（なごみの家）、消防署などが行う見守り支援を受けたい、以下の対象のかたで、住所と名前を提供することに同意した方の名簿です。（1）65歳以上の熟年者激励手当を受けている一人暮らしの人。（2）75歳以上の高齢者世帯。（3）1～3級までの障害者手帳を持つ一人暮らしの人。（4）要介護3～5の認定を受けている一人暮らしの方。（5）区が要件を満たすと認めの方。各団体が、サポートを必要とする方をピンポイントで知っているということに意味があると思います。

介護保険事業では、「くつろぎの家（一か所）・くつろぎの間」（9カ所）を運営しています。熟年者にゆくりとくつろいでいたくための施設で、営業時間内であれば、区内在住の60歳以上の方がいつでも利用できます。くつろぎの間には囲碁や将棋が完備され、くつろぎの家には、足湯、大浴場、大広間があります。無料ですが、相席でアルコールは禁止です（笑）。

次に、地域包括支援センターです。江戸川区では「熟年相談室」と命名しました。19か所の相談室と分室8か所があります。地域連携会議は昨年20回開催され、参加者は511人だそうです。

また、毎回介護者交流会が、各月一回介護予防教室開かれており、インターネットで逐次開催テーマと日時が更新されます。誰もがどこでも参加できるきめ細やかな施策です。

また、「介護ホットライン」が、24時間対応で二本設置されていて、年間100件くらいの電話相談があるそうです。働きながら家族を介護している方は、時間がとりにくいのでこういうホットラインは、さぞ有効でしょう。

「熟年介護サポーター」は、介護認定を受けていない高齢者が、2時間程度の講習会を受けた後、区が指定した施設や事業所で活動します。1時間1ポイント（100円）、1日2ポイント以内、月16ポイント以内、年間60ポイント以内で、年度末に現金清算をします。将来、自分が面倒を見てもらう場合にポイントを活用するというシステムもありますが、この方が簡単に管理できます。



また、普通、介護サポーターは労働力と考えがちですが、この事業の目的は「熟年者の社会参加と介護予防を促進するため」であり、サポーター自身が外に出るための「ポイント制度」と聞いて、本当に驚きました。外へ出て、人と会って、社会活動することを目的としていますから、ポイントが付かない時でも、お手伝いをしましようという気持ちが生まれ、元気にもなると思います。

また、28年からは「空き家対策事業」を開始しました。「なごみの家」では100か所ほしいとか、「子どもの居場所」に50ヶ所とか、「オリンピック、パラリンピック選手合宿所」などいうように、各部署で活用案があります。いままでの登録は10か所ですが、まだマッチングまでは行っていないそうです。三鷹市の住宅政策課に空き家対策について問い合わせしてみました。三鷹市では登録の仕組みは設けてないし、市民からの申し出もない、という回答がきました。ホームページも2016年から更新されていません（笑）。

興味深い取り組みとして、「集合住宅助け合い活動相談支援事業」というのがあります。これはマンションや団地などの集合住宅に住む方の高齢化に伴い、住民どうしの見守りや身近な生活支援などの助け合い活動を計画している方や管理組合等に対し、すでに活動を実施している方による講習会や相談を通じて、助け合い活動の立ち上げを支援するものです。江戸川区では1,700世帯のなぎさニュータウンという先進的なマンションがあって、なぎさ助け合いの会（現在、認定NPO法人なぎさ虹の会）という会を作って、会員制の助け合い事業、すこやか事業（介護予防活動）、介護保険事業等を始めました。区は、こういうマンションの活動を事業として支援しようとしています。ただ実績はないそうです。三鷹もマンションが増えてきたので、参考にならないでしょうか。

江戸川区には多くの中小企業があり、23特別区なので国や都からの支出金収入形態も異なり、いろいろな面で単純比較はできませんが、両者共に平均以下の後期高齢者医療給付という点は、三鷹は健康知識が高い住民が多く、江戸川は、高齢者施策が充実しているという感想を持ちました。

また、通常区の職員は、特別区職員として採用して各区に配属させますが、江戸川区だけは、江戸川区に働きたい人を募集採用しています。また、その職員の8割が、区内に家を持つ江戸川区民になっているそうです。自分の住む街を良くしようという情熱が現れています。

（4ページへ続く）

- 【リハビリ中気をつけていたこと】
- 1.今の自分の状態を発症前の自分や他者と比較しない
  - 2.焦らない、悔しがらない、あきらめない
  - 3.不便を受け入れ、工夫を楽しむ
  - 4.失敗した理由を考え、次に生かす
  - 5.動作を鏡等で客観的にチェックする
  - 6.運動を事前にイメージする
  - 7.育児のように大らかな気持ちで臨む
  - 8.回復を信じ、役立ちそうなあらゆる手段を講じる

私には、身体機能のリハビリは時に痛い事はあっても決して辛くはなく、むしろよくなっていくのが実感できて楽しいものでした。「リハビリ中私が気をつけていたこと」もポイントになるかもしれません。第1点は発症前の私がよく患者さんに言ったものです。6番目は基本とした認知神経リハが強調する「運動イメージ」のことです。事前に運動をイメージするとそれに対応した脳活動が見られ実際の運動時と同じ効果があるという報告もあり、アスリートのイメージトレーニングの効果からも納得できます。

【リハビリを促進したこと】

そうは言っても、リハビリに忍耐はつきものです。発症後、私は何度も落ち込みましたが、その都度この聖書のことばを思い出して励まされ、前向きに進めました。これは後述する「精神的基盤」の重要性を示唆していると思います。また、麻痺が出た体を指し昔活躍したバレーボールについて「もうオリンピック代表にはなれないね」という夫のひょうきんな言葉と物事を楽しもうという態度にも励まされました。おかげで、生真面目で完全主義の私の気持ちが少しほぐれました。

さらに、12年間にわたる神戸単身赴任生活を終え自宅に戻ってから、夫は職を辞し収入も肩書きもない家事担当の主夫として私を支え、私が何か新しいことができるようになった時は必ずその進歩に驚き努力を褒め、回復をともに喜んでくれました。独立して都内に住む息子も時々帰ってきては、私の進歩を喜んでくれました。家族の支援が重要と言われる所以です。これは大事な私の家族の写真です。最後に、私は臨床経験から脳の素晴らしい復元力すなわち可塑性を知っていましたから、自分の状態がいかに重度であってもあきらめずリハビリすれば進歩の可能性のあることを確信していました。

【情動制御成功の理由】

高次脳機能障害者は情動制御が困難ですが、私がこれに成功した理由を考えました。長い人生で、

関先生のお話は、2017年12月からスタートして今回で終了です。下記から、ダウンロードできます。  
<http://minnannohiroba.web.fc2.com/relaytalk.htm>



関啓子さんプロフィール  
 言語聴覚士。三鷹高次脳機能障害研究所を設立し、高次脳機能障害に対するリハビリテーションと相談にあたり。医学博士。  
 【著書】  
 「まさか、この私が——脳卒中からの生還」他

困難を乗り越えてきた経験、人を前向きにさせる知識を既に持っていたこと、40年来のクリスチャンで強い精神的基盤を持っていたこと、理解者支援者が常に周囲にいたこと、さらに、異なる背景を持つ当事者としてやるべき仕事があること、などが挙げられます。特に最後の点は他者から必要とされ貢献できていることに生きがいを感じ、今では私のリハビリつまり本来の意味での「全人的復権」です。私は今、自分で組み立てた話を、自分で作ったスライドを使って講演していますが、それはとても素晴らしいことだと思いませんか！最後にresilience(折れない心)という言葉が出てきました。NHKクローズアップ現代でも取り上げられたテーマです。

【Resilience】

番組によれば、ホロコーストを経験した孤児たちの追跡調査でこうした前向き後ろ向き2群の人々がいたそうです。折れない心を持つ人に共通した傾向はポジティブで柔軟な思考・ユーモアのセンスの持ち主、逆境に遇っても楽しめる人、周囲に支援者がいる人だそうです。発症時、私の状態を見て周囲は「復帰は絶望的」と密かに思ったそうです。その私がここまで改善したのは、「折れない心」を持っており、復職を目指してひたすらリハビリを続けたおかげだと思います。ご存じのように、脳損傷者の現職復帰は非常にまれなことです。しかし、私は大学教員として現職に復帰したばかりか、10か月という私の知る限り最短に近い期間での復帰を達成しました。

最後に拙著をもう1冊紹介します。「失語症を解く」です。麻痺がない失語症者は外見から障害を持っていることが理解されにくく、代替手段も他になく、自分で自分の障害を言葉で説明することができません。誤解される事が多い失語症の知識を広め理解を得るために発症前の私が一般向けに書いた本です。精神的ショックが原因で失語症になる、失語症とは話すことが難しくなる言語障害である、会話ができない失語症者と理解し合うには文字を使えばよい、などと考え違いをしていた方はぜひともこの本をお読みください。