

「買い物リハビリ」の効用

●生活の場で介護予防

埼玉県のJR蓮田駅近くのスーパー「東武ストア蓮田マイン」では、高齢者がカートを押しながら熱心に食材を選んでいた。スーパーと同じ建物に入るサービス施設「ひかりサロン蓮田」のスタッフらがその様子を見守る。

この施設では買い物支援を通じて利用者の体の機能や認知機能を保ち、介護予防につなげる「ショッピングリハビリ」を取り入れている。平日の午前と午後の2回で、介護保険の要支援者や軽度の要介護者ら約50人が登録する。自宅までの車の送迎があり、荷物が増えても心配ない。

サロンに通う蓮田市の田澤善子さん(86)は病気の後遺症で左足が不自由になり、ケアマネジャーの勧めで約3年前からこのサービスを利用す



スタッフに見守られながら、店内をめぐりて歩くショッピングリハビリの利用者。埼玉県蓮田市の東武ストア蓮田マインで

スーパーなどの売りを歩き回る買い物の動作を、高齢者の介護予防や認知機能の維持に生かそうとする試みが広がっている。買い物を楽しみながら取り組めるうえ、コロナで家に閉じこもりがちが高齢者の外出の機会にもつながっている。

「買い物リハビリ」の効用とは？

「職員の人が付き添って、商品を取るのを手伝ってくれから安心」と話す。施設の代表、直井誠さんは「新鮮なアジがあれば、何を作ろうかなど考える。自分で選んで会計し、店員さんと会話する。それが自信になり、生きる意欲につながる」と話す。

この仕組みは「ショッピングリハビリカンパニー」（島根県雲南市）が全国14カ所で展開する。介護事業に関わってきた尾添純一社長は、歩行器などの助けがあれば自力で歩ける高齢者を多く見てきた。「施設内にとどまるのではなく、街に出て実際の生活の場で生活能力を改善するリハビリが必要と考えた」と話す。

●タクシーに相乗り

タクシーの相乗りを利用して、高齢者が買い物に出かける機会を作ろうと取り組んでいるのは群馬県の渋川市社会福祉協議会だ。「あいのり」という事業で、2019年から市内全域で始め、買い物に困っている70歳以上の市民が利用できる。地元のタクシー会社とスーパーの協力を得て、月に1回、高齢者がタクシーに相乗りして自宅から最も近い店舗に出かける全国でも珍しい事業だ。タクシー運転手が、買った物を自宅まで運んでくれる。利用料は距離によって異なるが、1回400円から。

協議会生活支援課長の登坂将志さんは「買い物の日を楽しみにしてくれる人が多く、

参加し続けたいからと歩行訓練を始めた人や、前の晩から買い物のシミュレーションをするという人もいる」と、高齢者の変化を話す。

「あいのり」を始めるきっかけは、高齢者と会話をする中で「外に出たい」「自分で商品を選びたい」という気持ちが増えるにつれ、単に食品を自宅まで配達すれば解決する問題ではないと感じたことだったという。登坂さんは「スーパーの店内は床が平らでカートもあり高齢者に歩きやすい。差温が保たれて、いろいろな商品が目に入るのだから、ウォーキングに適している。高齢者同士の交流が自然と生まれている」と話す。

●地域に合った仕組みを

国は介護予防策として、体操や趣味などの「通いの場」づくりを推進している。しかし、参加率は高齢者の5割程度と低く、幅広い受け皿が求められている。

兵庫県姫路市のバス会社「神姫バス」は買い物や日帰り旅行を通じて、高齢者らの健康増進に取り組む。バスガイドらが研修を受けて、要介護の前段階のフレイル（加齢に伴い心身の機能が低下した状態）の予防サポーターとなり、バスの中でフレイル予防の情報を届ける。目的地ではウォーキングなどをする。同社は「車の免許を返納してもバスで元気に外出するサポートをしたい」という。

同社の取り組みに協力している地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター長の中村正和医師は「日常生活の中でフレイル予防が自然にできる街づくりが大切。民間の力も得ながら地域にあった仕組みづくりが必要だ」と話す。【下桐美雅子/写真も】