

体操動画配信でフレイル予防 今後はリアルとオンラインのハイブリッドで

介護老人保健施設デンマークイン若葉台
(東京都)

特定医療法人社団研精会が運営する老健施設「デンマークイン若葉台」(山田多佳子理事長。入所:192名、うち、認知症専門棟40名、通所:30名)では、コロナ禍により、以前から行っていた地域貢献活動が休止になったことをきっかけに、オリジナルの動画を作成し、ホームページ上やYouTubeにアップしている。同施設の取り組みと、現状の思いなどをうかがった。

「老健施設は地域の駆け込み寺」 まずは施設を知ってもらうことから

同施設のある稻城市は、東京都23区の西側、いわゆる“多摩ニュータウン”の東端に位置する。1970年代以降、都心のベッドタウンとして開発が進む一方で、古くからナシやブドウの産地としても有名である。自然も残しつつ、ほどよく都会という環境のよさから、“暮らしやすいまち”として定評がある。近年では若い人の移住者も多く、人口増加の自治体もある。

「駅前のマンションには若い世帯が流入してくるものの、駅から離れた古くからの住宅地では、高齢者の独居、老老世帯が増えています。二極化の傾向



施設外観



田中施設長

にありますね」と、斎藤哲生事務局長は話す。

同施設は京王線若葉台駅より約1.5km、小田急線はるひ野駅より約1kmの小高い丘の上に立つ。よく晴れた日には南西に富士山が、南東に横浜ランドマークタワー、北東に新宿の高層ビル群が見える絶好のロケーションにある。

開設は1990年6月。東京都の老健施設第1号である。2017年に在宅強化型となり、翌年の介護報酬改定と同時に超強化型となった。以後、それを維持している。

同施設が地域貢献活動に乗り出したのは、2017年度から。「老健施設は地域の駆け込み寺」と田中早苗施設長は話すが、「駆け込んでもらうためには、住民に老健施設というものをもっと知ってもらわなければと思っています。介護保険に縁のない一般住民は、まだ老健施設のことをご存じない方も多いので」とは作業療法士の吉田瞳リハビリ部科長。そこで、始めたのが「わかばカフェ」である。



斎藤事務局長

吉田リハビリ部科長

理学療法士の増田さん

茶話会での会話から 医療やサービスにつながるケースも

「わかばカフェ」とは、地域住民のための健康サロンのようなもの。気軽に立ち寄ってもらい、体を動かし介護予防のミニ講座などを聞いてもらった後は、施設手づくりのおやつでお茶会も行う。参加者同士、または施設内の多職種とも交流できる。建物のなかを見て、雰囲気を知ってもらうことも目的の1つであったため、あえて開催場所は施設内の1室にした。1回2時間。年間10回の開催である。

開催にあたっては、チラシを作成し、市役所、社会福祉協議会、地域包括支援センターに置かせてもらい、周辺地域には個別にポスティングし、周知に努めた。

しかしながら初回に足を運んでくれた参加者は、わずか3名。「こんなにいい内容なのに(笑)、何がいけないんだろう? と落ち込みましたね」と、吉田リハビリ部科長は苦笑しつつ当初を振り返る。

そこで、何をやるかが一目瞭然になるように、チラシの書き方を工夫したり、地域の一般介護予防の自主グループの集い場に挨拶回りに行ったりして、とにかく「わかばカフェ」を売り込んだ。

「実際に来て体験さえしていただければ、きっとよさがわかつもらえると、いま思えば半ば強引に申込書に名前を書いていただいたこともあります(笑)」と話すのは、吉田リハビリ部科長とともに立ち上げ準備にあたった理学療法士の増田智子さん。

結果、そうやって勧誘した方からの口コミも後押しし、徐々に参加者は増えていった。最終的には、1回に20名ほどが賑やかに集まる会にまでなった。

参加者からは、「精神科病院の隣だから、敷居が高かったけど、来てみたら

いところだった」とか、「毎回おやつがおいしいから、ここなら入所してもいい」などなど、おおむね好意的な感想が寄せられた。

また、茶話会での何気ない会話から介護サービスへつなげたケースもあった。

さらに通所リハビリを卒業した方が、「わかばカフェ」のメンバーになるなど、新たな可能性が見え始めた矢先に、コロナ禍が襲った。

「何かしなくては…」と 体操動画を編集しホームページにアップ

ボランティアフォローのイベント、併設の認知症疾患医療センターとのコラボカフェ、施設内覧会など、いろいろな企画を準備していたが、すべて中止。面会はもとより、通所リハビリもかなりの期間、休止を余儀なくされた。

「何かしなくては、と焦りました。一番は、通所リハビリに来られていた方の身体機能低下を懸念しました。そこで、「わかばカフェ」の番外編という形で、ご自宅でできる体操動画をホームページにアップすることになったのです」(吉田リハビリ部科長)。

自治体などが推奨する既存の介護予防体操の動画を紹介することも考えた。しかし、馴染みのスタッフが出演して語りかける動画のほうが、“いまは会えないけれど、私たちは元気ですよ!”とのメッセージにもなり、興味をもって実践してもらえるのではとオリジナルの体操動画の編集にこだわり、挑戦した。

吉田リハビリ部科長が説明する。「もちろん、我々に動画編集の知識などありませんから、やり方をネットで調べたり、詳しそうな職員に聞いたりしながらの試行錯誤でした。施設長も事務局長もその提案には即OKしてください、機材の購入も許可してもらつたのですが、コロナ禍初年度は世間もこぞってICT化に走ったため、機材を注文してもすぐには届きませんでした。でも、のんびり待ってはいられません。そこで、最初は、なんとか手に入った三脚と、施設で使っていたiPadだけで始めました」。

慣れない撮影である。目線はどこを見ればいいか、姿勢は悪くないか、説明はわかりやすいか、声は聞きとりやすいか——など、素人なりに配慮した。何より、高齢者が家で1人でやって安全にできるかどうかには、細心の注意を払い内容を吟味した。

「何度も撮り直しました。これでよしと思ってスタッフに見せると、“右肩が下がってる”などという指摘が入り、また1からやり直したりして…。また、なんの予備知識もない私の母親にも見てもらい、説明が十分かどうか確かめたりもしました」と増田さん。

ホームページにアップすると、通所利用者や「わかばカフェ」メンバーにメールや電話で連絡し、動画の視聴を促した。

「最初の頃は、視聴回数が1回増えるごとに、“見てもらえてる!”などと喜んで励みにしていたものです」(吉田リハビリ部科長)。

1つ撮ってはアップし、現在、体操動画は、準備体操編1~3、上肢の体操編1~3、下肢の体操編1~3、体幹の体操編1~3、立位の体操編1~3、脳トレ体操編1~2——の計17本。なるべく多くの職員の顔が出るよう、体操ごとに違う職員が登場している。

「わかばカフェ特別編」をYouTube配信 双方向のオンラインカフェも視野に

さて、動画アップから間もなく、通所リハビリは再開したもののコロナ禍はいっこうに収束の気配を見せない。「わかばカフェ」再開の目途も立たないなか、次なるアクションは、YouTubeでの配信だった。

「内容は、フレイル予防の体操とミニ講座をセット

にした、かつての「わかばカフェ」を彷彿させる構成にしました。冗長にならないよう、15~20分程度にまとめ、一般公開ではなく、限定公開に。URLとQRコードを明記し、視聴方法も説明したチラシを配布し、告知を行いました」(増田さん)。

ICTに慣れていない高齢者には、少しハードルが高いかもと思ったが、おおむね問題なく視聴してくれたという。

これは、コロナ禍の副産物かもしれないが、大手通信キャリアが、地元の「まちづくり会議」などのオンライン化をフォローするなどし、地域のICT化がここ2年ほどで一気に進んできている背景もある。

「そこで今後の展開としては一方通行の配信ではなく、双方向での『オンラインわかばカフェ』ができるいか検討中です」と、増田さんは意気込みを話す。

もちろん、実際に会って話さなければ言えないようなこともあるだろう。対面しお茶を飲みながら語り合う場こそが、カフェの醍醐味であることは言うまでもない。

田中施設長は話す。「今回、『わかばカフェ』の動

画配信という形がうまくいったのも、コロナ禍前から職員たちが熱心に地域に出向いて宣伝し、一定の周知ができていたことが大きかったと思っています。この先、コロナが収束し従前の開催方法に戻ったとしても、せっかく馴染んだこのオンラインという文化を継続しない手はありません。こちらとしては地域貢献の手法が増えたと前向きにとらえ、今後は、リアルとオンラインのハイブリッドで地域に向けた発信をしていけたらと考えています」。

余談だが、吉田リハビリ部科長と増田さんは「どこよりも老健施設で働きたくて、ここへ入職した」と口をそろえる。学生時代に老健施設の在宅復帰に向けたりハビリを学びやりがいを感じたという。

だからこそ、「老健施設をもっと地域に知ってもらいたい。もっと地域に開かれた存在となり、地域から頼られたい。そのためには、どうしたら…?」と日々奮闘する。

そんな職員たちの熱意あふれる手づくりの体操動画。ぜひ、ホームページを閲覧してみてほしい(URL: <https://hilltop-roman.jp/>)。

コロナ禍前の「わかばカフェ」

下:「わかばカフェ」会場。施設内の会議室を利用。施設内の雰囲気を見てもらうことも目的の1つだった。
右:「わかばカフェ」チラシ。年間の予定をあらかじめ提示し、興味のある内容を選べるよう工夫もした。



左・右上: 同施設ホームページ上で見られる体操動画。右下: 動画撮影の様子。鏡とカンペを見ながら、何度も挑戦。