

5 公園と介護予防の融合

～ 高齢者等が自立して行動できる社会 ～



藤井 直人
FUJII Naoto

神奈川県立保健福祉大学
非常勤講師

65歳以上の人口比率が25%と過去最高となり、比例して要介護者も増加の一方の我が国。街に住む高齢者や要介護者にとって公園とそこまでの移動は、リハビリや介護予防の観点から重要である。高齢者等が自立して行動できる社会に向けて公園はどうあるべきか。

介護保険とバリアフリー法

高齢化率が17.4%に達した2000年4月に介護保険がスタートしました。少子高齢化により、親が介護を必要とした時、子どもが自助努力で介護を引き受けることに限界があるため、国民全体でそのリスクを分担する介護保険制度が創設され、介護負担を社会全体で負うシステムが導入されたのです。

その後、高齢者の数が増加するとともに要介護者の数も急増しました。高齢者が出来るだけ自宅で生活を続けるため、介護が必要となった時は、本人が出来なくなった日常生活動作をヘルパーが補ってきました。そして、介護現場にリハビリテーションの概念を導入して、本人が出来ることは時間がかかってもヘルパーは見守って、直ぐに手助けせず、自立を促す方向へと変化しております。

社会環境面からは元気な高齢者が出来るだけ自立した外出が出来るように、2000年11月には『高齢者、身体障害者等の公共交通機関を利用した移動の円滑化の促進に関する法律（通称：交通バリアフリー法）』が施行されました。1日の乗降客が5,000人以上の駅舎、鉄道車両、路線バス、フェリーと旅客機のバリアフリー化が各事業体に義務付けられました。これにより車いすを使用している障害者と高齢者は公共交通を利用して円滑に外出することが出来るようになってきました。

また、バリアフリー化された鉄道駅周辺は自治体によりバリアフリー基本構想推進協議会が立ち上がり、駅周辺の道路には歩道等を整備するバリアフリー化計画が構想され、整備される事となりました。2006年に改



写真1 高齢者用フィットネスコーナー。弾力タイルで転倒による怪我を予防



写真2 大きな屋根の下に長いベンチが有り、高齢者が将棋などで遊べる

正され、福祉タクシー、道路、路外駐車場、建築物、さらに都市公園のバリアフリー化が義務付けられた『高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律（通称：バリアフリー法）』となりました。

神奈川県総合リハビリテーションセンターのリハビリテーション工学研究室における福祉機器の開発や、高齢者・障害者の交通機関をテーマにした研究に従事してきた経験から、「公園と介護予防の融合」について述べていきます。

高齢者・障害者の公園利用状況

公益財団法人東京市町村自治調査会の調査研究報告書『「公園」を舞台とした地域再生 ～あなたが主役の「好縁」づくり～』では、2008年9月に東京都多摩地域の居住者20歳代から60歳以上の各年代の男女それぞれ100人、合計1,000人に対して市民ネットアンケートを実施した結果が載っています。その中から60歳以上による「小規模な公園」利用状況を抜き出してみました。

① 利用頻度

「1週間に1回以上利用する」と回答した人の全体での割合は20.1%で、60歳以上の男性では33.6%、女性では26%と他の年代より利用頻度は高いのです。

② 利用目的

「軽い運動、散歩」と回答した人の全体での割合は39.7%で、60歳以上の男性では61.8%、女性では52.6%と他の年代を大きく上回っており、自身の健康維持に熱心であることが分かります。20歳代男性では「休憩、息抜き」が71.4%と利用する目的が高齢者と違ってきます。

③ 利用する曜日

「平日」と回答した人の全体での割合は21.2%で、60歳以上の男性では20.6%ですが他の年代に比較すると多数になります。女性では50.9%と他の年代と大きく違って混み合わない平日に利用しています。

④ あったらいいと思う公園

「樹木や草花が植えられ、季節の移ろいを感じ、自然と一体となった公園」が全年代で高い位置を占めています。しかし「ベンチやテーブルなどがあって、読書をしたり弁当を食べたり、憩い、くつろげる公園」を次に支持する60歳以上の男女は共に53.0%と他の年代を上回っています。

定年となった60歳以上の高齢者は、家から近くにある小規模な公園を健康維持と気分転換とくつろぎのために高頻度で利用している状況が理解できます。

香港の九龍公園内での高齢者

2010年6月に香港で開催された「高齢者・障害者の移動と交通に関する国際会議 (TRANSED 2010)」に参加した時、九龍半島の繁華街に接する大きな「九龍公園」があったので散歩しました。

公園内には多くの高齢者が気ままにベンチに座って過ごしており、中には囲碁に興じる高齢者がいて、その周りには見学する高齢者がいました。その屋根付きベンチが公園内に長屋の様に設置されており、必要十分なベンチが確保されています。

公園内には噴水のある庭園があり、香港の雑踏から出てホッと出来る静寂な空間がありました。また「足裏のツボマッサージ歩行路」があり、裸足になって凸凹した石の上を歩きました。日頃裸足で歩いていないためか、足裏は酷く痛くて悲鳴を上げました。さらに遊具があるので行ってみると、なんと高齢者の運動器具でした。この器具で身体機能を維持させようとしているのです。そして遊具を使用中に転倒しても安全のように、地面は柔らかなゴムで覆われているのです。

九龍公園がある地域を含む香港の旧工業地域の貧困高齢者の研究をしている林昭寰は「香港政府の老人センターよりも公園や街頭での時間を過ごすのを好む傾向が男性回答者の間で強かったことから、老人センターの活動を施設内に限定せず、公園や街頭で展開すること」を提言していました(文献1)。

スウェーデンでの4輪歩行車利用の状況

高齢者・障害者の交通機関の研究でスウェーデンを

何回か訪問しました。その際にルンド大学のアグネタ・シュタール教授(交通計画学)に「フレックス・ルート」について講義を受けました。フレックス・ルートとは、フレキシブルなサービス・ルートの呼称です。個別交通のきめ細かな利便性とバス車両による効率性を組み合わせたサービスとして位置づけられています。

その後、実際に小型低床バスに乗り込み、途中で4輪歩行車を使用した高齢者が乗り込んできたので、話を聞いてみました。80歳を越えたこの男性は、バスを利用して毎日街の中心に一人を出て、友達と昼食を楽しんでいるとの事でした。我々のグループの中にいたセラピストによると、「日本では一人で街に出ることは不可能な身体状況である」との事でした。高齢者が多く住んでいるこの地域のフレックス・ルートは、170m間隔でバス停を設置し、高齢者が自宅から歩いてバス停に行き、行った先でも出来るだけ近くに停車し、運転手が適切な介助で送り届けてくれるシステムです。実はこのバスだけではなく、町中どこでも4輪歩行車を使用して歩道を歩いている高齢者に高頻度で出会えました。その時、スウェーデンのまちづくりが完璧なので、高齢者が4輪歩行車で外出できるのだと理解しました。

帰国してから確認すると、スウェーデンでは人口の4%程度の人が4輪歩行車を使用しており、これは医療と福祉が協力して、高齢者の転倒事故を防ぎ、さらに外出を促進して体力の維持(日本では「介護予防」)を目指した施策であると知りました(文献2)。そして、シュタール教授は大学の作業療法士と協働で4輪歩行車の有効性についての研究論文を出しており、フレックス・

ルートで使用している小型低床バスも4輪歩行車を使用した高齢者の乗車に配慮していました。

東京都練馬区での4輪歩行車利用実験

スウェーデンの高齢者が使いこなしていた4輪歩行車を日本の高齢者も使用できるのではないかと考えて、



写真5 4輪歩行車でNHK放送センターへお出かけして、お気に入りのタレントと写真撮影

東京都練馬区の要支援2から要介護3となる高齢者10名に4輪歩行車を貸し出して、約1年間経過を見ました。

その結果、6名が4輪歩行車で外出に自信を持ち、転倒の危険性を軽減させていました。4輪歩行車を使用することに羞恥心を感じずる高齢者も多くなりましたが、6名はこれを克服していました。その過程では、家族が公園に連れ出して使用することを励ましていました。彼らの歩行環境は劣悪でしたが、果敢に外出をしていました。道路の幅が狭く、すれ違う自動車は停車し、4輪歩行車の高齢者が通り過ぎるまで待っているとの事でした。

実現が望まれるもの

高齢者が急増している中で、住まいの形態も変化し、高齢者の1人暮らしが急増しています。そのため高齢者の社会的孤立が問題となっています。香港の事例で見ると、老人センターではなく、高齢者が自宅から出て気楽に立ち寄れる場所を近くの公園内に設置したり、4輪歩行車で外出できる高齢者が自立して移動出来るように低床ミニバスを配車すること等、行政の各部署が横断的に協働したまちづくりの実現が望まれるものと考えております。

<参考資料>

- 1) 澤田ゆかり、宇佐見耕一「新興諸国における高齢者の生活保障システム」アジア経済研究所、2009年
- 2) A.Brandt, others "Satisfaction with rollators among community-living users: a follow-up study" Disability & Rehabilitation, 25:7,343-353,2003



写真3 シュタール教授が開発したフレックス・ルートの小型低床バス



写真4 運転手が降車を手伝い、高齢者の外出抵抗を低くしている



写真6 池袋サンシャインシティの人混みの中を移動



写真7 池袋サンシャインシティで開催されたエジプト展示会を見学して休憩中の参加者