月刊シルバー2 月号に記事が掲載されました

特集〈事例〉

健康になる就労を目指し 市、大学と測定会を開催

公益社団法人
山武市シルバー人材センター
（千葉県）

山武市ＳＣは、市や筑波大学と連携し、会員の自己管理を応援する「安心安全就労サーベイ（測定会）」を初めて開催した。目的は、生活や仕事で必要な機能を知り、就業中の転倒や腰痛などに対処できる会員を増やして、〝健康になる就労〟を実践すること。９月下旬に行った測定会には、会員91人が参加した。加えて、城西国際大学との交流も行っている。

山武市ＳＣでは、事業計画に「生涯現役の実践　～明るく元気な100歳へ～」を掲げて、就業意欲のある会員が年を重ねても働き続けられるよう、日ごろから自身の体調を把握することを目的として健康講習会などを開催している。本誌令和四年八月号の特集〈事例〉では、女性部会主催のフレイル予防活動などを中心に紹介した。そこでも触れているが、市の「転倒骨折予防プロジェクト」に基づき、会員に対して生活や仕事で必要な機能を測定する「安心安全就労サーベイ（測定会）」（以下、測定会）を、令和四年九月に開催した。

「転倒骨折予防プロジェクト」（以下、プロジェクト）は、山武市と筑波大学が平成二十八年度から取り組んできた共同研究の成果を基に令和三年度から始めたもので、地域のさまざまな機関と連携しながら、高齢者の転倒・骨折を契機とした介護を予防し、健康づくりを推進する取り組みである。

山武市ＳＣの測定会は、プロジェクトの先行事例として、市高齢者福祉課と共催した。

測定会を継続し〝健康になる就労〟を目指す

市のプロジェクトは、高齢者の転倒骨折予防と自己管理法の習得・定着によって転ばず元気に暮らし続けることを目的にしている。同センターのほか、図書館や社会福祉協議会、地域包括支援センターなどと連携して、各活動に則した取り組みを横のつながりもつくりながら進めていくという。

山武市ＳＣでは「健康になる就労〟を目指す」を測定会の目標に掲げて開催した。

取り組みの狙いは、以下の二点である。

①測定会で自分の状態を知り、就業中の転倒や腰痛などに自ら対処できる会員を増やして、体調不良などによる退会を減らす。

②測定会後、「安心就労スキル講習会」を開催し、就労実態に即した対処法の習得を支援する（同様の取り組みをすでに開始／本誌令和四年八月号参照）。

一方、大学や測定会を支える保健師や理学療法士などの専門職の人たちにとっても、会員が元気に仕事を続けていけるように支援を通じて役に立てることは、「自分たちの自信につながる」と話してくれた。

会員がスタッフを担当

測定会は、専門職の協力を得て開催するが、一般的な機材での測定は、二十人ほどの会員がボランティアで担当した。事前にオリエンテーションを実施したほか、測定機器の扱い方などについては動画でマニュアルを作成・配布して、当日に備えた。これからも測定会を継続していくため、できるだけ会員の力で実施できるように努めている。

会員が測定する側になることで、生活や仕事で必要な機能について学ぶことは多くある。陣内氏は、会員がスタッフになる意義は大きいと言う。

測定会では、生活や仕事に使う機能を知るために、11項目の測定を行った。写真上は、床の上で開眼・開脚、閉眼・閉脚をすることで倒れにくさを知る姿勢保持の測定。写真左は、手先の動かしやすさを知る巧緻の測定。30秒間で小さなピンをボードの穴に何本差すことができるのかを測定する

陣内氏は、フレイル予防活動や「対処法レッスン会」の講師としても、同センターと連携して活動している。

対処法レッスン会は、就業中のけが防止や長く就業を続けられるように、各就業の作業内容に合った対処法を学ぶ講習会だ。

津久井知世常務理事兼事務局長は、陣内氏との連携について「新たな発想やひらめき、組織内部からは見えていないことに気付かされる機会をいただいています」と話す。さらに、測定会の今後について「〝健康になる就労〟をコンセプトに、陣内先生や市担当課と相談しながら進めていきます」と意欲を見せる。

プロジェクトは市や陣内氏と一丸となって進めていて、職員も会員もやりがいを感じて取り組んでいるという。全国の自治体やセンターにとっても、参考になる取り組みだろう。

城西国際大学の二つのゼミと交流

同センターでは、城西国際大学の看護学部看護学科の二つのゼミとも交流を行っている。

●アクティブシニアゼミ

（担当教員／丸山あかね助教）

交流テーマは、「アクティブシニアのスマートフォン利活用について」。令和三年十月に会員白三十六人がアンケートに協力。令和四年三月、五月、九月に意見交換会を開催した。九月の世代間交流会には会員十人が参加。

●老年ゼミ

（担当教員／川久保悦子准教授）

交流テーマは「S市シルバー人材センターの課題とニーズ」。シルバー人材センターに入会した動機、就業内容、入会して変わったことなどについて、令和四年度に意見交換会を開催した。植木班、広報誌配布などで就業する七十代の会員二人が参加。また、会員百人を対象にしたアンケートに協力した。

山武市ＳＣでは、城西国際大学の看護学部看護学科の二つのゼミとも交流を行っている。写真は、令和４年９月開催のアクティブシニアゼミでの世代間交流会

これらの取り組みは、高齢者就業の現場を知ることや学生と地域社会の交流を目的に活動したいと丸山助教から提案され、数回の打ち合わせ後に実現した。

津久井事務局長は「孫世代との交流は、会員にとっても楽しく参加できるだろうと思いました。新たに会員のスマホ相談会を始めた時期でもあり、習いたい会員も教えられる会員もいることを把握していたので、交流によって事業が活発になると考えました」と、提案を受け入れた背景を話す。

また、交流を通じて「看護学科で学ぶ学生に高齢者が望む介護について話すことができ、学生は真剣な表情で聞いていました。そうした機会に触れた会員は喜んでおり、元気な高齢者がたくさんいることを学生の皆さんに知ってもらえたことも良かったと思います」と言う。

センターからも学生にアンケートを依頼した。「シルバー世代になったとき、シルバー人材センターに入会しますか」の質問に、回答者全員が「はい」と答え、その理由として「地域の役に立ちたい」「働けるうちは働きたい」などの意見が挙げられた。

「働く高齢者の姿を、頼もしい存在と捉えてもらえたようです」と津久井事務局長。

二つのゼミは、十一月五・六日に開催された大学祭でセンターとの交流について発表を行い、会員・職員六人が聴きに訪れた。

交流を通じてセンター事業をより活発に

山武市ＳＣでは、測定会および大学のゼミとの交流は、これからも継続していきたいと考えており、活発に事業活動を行いながら、センターが掲げる「明るく元気な100歳へ」「健康になる就労」を会員が実践できる環境づくりを推進していくという。

そして、「いかにシルバー人材センターが魅力的で、会員が生き生きと活動しているかを周知し、入会すると元気になることを呼び掛けていきたい」と津久井事務局長は締めくくった。

（増山美智子）

事業運営状況　（平成29年度～令和３年度）

年度	会員数 男	会員数 女	会員数 計	組入会率	就業実人員（延人員）	就業率	受注件数	契約金額	公民比
	人	人	人	%	人（人日）	%	件	千円	%
平成29	258	123	381	1.8	396（41,979）	100.0	3,189	209,288	21.6/78.4
30	256	130	386	1.8	407（42,971）	100.0	3,189	216,803	23.2/76.8
令和元	266	136	402	1.9	413（40,739）	100.0	3,204	206,846	23.3/76.7
2	268	147	435	2.0	438（38,040）	100.0	3,035	216,751	26.8/73.2
3	307	151	458	2.1	487（39,917）	100.0	2,978	226,697	27.3/72.7

※受注件数、就業延人員、契約金額は請負・委任と労働者派遣事業を合計した数値
※就業実人員は平成29年度まで請負・委任、平成30年度以降は請負・委任と労働者派遣事業が対象
※就業延人員は令和２年度から労働者派遣事業の教育訓練受講を含む

特集〈事例〉

山武市ＳＣでは、「安心安全就労サーベイ（測定会）」を、市および筑波大学と連携して開催した

市長も参加した初の測定会

九月二十～二十二日に、松尾ＩＴ保健福祉センターで開催した初の測定会には、市の広報誌配布を担う会員を対象に、九十一人が参加した。

取材日は、松下浩明市長をはじめ、副市長、保健福祉部長、高齢者福祉課長が訪れ、市が力を入れているプロジェクトであることが伝わってきた。測定の体験をした松下市長は、「自分の状態を客観的に知ることは、とても大事なことと実感しました。会員の皆さんも自らを知り、シルバー人材センターでこれからも無理なく元気に仕事を続けてほしいと思います」と、エールを送った。

写真右から、筑波大学ヘルスサービス開発研究センター客員研究員で日本医科大学衛生学公衆衛生学の講師・陣内裕成氏、松下浩明市長、山武市ＳＣの藤田進久会長

参加した会員は、体温・血圧測定を行い、生活や仕事に使う機能を知るための測定を実施。内容は、身長・体重、体組成、骨強度、握力、筋力（立ち上がる力）、構音（口から音を発すること）・嚥下（食べ物を飲み込むこと）、聴力、視力、巧緻（手先の動かしやすさ）、姿勢保持、移動の十一項目。

最後に、測定項目ごとに三段階で判定された結果を受け取る。

測定結果の用紙には、「自己管理のためのヒント」として、筋肉量、骨の強さ、立ち上がる力、飲み込む力などの機能向上のために取り組むと良いことなども記載されている。

測定会の運営をはじめ、結果の判定、自己管理のためのアドバイスなどは、筑波大学の研究データや学術的根拠に基づいて考案・作成されている。

自己管理のきっかけに

プロジェクトのメンバーで、筑波大学ヘルスサービス開発研究センター客員研究員で日本医科大学衛生学公衆衛生学の講師・陣内裕成氏は、「山武市ＳＣでは、働きながら健康になることを目指していると聞き、それには自己管理が肝になると考えました。この測定会の目的は、病気を見つけることではなく、生活や仕事で使う機能を測って、自分に合った自己管理を応援するものです。例えば、姿勢保持の測定は、倒れにくさを見ます。同時に、どうすると自分が倒れやすくなるのかを知ります。こうした測定の機会はなかったと思いますので、自己管理のきっかけになればと考えています」と期待を込めて語る。