



現代社会の関心は平均寿命延伸から健康寿命延伸へと移ってきている。日本ではそれを実現するために「介護予防」という概念を確立し、脂質異常、高血糖、高血圧によるメタボリック症候群、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下するロコモティブ（運動器）症候群、認知症などを予防するプログラムを開発し、普及してきた。他方、タイは日本より30年ほど遅れて高齢化しているが、保健行政は感染症対策から生活習慣病対策へ重点を移す時期にさしかかっている。そこで、バンコク都は友好提携している福岡県に保健福祉行政の支援を要請。福岡県は国際協力機構（JICA）草の根技術協力事業として、介護予防の技術協力を行うこととなった。私はこのプロジェクト・マネジャーになった。



バンコクと福岡のプロジェクトチーム、バンコク都庁前で

#### ◇介護予防活動の普及

このプロジェクトではまず、介護予防活動の中からロコモティブ症候群を予防するためのロコモーション・トレーニングと、認知症の予防体操であるコグニサイズを組み合わせた「訓練プログラム」を開発し、そこで使われるツールキットの開発を行った。その上で、このプログラムとツールキットを理解し、指導できる人材を養成して、介護予防活動の普及を図ることとした。



住民にコグニサイズを指導するインストラクター

バンコク都では、介護予防活動を普及するための部局横断的な「介護予防推進協議会」が組織された。ある程度の初期医療も担当する保健センターの中から、二つのセンターを選び、そのセンターで働く看護師やケースワーカーを、介護予防活動のインストラクターとして養成を図った。各保健センターで2カ所のプロジェクト・サイトを設営し、この地域で介護予防の普及活動にあたる「コミュニティー・トレーナー」を養成し、身近な集合場所で、週1回のトレーニングを続けてもらっている。

#### ◇笑いの絶えない参加住民

驚いたことに、最初集まった地域住民は、はだしだったり、サンダルを履いているだけだったり、という人が多かった。

しかし、プログラムが進むに従って、履物は運動するのに適したものとなり、体軸はバランスよく維持され、面白い「アイスブレイキング（初対面の人同士が出会う時にその緊張をときほぐす手法）」を取り入れながら、笑い声の絶えない仲間になっていった。

引きこもりだった方も元気に活動に参加されるようになり、その方の身内で障害を持っている若い人も一緒に参加するようになった。半年後、1年後の体力検査や自己点検リストの結果は、達成感を裏付けるだけの好成績だった。

コミュニティー・トレーナーの一人からは、この間に生まれた子供に「ジャイカという名をつけたよ」と告げられた。冗談かと思ったら本当だった。

## ◇ASEAN各国でも話題に

中間報告会での発表がきっかけとなって、バンコク都全域の保健センターで介護予防のインストラクターが養成されるようになった。

2019年7月ジャカルタで開催された「アクティブ・エイジング&エキスポ」の場でも成果は披露され、東南アジア諸国連合（ASEAN）各国からの参加者の間で大きな話題になった。

JICA事業が終わった後も、20年3月にタマサート大学で開催予定の国際会議で実績を報告してもらいたいという要望がきている。バンコク都は「JICAブランド」の介護予防の中心地を目指したいという。

### 【筆者紹介】

小川全夫（おがわたけお）

九州大学及び山口大学名誉教授、NPO法人アジア・エイジングビジネスセンター理事長。アジア太平洋アクティブエイジング・コンソーシアムの創立者として国内外で高齢社会についての研究に携わるとともに、この分野の各国の研究者との交流の中心としても活動している。



住民による介護予防活動（ロコモーショントレーニング）