

<事例 1>

A さん 80 歳（女性）。長男夫婦と同居。

これまで地域のカルチャーセンターの活動に積極的に参加していました。

いつものようにカルチャーセンターへ出かける途中、段差に躓いて転倒。左大腿骨頸部骨折と診断され、入院、人工関節置換術の手術を受けることになりました。その後リハビリ病院へ転院し 1 か月のリハビリ後自宅へ戻ってきました。

退院にあたり、介護保険を申請、要介護 2 に認定されました。入院中のリハビリが継続できるよう通所リハビリに週 2 回通っていますが、リハビリに行かない日は家に閉じこもりがちな生活となっています。家事はすべて家族が担ってくれるので、特に役割も持っていません。A さんは歩行や立ちしゃがみ動作に不安定さがありますが、屋内は伝い歩き、屋外は一点杖で介助なく 15 分程度は歩くことができます。主治医からも積極的に歩き体力をつけるよう指導されています。以前のように外出したい気持ちはあるものの、転倒への不安や新しいことに取り組むことへの億劫さから、なかなか閉じこもりがちな生活から脱却できない毎日です。

ある日、病院からの帰り道、近くの公園で一休みしていると、同世代の B さんと出会いました。A さんと同じように歩行に支障があるようで杖を使用しています。お互いの身体の話をするうちに、日々の運動の話になりました。その話の中で、「この公園では毎朝ラジオ体操をしているのよ。私はここで体操することになっているの。」と教えてくれました。朝 6 時半からと少し早い時間ではありましたが、比較的早起きの習慣がある A さんは、B さんと顔見知りになったこともあり、翌日から参加してみることにしました。

翌日公園に行くと B さんが声をかけてくれました。近くにいた人たちも挨拶を交わしてくれます。町内会が主催となって実施しているようで、B さん以外にも A さんの顔見知りの方が参加していました。A さんは、みんなでラジオ体操をして、少しの会話を交わして「また明日」といって帰宅していく気軽な雰囲気に、また明日も行ってみようかなという気持ちになりました。家に閉じこもりがちだった A さんを心配していた家族の応援もあり、その翌日から天気の良い日は参加することにしました。

公園でのラジオ体操には、毎日 20 名程の様々な年代の人が参加していました。初めての参加から 1 か月ほどすると、顔なじみも多くなり、A さんにとって公園でのラジオ体操が生活の一部となってきました。ラジオ体操をきっかけに町内会の人との交流もでき、地域の老人会にも参加するようになりました。そこでカルチャーセンターで折り紙をしていた話をすると、教えてほしいと声をかけてくれる人がいました。老人会の集まりや町内会の子供会場の場を利用して、A さんの折り紙教室が開催される機会もできました。

今では介護保険で利用していた通所リハビリも卒業し、ラジオ体操を通じて知り合った仲間との交流や、町内会や老人会の活動に積極的に参加しています。外出機会も増え生活リズムも転倒前の様子に戻ってきました。外出が増えたことで体力も向上し、表情も生き生きしています。この生活が継続していくよう家族も応援しています。