

令和5年度第3回各務原市フレイル予防推進委員会 要旨

日時：令和6年3月18日（月）午後3時00分
場所：産業文化センター 5階第1会議室

出席者（敬称略）：藤井 稚也 岸本 泰樹 岩田 道子 青野 和夫 菊池 啓子 富永 正信
藤井 敦信 田中 新樹 坂井 真弓 小酒井 恵梨佳 小野 遥加
事務局：小川 晃 宇佐見 謙一 横山 貴普 小林 理恵子 高橋 徹至 矢橋 茉佑
田中 彩恵

■進行概要

1.開会あいさつ

2.検討事項

・アドバンスサポーターR5 研修の実施報告と今後の展望について 資料 1

3.その他

◎開会

令和5年度第3回各務原市フレイル予防推進委員会 開催

◎検討事項

アドバンスサポーターR5 研修の実施報告と今後の展望について

事務局より 資料 1 について説明

委員の方からのご質問・ご意見

・尾張旭市が実施された3つの体操について興味があるので教えて欲しい。

事務局の回答

→1つ目は市の歌に合わせた穏やかな動きの体操。

2つ目は水戸黄門の音楽に合わせて、椅子に座った又は立った状態で出来る体操。

3つ目は嚙下のつばめ体操。特に飲み込む動作はないが、嚙下を促す上半身を動かす運動であった。印象的だったのが、皆が知っている水戸黄門の曲に合わせた体操がとても好評であり、参加者も楽しそうであった。また、男性も恥ずかしがることの無いような動きを取り入れた体操であるほど、男女共にしっかりと体を動かされていた。

委員の方からのご質問・ご意見

・尾張旭市はいつ頃から取り組みが始まったのか。

事務局の回答

→非常に早くから取り組みをされている。「フレイル」というワードは平成26年に提唱されたもので、そのワードを使っていなかったみたいだが、平成16年度から「健康づくり推進員」として取り組まれている。このように大変先進的な自治体となるため今回視察を行った。

委員の方からのご質問・ご意見

・資料の写真から感じたこととして、各務原市は参加者の男性割合が多くとてもすごい事だと感じる。こういった活動はどうしても男性割合が少ないので素晴らしいと思う。

事務局の回答

→先方（尾張旭市）からも男性割合が高くて素晴らしいとお褒めの言葉を頂いた。理由は分かり兼ねるが男性割合が高いことを実感した。

委員の方からのご質問・ご意見

・尾張旭市の規模と高齢化率を伺いたい。

事務局の回答

→8万強。令和2年度時点で高齢化率26.1%。各務原市は28.6%

委員の方からのご質問・ご意見

・尾張旭市は健康普及に特化した体操を作られているが、先ほどご紹介いただいた内容でよろしいか。また、アドバンスサポーターの方にはフレイル予防サポーターの方を養成する役も担っていただくといったことなど決定されていると思うが、それ以外にご本人方（アドバンスサポーター）が自主的にやっていきたいビジョン、自分たちはこういうことをやっていきたいといったこと等を話し合える機会が4月17日に設けられているということではよろしいか。またこのような体操も作ってほしい声はあったか。

事務局の回答

→4月17日についてはそのような機会となるように設けている。また、体操については先ほどご紹介したものであり、このようなものを作りたいとのご意見もある。

委員の方からのご質問・ご意見

・かつてご当地体操と呼ばれる健康を意識した体操が全国各地で生まれた。最近ではフレイル予防や介護予防を意識した高齢者の方が取り組まれる体操が増えてきていると感じる。これまで関わってきた自治体ではオリジナル体操を作成した。トトロの曲に合わせたもので、動きの1つ1つを市民から公募した。応募のあった動きについて専門職が回数などを検討し監修したもの。別の自治体でも体操を作っており、チェリッシュの曲に合わせた体の動きを看護学校の生徒が意見を出し合い、それをリハビリ専門職が監修したものとなっている。

・各務原市にもフレイル人參体操があるが、普及していない。この原因をしっかりと追究していくことが大切だと感じる。新しいことに取り組むこともよいが、あまり進んでいない既存のものについて、理由を追求することにより気づけることがたくさんあるので重要だと感じる。

事務局の回答

→各務原市にも東海学院大学の先生と一緒に作ったフレイル体操がある。あまり普及できていないといった課題もあり、ご指摘のとおり理由を追求することも非常に大切であるため、その辺もアドバンスサポーターと一緒に考えていきたい。

委員の方からのご質問・ご意見

- ・運動を作るときに経験したことだが、無理なく続けられることが大切だと感じる。以前携わった運動では、強度が強いことやテンポが速すぎて、それらが理由で参加者が取り組めない事案があった。やはり安全に楽しく取り組めるものが肝要だと感じた。太極拳のような動きもよいと感じる。
- ・ラジオ体操に取り組むのもよいと思う。しっかりとデータもとって作成されたもので真剣にやると体をとて動かすため、参考にされるとよいと思う。

事務局の回答

→参考にさせていただき、皆が無理なく取り組めるものを考えていきたい。

委員長

各務原市は市内のボランティアハウスなどでフレイル予防サポーターと共にフレイルチェックに取り組まれている。フレイルチェックもかなり浸透してきており、これ以外の事業にも幅広く取り組まれた結果、フレイル予防サポーターの意識が高まりアドバンスサポーターの誕生まで進んだと感じる。また、同時にハイリスク者へのアプローチについても検討されており、重要になるのは、フレイルチェックにより判明したハイリスク者に対する支援と思われる。この委員会はこういった方向性・ゴールを決定していく位置づけにあると考える。今後、アドバンスサポーターや行政と一緒にこういった方向性・ゴールを考えていけたらと感じる。

(午後 4時 00分 終了)