

# フレサポOTは 住民主体活動や 町づくりのお手伝い

「ハツラッツを通して感じる作業療法の可能性」



金久 雅史 氏

高知リハビリテーション専門職大学

## 金久氏のベストアンサー

私はフレイルをネガティブには捉えていません。誰しもがなり得る可能性があり、適切な取り組みを行うことで、再び元気な生活が送れるようになります。作業療法士として、個々のフレイルを良くするだけではなく、住民同士での繋がりを大切に、フレイル予防に強い町を作り、地域全体が元気になるように関わっていきたいです。

**田上** **フレサポOT**が始まった経緯を  
教えてください。

**金久氏**

令和2年12月に、仁淀川町の住民の方々が実践されているフレイルチェックを視察に行きました。そこでは、住民の方が、同世代の方に対してフレイルチェックを行い、「フレイルに気をつけようね」という声かけが、とても自然に響いていく姿を見せていただき、衝撃を受けました。住民の方々から「フレイルに陥った方が元気になるためにはどうすれば良いか」と相談があり、一緒に勉強会を始めました。勉強会を重ねていく中で、佐藤孝臣先生（日本作業療法士協会 理事）から、運動とともに生活機能の向上を図ることが重要であると助言をいただき、住民の方々と共有をしました。

その後、フレイル予防を学ぶ住民の皆様の輪の中に入れていただき、住民主体の「ハツラッツ」がスタートし、当士会から4名を派遣しました。ハツラッツを経験して、地域に参画できる作業療法士の仲間をもっと増やしたいという思いが強まり、令和4年6月からフレイル予防を支援する作業療法士「フレサポOT」の活動を立ち上げました。

**田上** **ハツラッツの活動内容を**  
教えてください。

**金久氏**

ハツラッツは、挑戦される対象者の方も、その方々を支援する支援者の方も同じ仁淀川町の住民の方々が主体で実施します。活動頻度は、3ヶ月間を1クールとし、週2回の半日、合計24回開催されます。活動内容は、通所型サービス

C事業の手法を取り入れ、準備体操や下肢筋力向上のためのトレーニング、体力測定やフレイル予防に関する講話などを実施しています。運動方法や運動時の姿勢などで気づいたことは、支援者の住民の方へお伝えし、住民同士で声をかけ合いながら取り組みが継続できるように支援をしています。最近では、支援者の方が自分たち専門職よりも先に気付くことがあり驚かされています。同じ地域の仲間を元気にしたいという住民の方々の背中に多くのことを学ばせていただいています。



(下肢3点セット運動場面)



(準備体操)

**田上** ハツラッツの良い所を  
教えてください。

**金久氏** 他、の通所型事業と異なる点は、対象者の方がフレイルのことを学んだ上で、「もう一度元気になるたい」と主体的に参加をしていることや、ハツラッツを卒業後に、次は支援者として関わっている方が多いということです。自身が得た経験や変化点などを、次の対象者へ伝えてくださることで、フレイル予防に取り組み意欲へと繋がっていると感じています。フレイルは社会参加が減少することで陥りやすくなること分かっています。卒業後に、支援者として活動することで、社会参加となり、地域で元気に活動を継続することに繋がっています。

**田上** ハツラッツを通して住民同士の活動へ  
繋がった内容があれば教えてください。

**金久氏** 卒業後に、住まわれている地区の住民同士で、ポールウォーキングやゴロゴロヨガなど、新たなフレイル予防活動を自主的に展開するなど、住民の方々の行動力に驚かされています。

また、食事摂取量が少ない対象者の方がおられ、適切な摂取量について学ぶ必要性を皆で検討したところ、住民同士で食材の準備や手伝いができる方を募り、みんなで昼食を食べる「共食」をスタートさせています。その他にも、難聴に対しての相談を受けた時は、言語聴覚士の方にきていただき勉強会を開催しました。また、補聴器センターの方に訪問していただくなど、全ての活動が住民の方々の主体性から始まっています。

**田上** フレサポOTの重要な役割を  
教えてください。

**金久氏** 作業療法士が必要に応じて自宅訪問を行い、生活機能の評価をしています。介護給付事業とは異なり、自立した生活を送られている方が多く、生活指導よりもフレイルに陥っている、あるいは引き金になりそうな要因を評価することが重要です。また、住民の方々と行政職員及び佐藤先生にも参加していただき、カンファレンスを行っています。皆様の意見や報告を踏まえ、フレイルの要因や課題の明確化及び、今後の方針を共有することで、住民同士でのフレイル予防に対する取り組みに繋がっています。佐藤先生からは、必要な視点や支援内容などの助言をいただくことができ、私にとっても有意義な時間になっています。

**田上** 会員へメッセージをお願いします。

**金久氏** ここ数年のコロナ禍もあり、入院前からフレイルや予備群の方が非常に多くなっていると報告されています。入院前から、フレイルの要因がある方は、地域での生活状況のみならず、地域資源や地域特性を把握しておくことで、退院に向けた支援内容は変わってくると思います。働いている職域以外で活動することは勇気がいると思いますが、私はもつと早く地域支援事業に参画していればよかったと感じています。

現在、研修を終えた10名の仲間が地域に派遣されています。行政からの期待も高まり、令和5年度より大豊町でもハツラッツが始まり、

## 取材を終えての感想

今回、「フレサポOT」という活動を取材させていただき、私自身ずいぶん印象が変わりました。

今まで「サポートする側・される側」、二分されていると思い込んでいた私は、金久氏の「町全体で、地域全体で元気になる」という話を聞き、かつての「対象者」が今の「支援者」にもなり得る、そういったサイクルがある事を知り、とても魅力的に感じました。

また、住民自身が主体となり、役割を持ち、お互いが学び合いながら活動を続けていく中で、作業療法士としても、住民の皆様から学ぶ事が多いということを知ることができました。

専門職が一方的に関わるのでは無く、共に学びながら取り組んでいる姿勢や、金久氏の「フレイルを必ずしもネガティブに捉えるのでは無く、早くに気づいて皆で元気でいよう。という思いを現実にしていく」という言葉がとても印象的で、皆様にも広く知っていただきたい活動であると感じました。

感想執筆/取材同行者: 広報編集部 藤原 ゆみ (通所リハビリテーション さえんば)

フレサポOTの仲間たちがお手伝いをしています。令和5年7月には管理者向けの研修会を行い、8割程度の医療機関や介護事業所から地域への派遣は可能であるご返答をいただきました。医療機関や介護事業所としても、参画したスタッフが伝達講習などを通して業務に活かせることは大きなメリットだと思います。

地域包括総合事業部としては、自治体から地域支援事業に関する依頼があれば「はい!」か「YES!」と応えます(笑)。多くの会員の方と、住民の方々へのお手伝いができることを楽しみにしています。

取材・文責 広報編集部 田上大祐 (仁淀病院)