



松戸プロジェクト パートナー説明会

2022年7月24日(日)午後1時より午後3時まで、松戸市民会館で、松戸プロジェクトパートナー説明会が開かれました。この会は、市民の方々に都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」について理解を深めていただいて、パートナー（市民の立場でこのプロジェクトを支援するボランティア）としてご協力を頂ける方を募ることを目的として計画されたものです。

参加者は、この企画を広報誌などで知った方8名、パートナーなど既にプロジェクトに協力している者8名、プロジェクトの主宰者のお一人である千葉大学予防医学研究センター教授近藤克則先生、松戸市の職員3名の計20名でした。

初めに松戸市地域包括ケア推進課地域支援担当室の斎藤室長からのビデオメッセージによる挨拶の後、近藤先生による松戸プロジェクトの発足の経緯、第1期の取り組み、その成果、そしてプロジェクト第2期の取り組みについての講演がありました。

近藤先生のお話では、2006年に来るべき高齢者社会に備えて厚生労働省が主導して、全国で介護予防教室が始まったそうです。この企画は、要介護となるリスクが高い方たちに案内を出して、各自治体が主催する介護予防の教室に参加してもらい、予防のための方法を学んでもらうというものでした。ところが、この教室は大変に不評で、松戸市でも予定していた定員に満たなかったそうです。理由は、「教室に参加すると不安がより大きくなりそう」とか「自分はまだまだ大丈夫」といったものでした。



講演中の近藤先生

そこで、誰でもが参加できる、また、誘い合わせて参加できる社会参加の場の創設が考えられました。これが松戸市における「元気応援くらぶ」の由来です。松戸市では、ただ、「元気応援くらぶ」を作るだけでなく、実際に介護予防に効果があるのかを科学的に実証しようとの試みが行われ、都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」が発足することとなりました。

近藤先生のお話の本題では、2016年～2019年の松戸プロジェクト第1期で、「元気応援くらぶ」（松戸プロジェクトで企画した高齢者の社会参加の場の名称）の増加数は、調査された全国の自治体の中で第1位だったそうです。そして、高齢者が介護予防となるリスクも確実に減少していて効果が上がっているとのことでした。特に、興味深かったのは、元気応援くらぶの参加者が介護予防となるリス

クが、他の趣味のサークルなどへの参加者のそれと比べて低いということでした。この成果を受けて、2020年よりプロジェクト第2期への活動に繋がったとのお話をありました。

近藤先生のご講演の後、松戸プロジェクトのパートナーの4つのチーム（団



体運営支援チーム、オンライン推進チーム、事業者・専門団体連携推進チーム、情報発信・広報チーム）の活動内容についての説明がありました。



松戸プロジェクトの各チームの活動を説明するパートナーたち



一連のスケジュールが終わった後、8名の参加者の方の自己紹介をかねて、この説明会に参加された動機や感想についてお話しいただきました。「そもそも松戸プロジェクトやその根幹となる「元気応援くらぶ」がどんなことをやっているのか全く知らなかつたので、興味を持った」、「母親が認知症になって急に介護に関心を持つようになった」、「流山市で保健師として市民の健康づくりのために活動してきたが、自分の地元でもお役に立ちたいとの思い出参加した」などなどのお話がありました。また、高齢者の社会参加と健康づくりについて研究されていて、近藤先生にじかにお話ししたくてわざわざ大阪からみえた若い研究者の方もいらっしゃいました。

最後に、参加した松戸PJのパートナーからプロジェクトへの参加のきっかけや動機について話がありました。参加のきっかけは、松戸プロジェクト第1期で開かれたワークショップに参加したことや、近藤先生や市役所の知り合いから誘われたと様々ですが、多くのパートナーは、最初何をやっていいのかわからなかつたが、飛び込んでみれば自身のスキルを発揮できる役割が見つかるので、あまり悩まずに参加してほしい、また、パートナーとしての活動は自分自身の生き甲斐にもつながると考えは共通のようでした。

