

# わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

地域包括ケアシステムを支える人々

「つながり」という言葉の意味

「つながり」という言葉から、皆さんは何をイメージしますか？とても大きい概念で抽象的ですよね。とある論文には「人々との交流や学び合いを通して、情緒的な共感を得ることで、相互扶助や支え合いの意識が生まれ、社会的なつながりとなる」というように書かれています。私はこの「情緒的な共感」につながるの本質があると感じています。

フレイルのはじまりは「つながり」を失うことから

昨年度、地域住民や地域包括ケアシステム構築に携わる専門職を対象に2回開催した地域活動タウニング。企画の段階からライフドアすわ、行政、理学療法士等の専門職の皆さんと一緒に検討しました。当日は石川県理学療法士会所属の石田修也氏にお越し



いただき、「フレイル予防・介護予防は地域づくり」と題して御講演いただきました。その中でも多用されていたキーワードが「つながり」でした。フレイル（虚弱）と聞くと、体力や気力が弱まることを連想しがちですが、実は社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口であることを知りました。そしてコロナ禍がもたらした影響の大きさを改めて痛感しました。

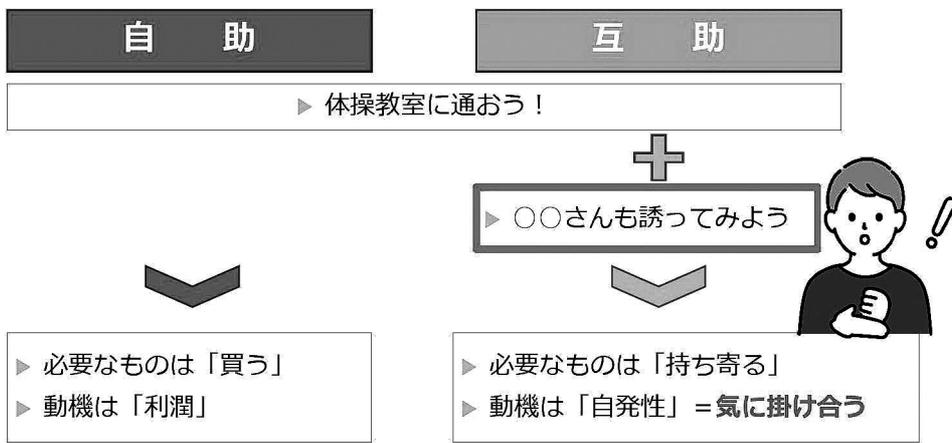
## 互助力

2回目の企画時、つながることを意識するために「1回目に来てもらった住民の方にもう一人お友

諏訪市社会福祉協議会  
事務局 総務係長

おおば しんや  
大羽 伸弥

## 「自助」から「互助」に意識を広げてみる



達を誘ってきてもらおう」となり呼び掛けると、34名のうち8名の方が1回目参加者とともにご参加

くださいました。またアンケートで「誰かを誘ってみる」ことをいろんな場面でできそうですか？」という問いに対し、22名の方が出来そうと回答しました。「自助・互助」による住民主体の介護予防を活性化させるためには、「場」を増やすことも必要です。しかし、場だけ増えてもその情報が必要な本人に届き、参加してもらわなければ効果として現れません。また、チラシなどで目にしたとしても関心が無ければそこまでです。ここで力を発揮するのが「互助力」だと思いま

# 「誘う」はあなたにしかできない地域づくり

## 誘うという地域づくり

友人やご近所、サークル仲間から声を掛けられれば、「ちょっと参加してみようかな？」と思ってもらえるチャンスが増えます。そして自分が関心を持って取りに行く情報量より、周りから入ってくる情報の量が遥かに多いのでその「つながり」が広がることで社会参加のきっかけが増えます。社会参加を通じて人とのつながりが保たれることでフレイル・介護予防につながります。これは介護サービスでは提供できない当事者間の信頼関係の上に成り立ちます。

世帯構成の変化、ご近所付き合いの希薄化、働き方の多様化など様々な面で「個の時代」といわれる昨今であっても、人とのつながり（情緒的共感）は日々の営みをより豊かにしてくれるものであると感じています。「誘う」はあなたにしかできない地域づくりです。今度、誰かを誘ってお出かけしてみませんか？

次回は7月13日掲載予定です。