

高齢者が元気に過ごせる 酪農地域を目指して —JAはまなかデイサロン15年間の取り組み—



JAはまなかデイサロン運営団体 キャンパス釧路代表
医学博士、看護師、酪農家 竹内 美妃

1. 北海道厚岸郡浜中町概要

ご紹介いただきました竹内美妃と申します。
私の暮らす北海道厚岸郡浜中町は道東に位置し、2022年7月の総人口は5,453人、2020年の高齢化率は31・9%という町です。
主な生業は酪農業と昆布漁です。酪農業に関しては、タカナシ乳業に生乳を出荷し、ハーゲンダッツアイスクリームの原料乳となっています。

ます。それからJAの店舗では期間限定で、浜中町の生乳使用のソフトクリームなどを販売し、観光客が訪れております。

私は浜中町の「貫人」という地域で竹内牧場を営み、現在牛を5頭飼っております。少頭数で昼夜完全放牧のため、牛舎はありません。

牛たちは季節分娩ということで、3月末ぐらいから分娩を始めます。そして搾乳が始まり、10・11月頃に乾乳するサイクルで行います。

搾乳の際は処理室に牛を1頭ずつ連れてきて、エサを少し食べさせながら、バケットミルカーで搾乳し、バルククーラーで冷やします。

私は東京都生まれですが、27歳まで神奈川県にある大学病院の救命救急センターで看護師として勤務しておりました。阪神淡路大震災の際、兵庫県芦屋市の避難所で支援活動を行った縁で、京都府出身で家畜人工授精師の夫と結婚しました。夫が北海道で酪農をしたいという強い夢もあって、一緒に移住して参りました。

3年後に牧場を開業し、酪農を始めました。私はJA浜中町の正組合員として、経営者として、竹内牧場を運営しております。

看護師としては国際緊急援助隊医療チームに登録し、海外で起きる災害などで国際支援活動に従事しておりました。今年はトルコ大地震への支援要請もありましたが、若手メンバーの活動を応援しているところです。

その後、酪農を詳しく勉強したいと思い、隣の高校の農業特別専攻科で2年間学びました。主に後継者の方々が通っていました。

また看護師として地域活動をするために、「キャンパス釧路」を発会しました。夫が独立し株式会社竹内家畜人工授精所を設立したので、現在は酪農業に加え、授精所の経営を手伝ったり、地域看護や災害看護の経験からお声がけをいただいて、看護学校で非常勤講師を務めたりしております。

(※1) 牛の分娩から約300日が経過し、1日の乳量が約10kg（最高時の3分の1）まで減少する時期に、次（2〜3か月後）の分娩に備え、搾乳を中止して乳牛の体を休ませること。

一般社団法人中央酪農会議ウェブサイト

<https://www.dairy.co.jp/kaiten/kobeta018Da.html> 参照。

(※2) 「国際緊急援助隊」は、「国際緊急援助隊の派遣に関する法律」昭和62年法律第93号）にもとづき、海外、特に開発途上国・地域において発生した大規模災害に対し、被災国政府または国際機関の要請に応じて、緊急援助活動を行う目的で派遣される。救助チーム、医療チーム、専門家チーム、自衛隊部隊、感染症対策チームからなり、独立行政法人国際協力機構（JICA）が事務局機能を担う。

うち医療チームは、被災者の診療のほか、必要に応じて疾病の感染予防や蔓延防止のための活動を行う。派遣メンバーは個人

の意志で登録している医師、看護師、薬剤師、医療調整員から選出されるのに加え、外務省職員やJICAの業務調整員から編成される。

独立行政法人国際協力機構（JICA）ウェブサイト

<https://www.jica.go.jp/about/jat.html> 参照。

（*3）「キャンパス」は、主に在宅介護を行う家族に対し支援活動を行うボランティア看護師の全国組織。正式名称は「全国訪問ボランティアナースの会」。本部は神奈川県藤沢市。本報告の「キャンパス釧路」をはじめ、全国各地に活動拠点がある。

全国訪問ボランティアナースの会（キャンパス）ウェブサイトを参照。
<https://nurses.jp/>

2. 「JAはまなかデイサロン」開設のきっかけ

浜中町の酪農地域は、多世代同居の家族が多いです。広大な原野に住宅が点在し、車を運転しない高齢者は自由に外出できません。高齢者が通院するとなると、病院も遠方ですので、同居家族が1日がかかりで送迎します。さらに自宅で要介護となりますと、日々の酪農業のなかで、ご家族が休息できる時間が持てない、といった声がJA女性部からあがってきました。

布されました。

（*4）浜中町農業協同組合「JAはまなかデイサロン開設15周年記念誌 笑う門には福きたる」2022年発行。

3. 地域全体で支えているデイサロン

デイサロンは、地域で支えている活動です。

利用者は、元々はJAの組合員、元組合員とその家族で、酪農業を営みながら、この町、地域を支えてきた方達です。JAも、これまで酪農業を支えてきた高齢者に還元すると思いますから、事業の委託料を負担してくれています。

そして酪農業やその家族は、高齢者が一人です。外出でき、送迎時間などの負担がなくなるので、その間少しでも休息する時間が持てます。

JAの店舗などでは、利用者がお買い物をするので、地域の経済が循環します。特に以前会食をしていた時は、昼食を店舗で用意していただいていました。高齢者のお口にあう食材や調

そこで高齢者の外出支援と疾病予防、さらに家族の休息時間の確保を目的として、2006年に「JAはまなかデイサロン」を開設しました。当初はお買い物ツアーなど、幅広く地域の方に声かけをして、参加しやすい形で始めました。

デイサロンは、JAの会議室の一室をお借りして開設しています。JAの委託を受け、私たちキャンパス釧路が運営する形です。毎週水曜日に開設していましたが、コロナ禍で、現在は隔週で行っています。コロナ禍前は、送迎・会食込みで1回1,500円の利用料でしたが、今は会食なしで500円です。デイサロンでは看護師による健康チェックのほか、買い物や美容室の利用など、自由に過ごしていただいております。

昨年15周年を迎えることができました。JA（*4）で記念誌を作成していただいて、全組合員に配

理法を工夫してくださったので、それを召し上がったお年寄りが「これは美味しいから」と買って帰り、さらに自宅で食べた家族も「美味しいからまた買おう」と、お惣菜部門の評判も良くなり、売上に貢献しています。

ほかに町内の美容室や、衣料品店なども利用します。美容室では髪をカットした後、車で美容室の方が送ってくださいたり、衣料品店もお祭りや発表会などの衣装を無償で縫ってくれたり、といった形で協力してくださいました。かつ利用者の方も洋服を買ったりしてお店を利用したりするので、また経済が循環していきます。

送迎に関しては、町内の運送会社さんが酪農地域の仕事に携わっていることから、地域への社会貢献の一環として、無償でドライバーを提供してくださっていました。ただ最近、町内でデマンドバス（*5）の仕組みができましたので、現在はそちらを利用するようにしています。

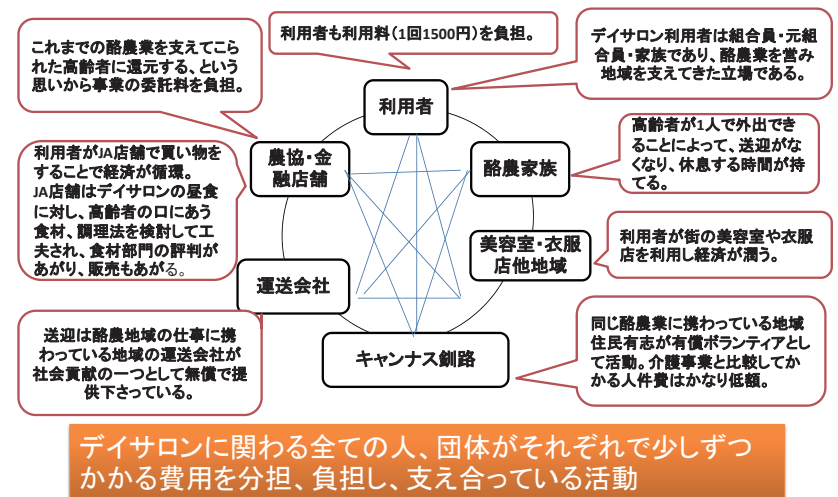
そして私たちスタッフ、キャンナス釧路のメンバーです。皆が酪農業に携わる地域住民で、有償ボランティアとしてJAからの委託料で活動しています。介護保険事業と比較して、人件費はかなり低額に抑えられていると思います。

(図1)のように、デイサロンに関わる全ての人・団体がそれぞれ少しずつ費用負担し、分担しながら支え合っている活動と考えています。

コロナ禍の前の活動です。七夕の時はいつも、JAの参事さんが柳の木を持ってきて、短冊を飾りました。酪農地域だけあって、牛に関する願い事が多いです。夏場の会食では、すいかやそうめんを食べやすい形で用意しました。ごみやふきなどの山菜類を料理したり、自分の畑で採れた豆を甘く煮たり、漬物などを皆さんで持ち寄って、本当に楽しく会食をしていました。

時々ハンドベル演奏などもしました。参加は

(図1) 地域全体で支えているデイサロン



(出典) 報告者作成

強制ではありませんので、お買い物に行く方もいますし、自由に過ごしていただいています。

北海道教育大学釧路校の先生が考案した「ふまねつと運動」^(※6)も、リズムに合わせてみんなで楽しんでおりました。

JA浜中町の石橋榮紀会長理事(元組合長)は、お忙しい立場でありながら、以前から毎週のようにデイサロンに顔を出してくださいまして、お年寄りに混じって一緒におしゃべりしたり、物づくりをしたりしながら場を盛り上げてくださったりして、現在に至ります。

(写真)
ふまねつと運動を楽しむ利用者



デイサロンを盛り上げる
石橋会長理事



4. コロナ禍によって立ち上がった課題

こんな感じで、みんなで体操などをして楽しく過ごしていましたが、3年前に緊急事態宣言が発令され、コロナウイルス感染拡大予防のために、デイサロン活動もしばらく休止しました。

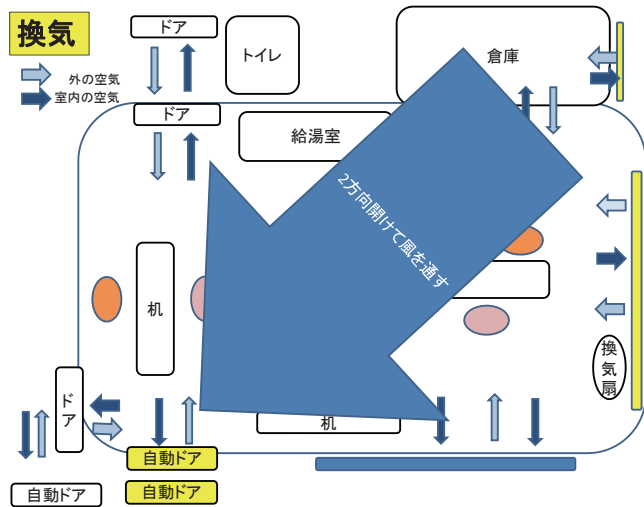
コロナ禍で立ち上がった課題は、感染予防、特に高齢者は重症化しやすいため、不要不急の外出の自粛が求められたことでした。

そして酪農業を生業としている地域ですの、家族から陽性者が出た場合、牧場運営への

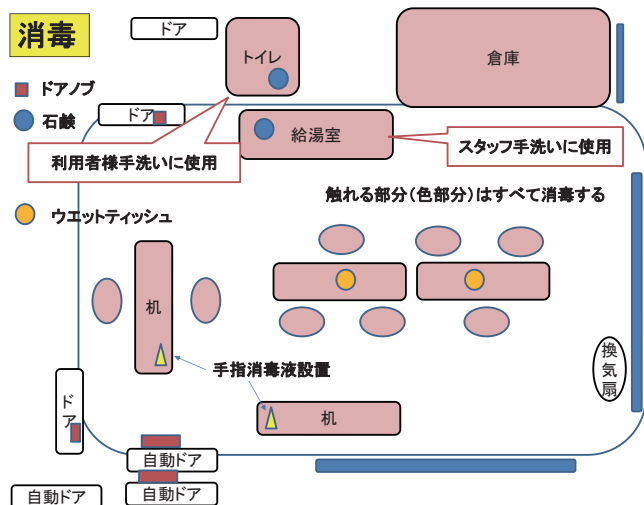
(※5) 予約制で運行するバス。地域によっては自宅からも乗車可能。
浜中町ウェブサイト「町営バスの運行について」
<https://www.townhamanaka.jp/kakuka/kikakuzaiseika/kikakuchousei/2020-0902-1716-32.html> 参照。

(※6) 50cm四方のマスキングテープで大きな網を床に敷き、網を踏まないようにゆっくり歩いたり、歌に合わせて手拍子を加えたりすることで、歩行および認知機能の改善につなげる運動。
特定非営利活動法人ふまねつとウェブサイト
<https://www.1003.jp/> 参照。

(図2) 分散デイサロンの試み①「換気」



(図3) 分散デイサロンの試み②「消毒」



(出典) 報告者作成

影響が多岐にわたってしまうのではないかと不安がありました。特に最初の頃は未知でしたので、生乳や牛が出荷できなくなるんじゃないか、獣医さんが来てくれないんじゃないかと、風評被害が出てしまうんじゃないかと、お年寄りの方が本当にみんなの心配をして、家のなかでじっと過ごす日々が続いてしまいました。週に一度、唯一の外出の機会であるデイサロンが休止となり、他者との交流もなくなってしまうという状況がありました。

その間私からは、「皆さんどうですか？近況を知らせてください」と、葉書でお便りを出しました。思いのほか皆さんがお返事をくださって、「今コロナに負けず、頑張っています」とか、「家の水仙が咲きました」と絵を描いたり、「早く皆で会いたい、皆で美味しいコーヒーを飲みたいな」と書いてくれたりしました。

その後も、何か良いことがあったら「良いこ

と日記」として教えてくださいと手紙を書きましたところ、「デイサロンがないので、毎日つまらないです」といったお返事もいただきました。

少しコロナが落ち着いてきた頃、スタッフは何とか少しずつでもデイサロンを再開しようと、まず部屋の換気をしっかり行い、人の手が触れるところは全て消毒し、利用者の皆さんにも手の消毒等を徹底していただきました(図2・3)。

感染防止のためアクリル板のパーテーションも使いましたが、仕切りをしようと思っていると、お年寄りのなかには、画用紙で切り絵をつくって来てくれた方がいました。可愛くて雰囲気もいいね、と飾りつけました。

介護施設ではないので、皆で何か社会に役立つ活動をしようと、主に会長さんに送られてくる大量の事務用封筒を裏返し、ボランティア団体で使う再生封筒をつくりました。

ほかにも地域活性化に向けたアイデアとして、例えば浜中町産の生乳と、最南端の沖縄県の波照間島産の黒糖とが連携した商品ができないか、といった話し合いをしました。

昨年は以前より交流のあった踊り手の方たちが少人数で来て、デイサロンで一緒に体を動かすなど、活動が少しずつ戻ってきました。

5. 15年間継続の要因

昨年15周年を迎えましたが、15年間継続できた要因として、二点考えております。

まず一点目は、生活問題に目を向けたJAの力というものがあつたと思います。

生活のさまざまな問題に対し、女性の意見や感性を取り入れてくださったこと、個々の酪農家の問題を地域全体で解決しようとしてくださったこと。そしてトップの姿勢として、先ほどご紹介しましたように、組合長が毎週顔を出

し、お年寄りの方との場を大事にしてください。たことがあると思います。^(※7)

二点目には、地域住民主体で活動していることがあげられます。

国や行政に頼らず、介護保険事業とは無関係に実施しているため、柔軟な対応が可能でした。スタッフも何らかの形で酪農業に携わっており、お互いの生活状況をよく理解していました。

そして看護師資格を持つボランティア組織が運営することで、大きな予算を必要とせず、かつ適切な対応ができるという点があると思います。

これらの活動が、全国の地域医療関係者やJAの関係者の方々に広まって、視察をいただくことが段々増えていきました。^(※8)震災の被災地からも、皆が少しずつ負担をして活動するというデイサロンの 방식을、モデルケースにしてみたいという要望もいただいたりしました。

健康長寿に関する調査研究に取り組みました。^(※10)

(※9) 第7次浜中町農協中長期計画策定に関するアンケート調査結果

(※10) 竹内美妃「浜中町民の生活習慣と健康長寿に関する調査研究―介護予防事業参加の有無との比較―」2014年11月

(1) 調査対象者の背景

町の介護予防事業に参加していた方は、全体の2割弱でした(図4)。そしてデイサロンに関しては3・3%と、本当に一部でした(図5)。

(2) 介護予防事業参加の有無との比較

① 一週間のうちで運動している時間

介護予防事業に参加しているか、していないかの比較として、運動をしている時間についてたずねました。介護予防事業に何らかの形で参加している方は日頃から健康志向も高いですし、そういった事業が地域交流の場になっていることもよく理解されていて、社会の関わり意識も自ら強く持っているということです(図6)。

(※7) 河合知子・竹内美妃「酪農家による酪農家のための高齢者福祉」
浜中町農協とキャンパス釧路の取り組み」筑波書房・2011年11月発行 77ページ。
(※8) JA浜中町広報誌「ふあん」(月刊)には、毎号「デイサロンの活動を紹介するコーナーが1ページ設けられている」
JA浜中町ウェブサイト
<https://www.jahamake.or.jp/about/fun/> 参照。

6. デイサロンの効果検証

2009年にJAで行ったアンケート調査^(※9)では、酪農地域の介護問題の解決策として、デイサロンは概ね良い評価を得ることができたのですが、あくまで回答者の主観的な評価による結果でしたので、実際の高齢者の健康状態については十分に明らかにされてきませんでした。

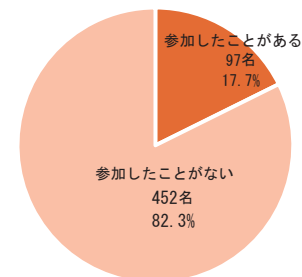
そこで町主催の介護予防事業や、キャンパス釧路の事業で、デイサロンへの参加の有無が高齢者の健康に対しどの程度効果をもたらしているのか明らかにしたいと考え、私は札幌医科大学の公衆衛生学講座で、浜中町民の生活習慣と

④ デイサロンについての認知度・利用状況
 デイサロンについて知っていますか？という

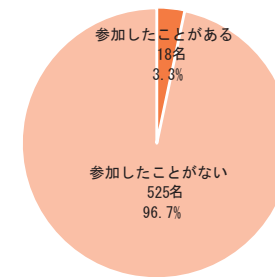
③ 主な生活支援家族
 支援家族に関しても、娘さんやお嫁さん、息子さんと同居の方は、意外に「介護予防事業に参加するといいよ」と促される傾向があるようですが、配偶者と二人暮らしの場合、配偶者を家に置いて一人で参加することには支障が生じているのではないかという結果が出ました(図8)。

② 糖尿病の受療経験
 糖尿病の受療経験に関しても、参加していない方は受療経験が多いという結果でした。やはり糖尿病という健康不良となるリスクは関連すると考えられますので、受療経験がない高齢者の方がこういった介護予防事業への参加も多いと考えられました(図7)。

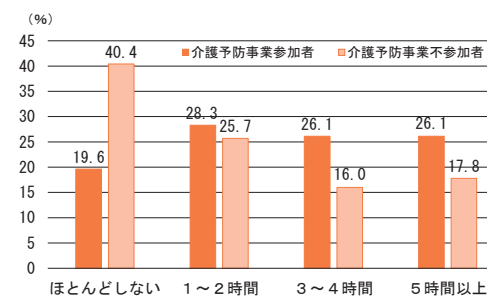
(図4) 介護予防事業参加の有無



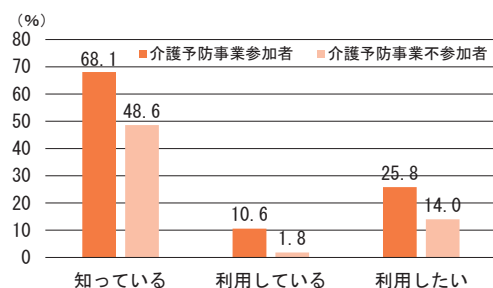
(図5) キャンパス事業参加の有無



(図6) 1週間のうちで運動している時間

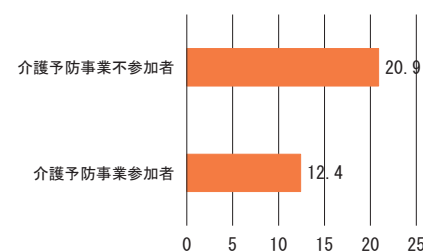


(図9) デイサロンについての認知度・利用状況

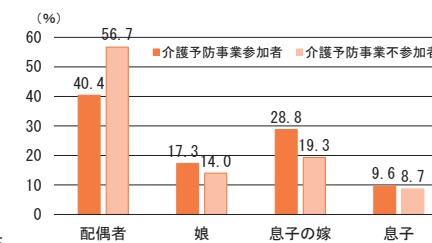


問いても、町の介護予防事業に参加している方は、そういった活動にも関心を持っており、知っている、あるいは、いずれ年齢が来たら利用したいという回答が多かったです(図9)。

(図7) 糖尿病の受療経験

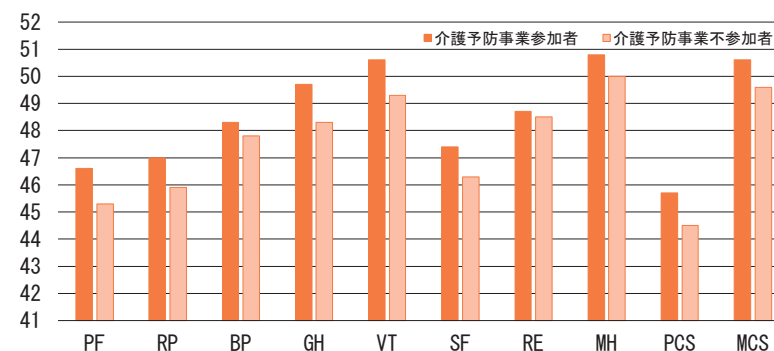


(図8) 主な生活支援家族



(出典) (図4) から (図10) まで、竹内美妃「浜中町民の生活習慣と健康長寿に関する調査研究—介護予防事業参加の有無との比較—」2014年11月。

(図10) 参加者・不参加者の生活の質の比較



すことができれば、家族も介護負担がなく酪農経営に専念できますので、酪農業も地域全体も発展していけるのではないかと考えます。

これまで酪農業を支えてきた高齢者の方にとって、デイサロンが居心地の良い場になってほしいと思います。酪農業を営む家族にとっても、その1日が休息でき、安らげる時間になることを目指しています(図11)。

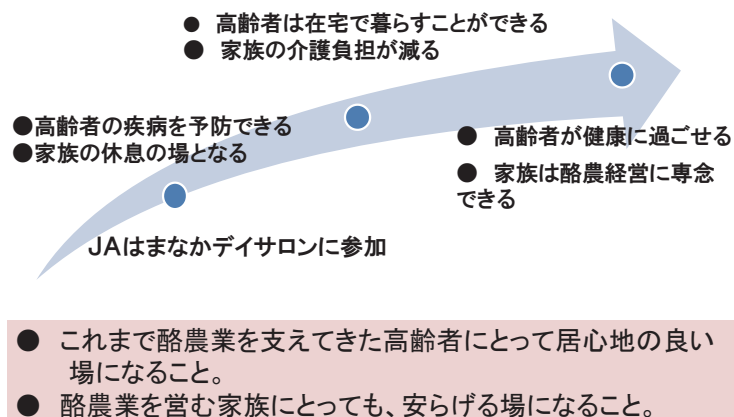
北海道のSDGs推進ビジョン^{(*)12}においても、「すべての人に健康と福祉を(目標3)」、「住み続けられるまちづくりを(目標11)」の活動として紹介されています。

私からの報告は以上になります。ご清聴ありがとうございました。

(*)12 北海道ウェブサイト

参照。
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/sks/SDGs/93952.html>

(図11) デイサロンが目指すもの



(出典) 報告者作成

7. デイサロンが目指すもの

今後デイサロンが目指すのは、高齢者の方に少しでも参加していただき、疾病の予防、早期発見につなげることです。高齢者が元気に過ご

⑤ 参加者・不参加者の生活の質の比較

健康関連のQOL尺度であるSF-18^{(*)11}について、この一週間活力に溢れていた、落ち着いていた、穏やかな気分だったという質問項目があるのですが、介護予防事業に参加している方は全て平均値を上回っていたという結果が出ており、身体面だけでなく精神面でも生活の質が高得点であったと考えられました(図10)。

(*)11 健康関連QOL(HRQOL: Health Related Quality of Life)を測定する尺度の一種。調査者は質問を行うことにより、8つの健康概念(①PF:身体機能、②RP:日常役割機能(身体)、③BP:体の痛み、④GH:全体的健康感、⑤VT:活力、⑥SF:社会生活機能、⑦RE:日常役割機能(精神)、⑧MH:心の健康)を測定する。

Qualitest株式会社ウェブサイト
<http://www.qualitest.jp/qol/sf8.html> 参照