

○委員長（齊藤 佐知子）

- ・ 開会宣告
- ・ 議題の確認

---

1 閉会中継続調査事件

(1) 介護予防の推進について

○委員長（齊藤 佐知子）

- ・ 議題宣告
- ・ 先日の懇談会は、最前線で介護予防に取り組まれている方々から貴重なお話を聞くことができ、大変有意義な時間であったと考えている。現場の声を直接伺うことにより、今後の調査の方向性も見い出されたものと思う。
- ・ そこで本日は、懇談会を踏まえ、各委員から改めて本市における介護予防の推進にかかる課題や問題点について発言いただきたいと思う。お手元に先日配付した地域包括支援センターからの意見を取りまとめたものを改めてお配りしているので、参考にさせていただければと思う。
- ・ 各委員から発言願う。

○能登谷 公委員

- ・ 私は西部地区に限って発言した。エリアが広くて全部回りきれないのが現実だということと、町会自体が少なくなってきているし、町会役員のなり手が少なくなってきている。町会を借りてやっているが、町会館自体が古くなってきたり、なくなっている。実は、西部地区で2町会の会館がなくなっている。そういうような形でできないという話を聞いた。町会に頼むだけではなくて、自主的な行動自体が必要になってくるし、そのためのPRも必要になってくる。町会だけに頼むということは今これから考えていけば、この前聞いた限りでは、町会の役員自体が高齢化して、包括支援センターの補助を受けなければいけないような感じの部分ほとんどだと聞いたので、行政がいろんな部分の中でサポートしていくことが、地域包括支援センターにお金を出すだけではなくて、人もまたお金のうちのひとつだと思うが、そういう部分のサポートも必要になってきたのではないかという感想を受けた。

○道畑 克雄委員

- ・ センターの方たちとは、どのくらい参加しているかという話をした。いろいろな取り組みを行っているが、それをどう普及させるかが大切だと思う。町会の方たちだけに頼んでもなかなか先に進んでいかないということ。集まってやることはコミュニケーションの場にもなるので意味があるだろうから、例えば、ラジオ体操みたいにテレビで流れる時間があるだとか、それでやってみましょうみたいな方法も取れるのかなとも思った。
- ・ 介護予防というどうしても高齢者になってからみたいになるが、青年期、壮年期のうちから参加していって、それが将来介護を受けなくてもいい流れにつながるみたいな市民啓発、取り組みをしたほうがいい。ある程度の年齢になってから、いきなり、きょうからやっってくださいみたいなことではなかなか進まないと思う。例えば、学校教育の中に介護予防体操などを取り入れるということもあっ

ていいと思う。

#### ○池亀 睦子員

- ・ 包括から話を聞いたことは大変意義が深かった。現場の方々の声を聞くということは、見たのとは違って、実際に取り組んでどういうことが問題になっているのかがよくわかることができた。
- ・ いろいろ調査して思うことは、個人ができることと、会場に集まってできることを整理すること。過去に、栗山監督で有名な北海道の栗山町がNHKで紹介されたことがあったが、1段だけの台をつくって、そこに上がって下りる、上がって下りる、これは四季関係なく自宅できる介護予防というか、筋力を落とさないという、椅子に座るときでもできる、そういう自宅でできることをどう推奨していいのかというところ。例えば、森光子さんや黒柳徹子さんがスクワットを毎日200回とか500回とか、自分の筋肉を落とさない努力を継続している。そういう価値観というか、日常生活の中でどのようにして筋力を落とさない、介護予防につなげていくことを個人が努力できるかということも考えていかないとなかなか。これからどんどん高齢化していく中で、町会の行事でも、やっと来ましたという声を結構、聞くようになってきているので、会場に来るということはなかなか難しい。前回、包括の皆さんとお話した時にも申し上げたのだが、今回、勉強に行ったところで、日常の動作がリハビリとして評価できる考え方があるということを学んできたので、また機会があったら意見として申し上げたいと思う。自分が努力していることがどう介護予防につながっていくのかという考え方も持てるような指導も大事なことだと思った。今後また、私自身も研さんしながら、意見を申し上げたいのだが、調査して、また包括から意見を聞いて、いろいろそういう思いをした。

#### ○小野沢 猛史委員

- ・ 前回、いろいろと参考となるお話を聞かせていただいた。それぞれの地域に共通する課題がたくさんあって、同じような環境の中で苦勞してやっていると感じた。
- ・ 本当に必要な方の参加ができていないみたいな意見があった。私も自分の経験の話も交えながら話をさせてもらったが、元気なお年寄りには本当に元気である。私もスキー場で85歳とか86歳の方々といつも滑っているが、もうがんがんいく。そういう方々は最初から必要ないと思う。要支援とか、体力的に大分落ちていて、自身もちょっと自信がなくなってきたという方にしっかりと参加していただくこと、日頃継続的に体操などができればと思った。そういう方がどこにいるのか発見するのなかなか大変だと思うが、包括支援センターに、エリアにいるお年寄りの名簿、状況などの情報提供はどうなっているのかと思った。個人情報だから最近はそのようなものもなかなか出さないルールがあるから、きっとそういった名簿もないし、個人のついでにいろいろ活動されていると想像したのだが、もう少ししっかりと的確な情報を提供してあげれば、本当に参加してほしい、すべき方々に参加していただける形がつくっていきけるのではないかと。どうやっているのかわからないが、何もなしでやっているという話も聞く。その体制をもう少ししっかりと行政がサポートするというか、リードしてあげるというか、そういうことが必要だと思った。
- ・ 会場や費用で苦勞されていることもあると聞いた。1年でやめることもあるらしいが、本当に必要な方々が参加して、内容的にしっかりといい活動ができていれば、行政がそれなりに継続して支援することが必要だと感じた。

- ・ リーダー云々という話もあったが、本人に意欲があって、よし、俺やろう、私やっつていいよという方がいれば、大いにやっていただければいいと思うが、嫌がる方に無理矢理お願いしますと頼み込んでやるというのは、かえって足が遠のいてしまうとか、負担を感じさせることはよくないと思う。事務局的なことをどなたがどんなふうに担っていくのか、これは包括支援センターにまた負担がかかることになるかもしれないが、そこも行政がサポートしながら、体制をつくっていけばいいのではないかと感じた。

#### ○荒木 明美委員

- ・ 私も先日は生の声が聞くことができよかったですと思っている。私が2点、意見としてお話をしたことだが、1点目が横浜市で聞いてきた、どの世代もかかわるところ。日常生活で筋力を落とさないためにも、生活習慣が大事だと。60歳、65歳になってから始めるのではなくて、小さい頃から健康づくり、介護予防ではなく健康づくりという意識を子供に植えつけるのがすごく大事ではないかということはこの前のお話を聞いていて特に感じた。
- ・ 私ごとなのだが、うちの子供の小学生のクラスで、「はこだて賛歌 de 若返り体操」を授業参観の時に親に向かって踊ってくれた。家に帰った後、子供は教えたがるので、私も教えてもらったりしたので、あれは高齢者だけではなくて、子供から教えてもらって、親もというふうに広がればいいのかなど、今、お話を聞いて思い出した。
- ・ もう一つ懇談会の時にお話ししたのが、冬場の介護予防をどうするかということ。何人かに伺ったのだが、その中で最初に出てきたのが、雪が降る前に終わるということだった。果たして、雪が降ったときに筋力が落ちていいのか、こたつの中から出ない生活でいいのかというのはどうなんだろうか。何かいい案があるかというとなしのだが、家庭でできるもののほうがいいのか、今、バリアフリー、バリアフリーとなっているが、前にテレビで見たのは、あえてバリアを置いたままで、それによって筋力なり体感を鍛えるという施設があった。もちろん危ないかもしれないが、なるべく外に出るとか、出れないのであれば、家の中で体を動かすということができないものかということも感じた。

#### ○委員長（齊藤 佐知子）

- ・ 他に発言あるか。(なし)
- ・ ただいま、各委員からるる発言があったが、本日いただいた意見を正副にて整理するので、次回、その整理したものをもとに、改めて本件にかかる課題を確認し、それらの課題解決に向けた取り組みの方向性や推進方策について協議していきたいと思うが、そのような進め方でよろしいか。(異議なし)
- ・ その他、本件について、各委員から何か発言あるか。(なし)
- ・ 議題終結宣告

---

## 2 その他

#### ○委員長（齊藤 佐知子）

- ・ 次に、2のその他だが、閉会中に委員会が行った審査及び調査については、次の定例会で報告することとなるが、委員長の報告文については、委員長に一任にお願いしたいと思う。これに異議ないか。(異

議なし)

- ・ その他、各委員から何か発言あるか。(なし)
- ・ 散会宣告

午後 1 時17分散会