

山古志における在宅介護支援 — 豊かな暮らしと厳しさ —

プロジェクト2 高齢者生活自立支援研究グループ 研究員 渡辺 裕美／吉浦 輪／神吉 優美
研究協力者：人見 朋子／青木 愛／朴 美蘭／辻 泰代／
尹 一喜／小野内 智子／程内 智也
ライフデザイン学部学生 渡辺ゼミ／吉浦ゼミ

序

全村民が避難し、仮設住宅や親族宅に身を寄せ、山古志へ戻ってきた。プラス面としては、生まれ育った場所に帰れた喜び、家が再建され新しい生活への期待、文化の継承、田畑や山や錦鯉などこれまでの仕事を継続できる喜び、これらの“希望”があるだろう。一方で、転居は誰にとってもストレスであり、新しい環境に適応していくことは大変なことである。特に高齢者や障害者にとっては、転居期は、新しい生活の場で、援助やサービスを組み立てていく時期であり、最も支援を要する。

マイナス面としては、これまでの通院や医療、ケアマネージャー、サービスや支援が中断する、サービス量不足で利用できる事業所が限られる、クローバーハスが走りはじめたものの足腰の悪い人は乗降困難、山道で坂、離れている隣家、という環境では徒歩外出が難しく閉じこもりがちになる、買い物が不便になる、などが予測される。

震災復興後、高齢者や障がいのある人が山古志にもどり、どのように落ち着きを取り戻しているか、在宅介護の状況を把握し、解決を求められている課題を明らかにしたいと考えた。山古志は高齢化著しい中山間地域である。山古志の冬は長く、豪雪地帯でもある。

山古志の地域特性をふまえた在宅介護支援の方向性を探り、住民が求めていることを具現化することに役立ち、さらには、山古志で根をはって、役割と責任を

持って活動している現場専門職の後方支援を行うために、研究にとりくむこととした。

第1節 研究目的

1. 山古志における要介護者の暮らしと在宅介護の状況を把握する。
2. 暮らし続けるために必要な在宅介護支援サービスの方向性をさぐる。
3. 山古志の専門職の後方支援を行う。

第2節 研究方法

2007年度～2011年度の5年間、高齢者生活自立支援研究グループが取り組んできた研究活動の概要について述べる。

1. 山古志研究フィールド基盤づくりと資料収集
2. 専門職ヒアリング（行政担当者、医師、保健師、社会福祉協議会所長、社会福祉協議会地域福祉担当者、なごみ苑デイサービス主任、訪問介護員）
3. 生活実態アンケート調査
2008年3月～4月実施、高齢者生活自立支援班の設問に答えてくれた人は34人（世帯）
4. 住民訪問ヒアリング
2008年6月～8月初回ヒアリング開始。
2008年～2011年4年間の対象：8人（8家族）。
ヒアリング事例の選定経緯：2008年4月に回収され

た東洋大学アンケートの紙上で、聞き取り調査に協力可と答えた7人に対して改めて書面での協力依頼を行った。結果、聞き取り調査に研究協力を得られた人々は5人（5家族）であった。2008年6月に訪問ヒアリングを開始した。2009年～家族介護者の集いを通して、新たに3人（3家族）が対象となった。（訪問時間は1回1時間半程度）

5. 地域の拠点訪問

デイサービスなごみ苑、サロン活動いきいき会、多葉田、野菜直売所、あまやち会館、地区集会所

6. 家族介護者の集い

全5回。長岡市社会福祉協議会山古志支所、「なごみ苑」デイサービスセンターが主催し、東洋大学が後方支援する形で家族介護者の集いを行った。

開催日：2008年8月22日種苧原地区民家集会所、2008年10月24日種苧原地区公民館、2008年12月10日なごみ苑、2009年2月20日あまやち会館、2009年11月11日なごみ苑。
内容：デイサービス利用時の状況を伝える、介護者同士の悩み相談、食事と入浴で介護者リフレッシュ、専門医とかかりつけ医師を囲み医療相談会

7. 介護ミニ講座

全3回（家族介護者の集い同時開催）2008年10月24日種苧原地区公民館「認知症の人を理解する」、2008年12月10日なごみ苑「食事の介護」、2009年2月20日あまやち会館「ボールリハビリ体操教室」講師：健康スポーツ学科 岩本紗由美

8. 専門医を招いての認知症講演会

長岡市山古志支所保健師の「認知症の人が増えてきている。講演会を希望する。」という声を受け、講演会の後方支援を行った。開催日2009年11月11日 なごみ苑「認知症専門医による認知症講座」、講師：日本社会事業大学大学院教授 今井幸充（日本認知症ケア学会副理事長、認知症介護研究・研修東京センター副センター長、医師）

9. 在宅事例の継続的追跡研究

2008年6月～2011年6月、住民訪問ヒアリング対象事例の中から、継続訪問を行えた2事例について、在宅

事例の継続的追跡研究を行った。

10. 東洋大学院生・学部学生による山古志交流訪問

2010年6月23日、東洋大学ライフライフデザイン学部生活支援学科生活支援学専攻の渡辺裕美ゼミ3年生14人、吉浦輪ゼミ3年生10人、大学院生1人が、6つのグループに分かれて交流訪問を行った。訪問先は、要介護高齢者本人と家族4人（4家族）と、復興支援員2人への同行訪問（含 野菜の直売所に集まっている方々との交流）である。学生の訪問調整や送迎など、全般にわたって、長岡市社会福祉協議会山古志支所「なごみ苑」と復興支援員の協力のもと交流を行った。

<in 長岡・新潟>

1. 長岡市の特別養護老人ホーム・サテライト型小規模多機能居宅介護・サポートセンターテレビ電話による24時間訪問介護と夜間対応型訪問介護事業所見学・ホームヘルパーに同行訪問（先駆的な長岡社会福祉法人の活動を知り、同じ市内の山古志へサービス提供が届くか可能性を探る）
2. 長岡市社会福祉協議会の訪問介護サービス提供管理者ヒアリング（山古志の訪問介護母体事業所）
3. 新潟市地域の茶の間ヒアリング（山古志に住民の立ち寄り場所をつくるための視察）

第1章 山古志の地域特性と高齢化

第1節 地域特性

山古志は新潟県長岡から山古志へ車で20分～30分の位置にある。山古志は広く、集落が点在している。例えば、虫亀地区から種苧原地区にはさらに車で20分かかる。この地域特性は、例えば、長岡の事業所から山古志のある家へサービス提供すると片道40分、ある家から別の家を訪問するのに20分、事業所に帰るのに60分の運転時間がかかることになり、移動時間のロスが大きいために福祉サービス利用者を結んだ

効率的な動きがむづかしい。長岡市には、介護保険施設や在宅介護サービスを行う事業所が多数あるが、採算がとりにくいため、民間介護事業者の山古志参入はすすみにくい。加えて、山古志は豪雪地帯で雪が降り積もると3メートルになる。道路上に雪崩がおこることもあるという。雪、冬の期間のサービス提供は尚一層大変となる。1階は雪囲いと雪のために窓から太陽の光が入らず電灯をつける生活になる。道路は除雪車が来るが、玄関まわりを除雪したり、屋根の雪下ろしなど、雪の暮らしは厄介である。車の行き来はできるが、車を運転できない人にとって雪の季節は大変である。2011年は雪解けが遅く5月の連休後にやっと田の雪が消えて田植えができたという。

第2節 高齢独居化と低い介護サービス利用率

山古志の高齢化はすすんでいる。震災後再建された山古志であるが、若い世代は山に戻らない暮らしを選び、息子や娘のいる場所とともに暮らすことを選んだ高齢者もあり、山の暮らしに戻った人に占める高齢者の割合が高くなり、2011年データでは、65歳以上高

齢者が44%になっている。

2008年データによると、山古志地区の登録人口は1410人、501世帯。65歳以上の高齢者は602人（42.7%）、75歳以上後期高齢者353人（25.0%）だった。当時、高齢者独居と高齢者のみの世帯の合計は186世帯、全世帯の37%を占めていた。

2011年の山古志の人口は、2008年の1410人から1290人へ減少し、501世帯から486世帯へ減少し過疎化がすすんだ。65歳以上人口は602人から567人へと人口減少に伴い減ったが、人口に対する高齢者の比率を示す高齢化はすすみ、65歳以上の高齢者比率は44%に高まった。高齢者独居世帯が76から94世帯に増えている。今後、さらに高齢化や高齢者独居や高齢者のみの世帯が増えるであろうことが予測される（表1・表5・表6）。

要介護認定を受けている人は66人（2008年65歳以上高齢者602人の10.1%）。地区別にみると、種苧原地区と虫亀地区に要介護高齢者が多い（表1・3・4）。ある集落では、「集落20軒に、80歳以上の高齢者が17・18人いる。」と言っていた。

介護保険要介護認定率を長岡市全体と比較すると、要

表1 山古志の人口高齢化（2008年） 出典：2008年長岡市山古志支所による調査より

地区	登録人口	登録世帯	65歳以上人口 (%)	75歳以上人口 (%)	独居高齢者	高齢者のみの 世帯
山古志全域	1410	501	602 (42.7)	353 (25.0)	76	110
種苧原	404	151	185 (45.8)	128 (31.7)	20	41
虫亀	341	115	134 (39.3)	66 (19.4)	15	23
竹沢	219	67	69 (31.5)	37 (16.9)	9	12
間内平	55	20	27 (49.1)	14 (25.5)	4	3
菖蒲	15	6	9 (60.0)	6 (40.0)	1	2
山中	46	10	14 (30.4)	10 (21.7)	0	1
油夫	28	10	14 (50.0)	4 (14.3)	2	2
桂谷	65	27	33 (50.8)	22 (33.8)	4	7
梶金	59	22	17 (28.8)	14 (23.7)	5	1
木籠	39	17	27 (69.2)	16 (41.0)	4	6
小松倉	35	15	19 (54.3)	8 (22.9)	2	3
大久保	16	10	13 (81.3)	7 (43.8)	3	5
池谷	36	17	21 (58.3)	10 (27.8)	4	3
檜木	52	14	20 (38.5)	11 (21.2)	3	1

表2 人口・高齢化・要介護認定者 (2008年)

	人口	65歳以上人口	高齢化率	要介護認定者	要介護認定率
長岡市全体	280450	68678	24.5%	11688	17.0%
山古志	1343	602	42.70%	66	10.1%

注) 長岡市データ：人口と65歳人口のデータは2009年1月1日、要介護認定者データは2008年11月末現在。
山古志データは表1から再掲。要介護認定者率は65歳以上人口比

表3 要介護状態にある人 —介護度別— (2008年) 出典：2008年長岡市山古志支所による調査より

	計	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
山古志全域	66	6	10	20	13	8	4	5

表4 要介護認定を受けている人数 —地区別— (2008年) 出典：2008年長岡市による調査より

	種 芋 原	虫 亀	竹 沢	間 内 平	菖 蒲	山 中	油 夫	桂 谷	梶 金	木 籠	小 松 倉	大 久 保	池 谷	榑 木
	21	11	8	4	3	1	2	4	3	1	0	2	2	4

表5 山古志人口高齢化・世帯構成・介護サービス利用率—集落別— (2011年)

出展：2011年長岡市山古志支所による調査より

行政区名	世帯数	人口	高齢者世帯			前期高齢者		後期高齢者		高齢者数		通所介護		訪問介護	
			H23.5.1			H23.5.1		H23.5.1		H23.5.1		H23.5.27		H23.4.1	
			独居	高齢者のみ	計	人数	人口比	人数	人口比	人数	人口比	利用者数※	集落別利用率	利用者数	集落別利用率
基準日	H23.5.1	H23.5.1													
種芋原	146	365	30	38	68	50	13.7%	126	34.5%	176	48.2%	15	36.6%	7	30.4%
虫亀	117	327	18	27	45	72	22.0%	67	20.5%	139	42.5%	6	14.6%	3	13.0%
竹沢	65	195	11	10	21	28	14.4%	36	18.5%	64	32.8%	3	7.3%	4	17.4%
間内平	19	48	4	4	8	10	20.8%	16	33.3%	26	54.2%	3	7.3%	2	8.7%
菖蒲	6	12	1	2	3	3	25.0%	3	25.0%	6	50.0%	0	0.0%	1	4.3%
山中	11	50	0	1	1	7	14.0%	8	16.0%	15	30.0%	0	0.0%	0	0.0%
油夫	9	23	2	1	3	7	30.4%	5	21.7%	12	52.2%	1	2.4%	0	0.0%
桂谷	25	54	7	5	12	10	18.5%	17	31.5%	27	50.0%	2	4.9%	1	4.3%
梶金	21	59	5	2	7	2	3.4%	15	25.4%	17	28.8%	3	7.3%	1	4.3%
木籠	13	29	3	4	7	6	20.7%	14	48.3%	20	69.0%	2	4.9%	3	13.0%
小松倉	14	30	3	3	6	10	33.3%	7	23.3%	17	56.7%	0	0.0%	0	0.0%
大久保	9	16	3	4	7	3	18.8%	9	56.3%	12	75.0%	2	4.9%	0	0.0%
池谷	17	35	4	4	8	9	25.7%	10	28.6%	19	54.3%	0	0.0%	0	0.0%
榑木	14	47	3	1	4	6	12.8%	11	23.4%	17	36.2%	4	9.8%	1	4.3%
計	486	1,290	94	106	200	223	17.3%	344	26.7%	567	44.0%	41	100.0%	23	100.0%

表6 山古志の高齢化2008年と2011年の比較 出典：長岡市山古志支所調査より比較表作成

	2008年	2011年
人口	1410	1290
65歳以上人口	602	567
75歳以上人口	353	344
世帯数	501	486
独居	76	94
高齢者のみの世帯	110	106

介護認定を受けている人の比率は長岡市全体で17%あるが、山古志では10%に留まり、かなり低い。サービスを利用することへのためらいや壁があることがデータで示されている（表2、2008年データ）。「年寄りには家族と一緒に暮らすのが一番、サービスで金銭的に解決するのではなく家で家族で介護したい」との声を聞いた。

介護サービス利用率に注目すると、山古志で通所サービスを利用している人は41人、訪問介護（ホームヘルプサービス）を利用している人は23人、サービス利用に重なりがないとして積算すると64人が介護保険サービスを利用している。なんと、山古志に暮らす65歳以上高齢者の0.1%しか、介護サービスを利用していないことがわかる（表7 64人／高齢者567人=0.1% 2011年データ）

第2章 山古志の保健福祉サービス

第1節 保健福祉サービスの現状

山古志に入居型の介護保険施設はない。山古志地区では、唯一、非営利の社会福祉協議会がサービス事業所となり、デイサービス、ホームヘルプサービス、配食サービスなどを提供し、地域福祉づくりを含めて担ってきた。入居施設やショートステイを利用する場合は、山を降りて、長岡市内や隣接市町村の福祉施設を利用している。

1. 地域医療

山古志の地域医療は、長年、診療所の医師1人によっ

て守られてきた。診療所は3箇所（虫亀地区診療所・竹沢地区診療所・種苧原地区診療所）と歯科診療所1箇所があり、診療・訪問診療が行われてきた。住民の医師への信頼は厚く、医師の存在があるので在宅での看取りも可能となっている。精密検査や入院が必要なときにも医療機関に紹介、連携されている。その医師が定年退職となった。がしかし、後継者がいないため、現在も診療所開設曜日を1日減らして診療が継続されている。2011年4月から、虫亀地区診療所は火曜日、竹沢地区診療所は水曜日と金曜日、種苧原地区診療所は木曜日に開設されている。

地域に診療所はあるが、曜日限定のため、診療日以外は救急車に頼ることになる。しかし、冬期積雪の場合、除雪してないと救急車も入れない。冬の除雪していない時間帯は通行困難で緊急時のすばやい対応が難しい。

2. 地域保健

山古志支所保健福祉課に保健師が3人勤務している。援護を必要とする人の状況をよく把握している。顔なじみの関係がある。保健師は、地域包括支援センターをH18年4月から長岡市の行政直営で運営し、居宅介護支援事業所も直営で実施していた。これまで地域住民にとっては、なじみの保健師がケアマネでもありなんでも相談できる存在だった。（尚、行政直営の地域包括と居宅介護支援事業所はとりやめられることになり、旧長岡市内の社会福祉法人が担うことになったという。）

3. デイサービス「なごみ苑」

山古志地区の介護支援の中核、長岡市社会福祉協議会山古志支所がデイサービス「なごみ苑」を月曜日～金曜日に運営している。震災前は、定員20人で実施していた。震災後は、仮設住宅の敷地内で15人定員

のデイサービスを実施していた。平成18年9月20日にこの場所でデイサービスを再開した。その当時は定員15人だったが、平成19年6月から定員18人。一日の平均利用者数は15人程度。山古志地区では、使える介護保険メニューが限られていることもあり、毎日このデイサービスを利用している人もいる。他者が家の中に入ってくるホームヘルプサービスに比べて、家から外に出てサービスを利用するのでサービス利用への抵抗感が薄いということ、家族の介護負担軽減や介護から離れた時間をもち介護を気にせずに働きたいということからも、サービス利用されている。利用者は女性が多く、男性は見学するがサービス利用に結びつかないこともあるという。また、デイサービスの利用をすすめるのだが、利用に結びつかないこともあるという。

4. ホームヘルプサービス

高齢者世帯で介護者が高齢のため、介護負担の軽減は重要な支援である。以前は長岡市社会福祉協議会山古志支所でホームヘルプ事業もしていたが、利用者が少なく独立採算が難しかったため、2008年4月から長岡市社会福祉協議会長岡支所からヘルパーを派遣する形態に切り替わった。山古志地区担当のヘルパーは2人だったが、2011年現在、ヘルパー3人と非常勤ヘルパー1人でサービス提供している。ホームヘルプサービスを利用する人は、寝たきりで介護のための訪問と

いうよりも、独居の人で、食事作りや掃除や洗濯などの家事援助を行う訪問が多い。

5. 配食サービス

震災前は1回60食を配食していた。2008年（配食について情報を得た時点）は仮設住宅で2人、山古志地区で3人が利用。自己負担は1回300円。デイサービスの食事と同じメニューをお弁当にしている。配達には地域の人に頼んだり、頼めない時はボランティアセンターに頼んだりしている。2009年は毎週木曜日の配食サービス利用者24人、調理ボランティア18人、配達ボランティア3人、2009年9月から特に食の確保が困難な世帯に、毎日（土日祝日を除く）昼食を届けるサービスが始まった。

6. 長岡市福祉・保健施設山古志地域福祉センターなごみ苑

入浴施設、大広間で元気な人が利用している。

第2節 住民の声にみる、今後必要なサービス

東洋大学高齢者生活自立支援班アンケート（2008年3月17日～4月3日実施、回収率:255 / 677 (37.7%)）では、今後必要なサービスについて複数回答で調査した結果、「集会所やサロン」という声が66人から寄せられ、最も多かった。いつでも誰かがいて、情報交換や、介護や生活相談、体を動かしたりリハビリできる集会所や

表7 山古志地区に必要なサービス・集会所・サロン（複数回答）

必要なサービス	数	集会所やサロンがあったら、そこで何をしたいですか	数
計	587		
集会所やサロン	66	気軽にお茶を飲んでおしゃべりする	67
一人暮らし高齢者への見守り声かけ	83	一緒に食事ができる	17
薬が自宅に届くサービス	36	野菜や生産物を販売や物々交換できる	32
病院や買い物などへの送迎サービス	88	趣味や習い事	18
食事サービス	37	体を動かしたりリハビリをする	33
家事援助サービス	20	いつでも誰かがいる	31
銀行、郵便局の支払いや手続き支援	48	簡単な手仕事をする	20
介護サービス	47	介護や生活の相談	24
緊急通報システム	68	情報交換	40
除雪	89	その他	1
その他	5		

注) 2008年7月1日からNPO巡回バス「クローバーバス」が始まった。

サロンが求められている。仮設住宅暮らしのときには集会所があり、常駐する人がいた。集会所に行けば「お茶」が飲んで顔を会わせておしゃべりができた。そのよさを味わっているの、よその家にあがると気遣いが必要だから、「誰かの家」ではない「集会所」がほしい」という声である。

住民訪問ヒアリングでは、「昼間、どこにも出かけず双眼鏡で山や田をながめてすごしている。人の家にはお茶飲みに行きづらい。若い人は忙しいから、長い時間、その家にいると迷惑だろうと気遣ってしまう。気軽にお茶を飲める公共の場があったらうれしい」。「要介護高齢者といっしょに出かけられる場所がない。いっしょに出かけたい。公民館は木曜日だけ9時～16時まで空いているが、他に行く人がいないためつまらない。閉鎖されたままの保育園の建物を活用してほしい。散歩して立ち寄れる場所がほしい。」という声も聞いた。

山古志には各集落に集会所があるが、運営は地区住民にゆだねられており、常時鍵が開いているわけではない。光熱費等の問題もある。山の暮らしに、拠点となる「場」が求められている。除雪、病院や買い物などへの送迎サービス、一人暮らし高齢者への見守り声かけ、緊急通報システム、等を求める声も上げられている。(表7)

★注「東洋大学アンケート」

調査主体：東洋大学福祉社会開発研究センター、調査対象：中越震災前に旧山古志村に居住していた全世帯、調査方法：各地区長を通じ各世帯へ配布し、区長または山古志支所を通じ回収、転出者は山古志支所より郵送し、同封の封筒を用い山古志支所へ返送、調査用紙に高齢者生活支援班が盛り込んだ項目；①要介護認定を受けた高齢者が家族にいますか ②要介護状態区分 ③要介護者の方は施設入所ですか在宅介護ですか ④家族介護者の介護負担 ⑤あなたが必要と考える生活支援サービス・介護サービス ⑥集会所やサロンの必要 ⑦訪問聞き取り調査研究への研究協力の有無

ヒアリング時に寄せられた住民ニーズとして特筆す

べきは、「遠くの介護施設に行きたくない。山古志で暮らし続けたい。」「独居になって、介護者がいなくても、山古志で暮らし続けるための小さな家と介護サービスがほしい。」「一人暮らしの人が同居し、助け合って生活できる場がほしい」という声である。

「山古志地区の活かせるところを活かしながら、高齢者も暮らしやすい社会を構築してはどうか。高齢者が増えることで、高齢者を取り囲んだ仕事（訪問介護や高齢者施設等）やそれに伴った雇用も増えるのではないか」という意見もあった。もちろん、「何といても、冬は雪。毎朝の道付けや雪掘が心配。」という雪対策も求められている。

第3節 山古志におけるサロン活動の今

福祉関係団体が勧奨し始めたサロン活動だが、途中から、各集落の住民が自主的に運営するようになった。山古志には14の集落があるが、2009年6月時点で、9ヶ所においてサロン活動「いきいき会」が実施されている。

サロン参加者は1回1000円支払う。虫亀集落では、毎月15日にサロンを開き、10人程度が集まっている。種苧原集落では、4つのサロンが開催されている。別の集落では、集会所の修理が完了したので、近々サロンを再開する予定という。

山古志には野菜の直売所があり、そこが、自然なサロン活動の場となっている。ほうれん草、大豆、あさつき、南蛮唐辛子、わらび、アスパラ菜、ふき、切り干し大根、自分でつくった野菜を持ち寄り、お茶をのみながら、野菜を売る。山菜は港区芝に卸している。年金生活の足しになるだけでなく、世間話ができる楽しみの場となっている。

第4節 山古志における保健福祉サービス展開の困難性とこれから

山古志診療所で暮らしをよく知っている医師による地域医療が継続されるという前提なしに、保健福祉サー

ビスの展開は困難である。山古志における保健福祉サービス展開は、①山古志の人口は減少傾向にあり、サービスを利用するマーケットは小さい。②居住地区が広範に分かれサービス利用者の密度が点在し移動時間コストがかかる。③冬、雪の難しさ困難さ、という3点から、民間事業者の参入はすまないことが予想される。これまで介護サービスを担ってきた社会福祉協議会など実績は大きく、住民からの信頼も厚い。この実績と信頼をもとにサービス展開が拡充されることが一つの方向性となるであろう。

これまで山古志の人は家族の絆や、地域の助け合いを大切に暮らしてきた。社会連帯が強い山古志地域では、家族介護が当たり前であった。被災時に、全村避難のために山を降りて、一般には、ごく普通にデイサービスやショートステイが利用されていることを知り、また同時に、自分の目で介護サービスを見ることによって、介護サービス利用への壁は低くなったという。だが、国民年金で介護サービスの自己負担を支払うとなると、経済的負担が大きく、費用がかかるから介護サービス利用を制限するという意識も働くようだ。

家族で支えたいという思い、離れていても何かあればすぐに飛んで来る子供たち世代との絆、近所の長年のつきあい、どこの誰が具合が悪くなったらしくいとすぐに伝わる口コミ、このような、今、山古志にある「介護サポート力」は大変貴重な地域の財産である。だが、次世代になったとき、山古志にある「介護サポート力」は変化しているだろう。家族介護機能は弱体化し、家族介護+介護サービス、家族がいなくても介護サービスで暮らすことができるようにしなければ、山古志で暮らし続けることは難しくなる。

デイサービス職員は「デイサービスだけでは限界があると感じている。重度化するとデイへ通う日を減らしてショートステイを中心とする。デイは通過点に過ぎない」と言っていた。今後、土曜日や日曜日などのデイサービス提供も必要だろう。小規模多機能型居宅介護など、独居暮らしになっても、介護を必要とする

ようになって、遠くに行かず、山古志の顔見知りとなじみの景色の中ですごせる泊まれる場所、介護サービス付住宅、サービス展開が求められている。

市場原理、介護報酬のみで運営するには困難な地域特性があり、行政の支援が不可欠である。外出は閉じこもり予防になる。介護予防にも繋がる。人と出会い、人と話すなど、社会生活の場が必要である。一緒に食事をしたり、時には、少し見守りをしてもらえる場だったり、学校帰りの子供も宿題をそこでやるというように、世代を越え、目的がなくても、自然と人が集まれる場、地域の繋がりや助け合いを維持する拠点が求められている。

第3章 要介護高齢者の暮らし

第1節 自然とともに豊かな暮らし

さて、高齢者が44%という山の暮らしはどんな暮らしなのか？ 寂しい暮らしか？ 否、実際に訪問を重ねると、山古志での豊かな暮らしが伝わってくる。

山古志の高齢者は笑顔である。「限界集落？自分たちが限界だと思わない限り、限界集落ではないよ」という声も聞く。ある人は、「雪対策のために、もともと山古志は柱の太い強い家屋が多かった。震災時、住宅は半壊。その後仮設住宅に入り、仮設から通って住宅修復を行った。震災で30センチ陥没してしまった路地や屋内の壁紙、仏壇、など修復した。これからも住むのは当然」と話した。山古志に戻ってきた人は、戻ってくることを願い、今、ここに戻って来られたことを誇りとしているようだった。

山古志では、要介護高齢者も「誰かの役に立ちたい」と願い、それなりに身の回りの仕事をしている。デイサービス利用者が、「田植えで忙しいからデイは休みます」「稲刈りで忙しいからデイを休みます」という。実際に田植えや稲刈りを自分でできなくなっているのだ

が、家族がバタバタしているのを見て、「自分だけ、仕事をせずにデイサービスに行き遊んでいるわけにはいかない」ということだ。何もしなくても、たとえ何もできないとしても、田植えや稲刈りは一大行事で、自分なりに「参加」することで自分を維持している。認知症がすすんだ人でも「鎌」で草取りをするのは日常のこと。鎌を道端に忘れて帰ってきて、近所の人が「ばあちゃんの鎌、あそこにおいてあったよ」と届けてくれるという。都会なら「危ないから刃物は持たせない」と包丁も取り上げてしまうことがある。鎌を持ち歩いていたら通報されてしまうかもしれないが、山古志では鎌は生活道具。誰もができる限り仕事をしている。

食についても独自のものがある。要介護でデイの食事を全量食べられなくなったとしても、「ごはんは絶対に残さない」と聞いた。自分でつくってきた「米」大切な稲作。米の一粒の苦勞を知っているから、決してごはんは残さないのだ。私たちが訪問したとき、自分でつくったもち米でついた餅を乾燥させた「あられ」、育てた「あずき」でつくった「水羊羹」でもてなされた。驚くことに、目の前に出てくるものが「手作り」なのだ。手間ひまかけて食をつくる。ミズ(野菜)のたたき、山菜の煮付け、漬物、かぐらなんばん料理(山古志の特産 ピーマンより太めのとうがらし味)、とれたての枝豆、スローフード文化が根付いている。養鯉業の話も聞いた。「品評会で1千万の高値がついた。」「自分で飼った鯉が品評会に出たことはこの上ない喜びだった」「鯉とは、昔からの血統が付いているものを交配し、この鯉はいいものになるという目を持っていることが大切。」「全盛期(昭和40年代)は鯉の価値が評価され、収入として成り立った。家族で50万匹を選別した。」近年の養鯉は病気(鯉ヘルペス)などもあり、職業としてではなく道楽や趣味となっているという。

山の木々は自分の家を建て、現金収入にもなる。

「所有の杉の木を120本使い、家を新築した。この柱は、あの山から切り出した木」「ヤギ・牛を飼ったけど、うまくいかなかったけど、家のまわりに杉を植えてそれは売れた」という声も聞いた。足腰が弱ったあ

る人が「ここからながめる景色が一番だよ。双眼鏡で眺めるんだ。」と言っていた。元気な人が「この道から見えるこの風景、最高でしょ」と、その場所に連れて行ってもらい記念撮影をした。誰もが自然の中で暮らしている。

第2節 在宅介護事例 <事例A>

1. 事例概要

82歳女性(要介護3)認知症(2008年初回訪問時の年齢と要介護度)と80歳男性、夫婦二人暮らし。夫があたたかな介護をしている。

Aさん夫婦は結婚生活64年。農家。教育熱心で子供たちは長岡へ進学させた。夫は農業に従事しながら、村会議員・農業協同組合長・老人クラブ会長などの役職を勤めてきた。役職をすべて辞して介護に専念している。妻は2003年頃に認知症を発症し、重度認知症。掃除洗濯調理家事全般が困難となり、着替えなどもできなくなった。数ヶ月前から耳が遠くなり、耳元で大きな声で話しかけないと意思の疎通が難しい。妻は不安になると表情が曇ることもあるが、「ありがたい・感謝感謝」と両手を合わせる礼をつくす人。

2. 昔の山の暮らし

戦時中、茅葺屋根27畳の家に3家族を疎開で迎えた。農耕に来た人もいた。毎晩のように「明日仕事に来て欲しい、明後日仕事にきて欲しい」と電話をかけた。1日に食べてもらうご飯の最高記録は2日間で30kg。農耕に来た人にあげる食事としてめんつ(竹でつくった入れ物の中にご飯を入れる。めんつは持参してもらう。)ぎゅっと詰めると一升入る。朝:家に来て食べてもらう 昼:めんつ 午後3時:おむすび 夕飯:家に来てもらう 夕飯は3世代+子ども+疎開してきた人働きの来た人4~5人で総勢17人もいた。今は(1回に食べるご飯)200gよそればいい方。今は一日2合でもいい、生産してる人が自分でも食べてないから米が余る。食料事情はよくなってきているけどね。

3. 夫婦のあたたかな絆・介護状況

どんな介護状況を象徴する手紙を紹介したい。「お前のお守はおれがする。それが生きがだよ。〇〇がいなくなれば同時に俺も要らなくなるよ」「〇〇おばあちゃん、おめでとうございます。今年は〇才ですね。子供が〇人、孫が〇人、うれしいじゃないですか。一生お前と俺はこの家で仲良く暮らさうよね。何か食べたいものはあるか」。読むと夫婦の関係が伝わり胸が熱くなる。これは、私たちの訪問時、偶然こたつの上の新聞広告の裏紙に書かれていた手紙である。問うと、夫が認知症の妻のために、毎朝手紙を書いて、読み、聞かせているという。妻は手紙を何度も手にとりながめるのであろう。

「63年間1回も怒鳴ったり叩いたりしてない。大事なんだ。介護については、自分で特に頑張ったりしてない。最初からそういうものだと思ってる。」茶の間にいる妻を夫が手を引いて寝室に連れていく。寝室の扉には「ここは寝るところ」と書いた紙が張ってある。妻が混乱しないようにという心遣いが伺える。「この前も、「手洗い場に行く」って言って玄関に出てっちゃって「この家はお前の家なんだよ」と言ってもダメ。自分の家という認識がなく、「家に帰りたい」と言う。でもそれはどこの家にもあるので仕方ない。」「介護の仕事は忙しいと思わない。田んぼの家庭菜園もやりながら介護をしている。朝4時に除雪に回り、その後は眠らない。夜2回、家内をトイレに連れて行っている。お粥は難しいからできねえけど、バランスのよい食事もつくっている。」

妻は、私たちが帰宅する際、夫に手を引かれて玄関まで出てきて、深々とお辞儀をして見送ってくださった。認知症を患っているものの、これまで過ごされた中で培ってこられた生き様のようなものがその様子で見とれた。

包丁を握ったことのない夫が妻に代わって調理し、家事全般をこなしながら、あたたかな在宅介護をしてきた。デイサービスを週2回～3回、時にショートステイを利用してきた。2010年6月23日訪問時、2週間前から妻が体調をくずし、デイサービスに通えなくなっ

た。一日2回ホームヘルプサービスに切り替え、訪問診療を受け、高カロリー飲料と卵2個入りおかゆを摂取。朝3時5時8時にもおむつ交換をしている。7月栃尾にある特別養護老人ホームへ入居。夫は入居後も毎日ホームへ妻に会いに行かれたようだ。Aさんは8月上旬に84歳で逝去された。

2011年6月15日訪問し、仏壇に線香をあげさせてもらい、介護者の夫から話を聞く。「人間誰もがいつかは命を全うするからしかたがない。体調に変化はない。田植えをした。山古志に暮らせる限り住みたい。地区にも一人暮らし高齢者が多くなってきた。若い人が来てくれるのは楽しいね。」と言っていらした。

第3節 在宅介護事例<事例B>

1. 事例概要

96歳女性 要介護4 (2008年初回訪問時の年齢)

4世代4人暮らし。嫁68歳(介護者)、嫁の息子40代(孫)、息子の娘小学生(ひ孫)

立ち上がりが困難で、4点杖を使ってゆっくり歩くBさん。時々杖を忘れて歩こうとするので、転倒見守りが必要。Bさんは、「うれしい」「ありがとう」が口癖。横になっても声をかけると起き上がり、手をヒラヒラさせて祭りの踊りを見せてくれる。Bさんの人柄に惹かれて、いろいろな人が尋ね来て元気をもらって帰る。農家で米を作っていたが、郵便局のそばに家があり、タバコを販売していた頃もある。今も近所の人がよく立ち寄り、お茶を飲んでいく。洗濯をしていれば、「これ手伝おうか?」、鎌砥ぎをしていたら、「手伝おうか?」といつも言うという。

2. 昔の山の暮らし

若い頃は、豪気な一面もあり、山へ行き罫を仕掛け、ウサギを取り、その場で皮を剥いでスキに包み持って帰ってきたり、マムシをとってきたこともある。嫁に対して「うちに来たからには、好き嫌いは言わせね。おらちはお前が太っていたら、まかないがいいと思われ。嫌いだっていったら、毎日食わせる。(だから、いっ

ばい食べなさいよ)」

農作業についても「仕事は見て盗め。盗んでいいのは仕事だけ。」

3. 家族のあたたかな絆・介護状況

長くデイサービスを利用してきた。嫁は「介護するのは私の仕事。できることをしてあげたい。食べられるものを食べられるように工夫して調理している」「ばあちゃんと一緒に出かける場所がほしいね」とニコニコしている。2008年6月訪問時、Bさんは刺身が大好きなので、近所の食堂で刺身定食を食べることを目標に、毎日散歩をして、足腰鍛えていた。嫁がBさんと一緒に歩くが、その時に、隣の奥さんが毎日来てくれて、散歩を手伝ってくれる。シルバーカー老人車があるが、道は平坦でなく、行きの下りと帰りの登りが大変であるために使用せずに、左右を人が支えて歩くのが一番安心と、嫁と隣人、二人で散歩介助していた。

2009年2月訪問時、寝たきりになって介護用ベッドに目を閉じていた。秋から体調がくずれたという。体調が悪いのにもかかわらず、嫁が「ばあちゃん笑って」と言うとニコッと笑う。寝ている姿勢で下肢の浮腫が強く、高カロリー飲料で栄養摂取。嫁は「まだはっきりしてるし言うこともわかるしな。毎日あっち向けこっち向け1日に何回でもやる。これが私の仕事。」と体位変換をこまめに行い、少しでも安楽にと足をさすっていた。夜は足元に湯たんぽを入れるという。ひ孫が寝室に顔を出して声をかけると笑顔になるという。

体調をくずしてからは、診療所の医師が訪問診療で週に2回点滴。ホームヘルプサービスを火・金に利用。ヘルパーは1時間かけて長岡から車で来るとのこと。Bさんは、2009年3月末、自宅で逝去された。その後も訪問を受け入れていただき、介護者の心情を聞いた。精いっぱい介護を尽くしたという気持ちと、ぽっかりと穴が開いたような淋しさを実感されていた。

第4章 家族介護者の集い

在宅介護を支えるために家族介護者が自身の抱える不安や悩みを吐き出し、少しでも介護者の負担を軽減させることが求められている。それは、介護を必要とする人を支えることになり、家族全体を機能させることにもなる。

家族介護者の集いは、妻を介護しているA氏の声をきっかけとして、はじまった。「介護を行っている人同士が集まれる場所として、皆が寄り合い、話し合い、その輪をどんどん広げていくことで、介護する者としての気持ちが和み、心を大きくもった介護を続けていくために、家族の集いが必要だと考えている。介護サービスを利用することや、介護を仕事とする人同士が繋がるだけでなく、家族介護者同士の会合の場を作ってもらいたい。介護者同士でコミュニケーションを図り、スクラムを組み、介護をしていく環境を作っていくことで、お互いに簡単な依頼をすることができ、意思の疎通もスムーズになる。みんなの声や悩みや不安を話し合って解消する場が必要。難しいことをするのはなく、集まって話すなかで互いに学ぶこと、教え教えられることができる気楽な交流の場があるといい」。

A氏の声を受け、長岡市社会福祉協議会山古志支所、「なごみ苑」デイサービスセンターが主催し、行政から保健師も出席し、東洋大学は後方支援するという形で、家族介護者の集いがはじまることになった。第1回は、デイサービスを利用している人の介護者が小さな地区で集まることからはじめようということになった。地区担当の民生委員がまわりの人に声をかけ、地区の空き家で開催した。第2回からエリアを少しづつ広げ、介護ミニ講座を設け、介護者に何かプラスになる場となるように企画した。

第1回：2008年8月22日種苧原地区民家集会所、家族介護者の集いと悩み相談、第2回：2008年10月24日種苧原地区公民館、ミニ講座「認知症の人の理解」、第3回：2008年12月10日なごみ苑、ミニ講座「食事の介護」、第4回：2009年2月20日あまやち会館、ミニ講座「スラ

イディングシートの使い方」、介護者のための「ボールリハビリ体操教室」講師：健康スポーツ学科 岩本紗由美、第5回：2009年11月11日なごみ苑。「認知症専門医による認知症講座」講師：日本社会事業大学大学院教授 今井幸充 終了後 医師を囲んでの医療相談会

第1回～第3回の参加家族介護者は3人～5人。日々の介護や生活状況について情報交換し、笑いを交えたひとときとなった。家族介護者から「デイサービス利用はとても助かっている。山古志外施設のショートステイも定期利用している。支えられている。」「失禁への対応に困っている。夜間のトイレ介助で何度も起きる。」「物忘れが激しく何度も同じことを聞き返す」「服を着られない」「隣の家へ行き「おまんまわしてくれ」と言う」「たまに、ため息が出ることがあるが仕事だと思って介護をしている」「私でないとダメ。私が頼りにされている。」「いつも感謝のことばをかけてくれる。」「笑顔がうれしい。」などが語られた。

「家族介護者の集いに参加できてよかった、自分が悩んでいることについて話を聞いてもらった、他の人の話を聞いてよかった」と評価する声があがった。一方、「ただ、愚痴話をするのは嫌だ、何か身になることがあれば次も行くが、そうでなければ行きたくない」という声があったため、「ボールリハビリ体操教室」を開催した。第4回は送迎バスを出したこともあり、参加者は十数人を超えた。第5回は「認知症専門医による認知症講座」の後、診療所の医師も同席しての医療相談会となった。家族以外の地域医療福祉関係者も参加し17人規模となった。

介護家族が介護実践力を獲得していくプロセスについて、宮上（2004）1）は4つのカテゴリー、「混乱の段階」「介護する体制を築く段階」「介護が質的に向上する段階」「介護実践力の向上を自覚する段階」に分けてモデル化している。介護開始直後の混乱した時期を過ぎると、家族は生活の中に介護を組み込みはじめるが、同時に家族のストレスや孤立感が高まる。この時期、＜体験を共有する場の存在＞として、「家族会」の存在が大きくなる。家族会は「閉塞状態からの脱出の

きっかけであり、わかりあう仲間を確保し、心理的サポートの場」となると指摘している。介護者の介護負担は、要介護高齢者本人の介護度が重くなるについて負担も重くなるというわけではない。認知症を介護している人がどのような構造で介護ストレスを感じているか、安部（2001）2）の研究によれば、認知症高齢者の「認知障害」と「ADL」がストレスサーであるが、介護者が「社会的拘束感」（自分のやりたいことができない）や、「身体的消耗感」（今日もまた介護かと思うと疲れを感じる）をどう認識しているか、によって介護負担感が左右されるという。森（2008）3）は、家族介護者へのサポートには《道具的なサポート》と《社会情緒的なサポート》がある。悩みを聞いて慰めたり、いっしょに食事をしたり、ほめたり認めたりする社会情緒的サポートは、介護負担を軽減する。主介護者が他者と交流をすることは、心の支えやカタルシス効果が期待できる。専門職からの情緒的サポートは、介護者の対処能力を高め安心感をもたらすと言及している。

「介護者の集い」は介護者を支え、それは、介護を必要とする人を支えることになり、家族全体を機能させることにもなる。心の支えやカタルシス効果が期待できる。専門職からの情緒的サポートは、介護者の対処能力を高め安心感をもたらす。山古志地域特性をふまえた介護支援として、家族介護者の集いは継続していくべきものだろう。

第5章 認知症の人を支える地域づくり へ向けて

長岡市山古志支所保健師から、「認知症の人が増えてきている。講演会を希望する。」という声があがり、東洋大学で講師を打診し日程調整、講演会の後方支援を行った。2009年11月11日 なごみ苑の2階大広間を会場として、「認知症専門医による認知症講座」講師：日本社会事業大学大学院教授 今井幸充（日本認知症ケア学会副理事長、認知症介護研究・研修東京センター副

センター長、医師）が開催された。主催（長岡市山古志支所、長岡市地域包括支援センターやまこし、地域復興支援センター山古志サテライト、東洋大学、長岡市社会福祉協議会山古志支所）、共催（長岡市老人クラブ連合会山古志支部）と、地域ぐるみの講演会となった。

講演会后、主催・共済した関係団体組織のメンバーが中心となって、「地区別情報交換会」の中で、「認知症の寸劇」と「認知症サポーター研修」を11ヶ所で実施することにつながった。（2011年1月22日～2月23日に実施）平成22年度には小地域ネットワーク事業につなげ、地域で気になる認知症の人を見守っていこうという流れができた。

ふりかえると、認知症講座は1回だったが、単発の企画にとどまらなかった。「認知症講座の企画事前準備」→「認知症講演会開催」→「認知症の寸劇」と「認知症サポーター研修」11ヶ所で開催→認知症見守りを含む「小地域ネットワーク活動」へつながった。行政と社会福祉協議会が認知症の人を支える地域づくりについて考え積み上げてきたものがあり、その流れの中で講演会が実施された。単発講演会を地域づくりへと広げた社協担当者のエネルギーに驚いた。山古志の「地域福祉」は、専門職とともに、活動できる高齢者も担い手の一員となって推進されつつある。過疎と高齢化がすすむ中で、皆で互いに見守りあっていこうという意識と助け合い、共助、が問われている。

研究総括

2007年度～2011年度の5年間、高齢者生活自立支援研究グループは、山古志で何をしたらと問われれば「介護を必要とする人が山古志で暮らし続けることができるための後方支援につながる種まきをした」と答えた。アンケート・ヒアリングから家族の集いがはじまり、認知症講演会から地域見守りネットワークへとつながった。

保健福祉サービスの展開は、①山古志の人口は減少

傾向にあり、サービスを利用するマーケットは小さい。②居住地区が広範に分かれサービス利用者の密度が点在し移動時間コストがかかる。③冬、雪の難しさ困難さ、という3点から、民間事業者の参入はすすまないことが予想される。これまで介護サービスを担ってきた社会福祉協議会なごみ苑の実績は大きく、住民からの信頼も厚い。この実績と信頼をもとにサービス展開が拡充されることが一つの方向性となるであろう。

今、山古志にある「介護サポート力」は大変貴重な地域の財産である。だが、次世代になったとき、山古志にある「介護サポート力」は変化していく。家族介護中心ではやれない。家族+介護サービス、または、0家族がいなくても介護サービスで暮らすことができるようにしなければ、山古志で暮らし続けることは難しくなる。

人と出会い、人としゃべれる、誰かの家ではない公共の場、社会生活の場が必要である。家族介護者が孤立化せずにつながれるような「介護家族会」は介護者自身を支えるとともに、高齢者の暮らしを支える力にもなる。家族がそばにいないでも、独居暮らしになっても、介護を必要とするようになっても、遠くに行かず、山古志の顔見知りとなじみの景色の中ですごせる泊まれる場所、介護サービス付住宅、サービス展開が求められている。市場原理、介護報酬のみで運営するには困難な地域特性があり、行政の支援が不可欠である。が求められている。

謝辞

本研究をすすめるにあたって山古志の住民の皆様に御礼を申し上げたい。家庭訪問を受け入れていただき、温かくもてなしていただいた。専門職の皆様には研究の方向性に助言をいただきすすめていただいた。心より感謝申し上げます。

長岡市社会福祉協議会山古志支所（なごみ苑）：草間頼雄・小川喜太郎・星野清子・宇佐美信久・石原和枝、山古志診療所：佐藤良司医師・看護師、長岡市山古志

支所：星野保健師・長岡市山古志支所行政職員の皆様、
長岡市復興支援センター山古志サテライト 佐野玲子・
竹内春華、こぶし24時間ケアサービスステーション
小川圭哉子・長部照子、長岡市社会福祉協議会長岡
支所（現：本部事務局介護サービス課）：佐藤克比古・
高頭富士子・諸橋由美子・小林静子

尚、本研究に関与し、5年間に山古志を訪問参加した学部学生の名前を記す。若いエネルギーで研究が活気を得、詳細なメモによって研究報告を残すことになった。

渡辺ゼミ：川上侑香・征矢裕之・矢野美波朴・上野雅代・
佐々木晶・五前知子・内田希美・郡司和美・幸島智子・
反保光雪・高橋るみ・石井日香里・岩崎由佳・須田菜津美・
渡辺彩友美・大西操・永沼千鶴・松井恵・川上真央・
鈴木郁乃・片山尚美、吉浦ゼミ：片岡由起子・八文字
愛貴・久保田慧・中島千尋・石川久里子・武塚まなみ・
豊崎加奈子・山川里沙・坂本亜矢子・井上佳恵

<引用文献>

- 1) 宮上多加子「家族の痴呆介護実践力の構成要素と変化のプロセサー家族介護者16事例のインタビューを通して」『老年社会科学』Vol.26, No. 3, pp330-339.2004.
- 2) 安部幸志「主観的介護ストレス評価尺度の作成とストレスサーおよびうつ気分との関連について」『老年社会科学』Vol.23, No.1, pp40-49.2001.
- 3) 森 千佐子「在宅高齢者の主介護者が求めるサポートの充足状況と精神的健康の関連」『介護福祉学』Vol.15, No.1, pp31-40.2008