令和5年度第2回 習志野市地域ケア推進会議

【開催日時・場所】

令和6年1月15日(月) 14:00~16:00

習志野市庁舎3階会議室

【出席者】

(委員)50音順

大川委員、近藤委員、沢田委員、杉山委員、立石委員、藤平委員、丸岡委員、山下委員

(市)

海老原健康福祉部次長、長谷川高齢者支援課長、相原健康福祉部主幹、

岡澤健康福祉部主幹、大竹同課主査、宮田同課主査補、中光同課主任主事

(高齢者相談センター)

津田沼・鷺沼高齢者相談センター 佐藤センター長 井上氏 宍倉氏

屋敷高齢者相談センター 岡元センター長 伊藤氏

東習志野高齢者相談センター 脇本センター長

谷津高齢者相談センター 小川センター長

【傍聴人数】

0人

【次第】

会議開会前

1 交代委員の紹介

開会

1 会議録署名委員の指名

2 議事

(1) 高齢者相談センターの取り組みについて

(2) 市の事業の紹介

(3) 地域の高齢者の「通いの場」について

(4) 令和5年度第1回会議の振り返りから

(5) 意見交換

3 その他(連絡事項)

閉会

【資料】

・資料1 津田沼・鷺沼地区の「フレイル」に対する取り組み報告

・資料2 屋敷のんびりお散歩マップ

・資料3 「みんなで楽しく介護予防」ウォーキングマップ

・資料4 65歳からの健康ガイド

・資料5 地域の高齢者の「通いの場」

・資料6 令和5年度第1回会議の振り返りから

【1 開会】

<山下会長>

本日、委員11名中8名が出席され、習志野市地域ケア推進会議設置要領、第三条第1項第10号による委員以外の関係者として、以下が出席。傍聴者は0名。

津田沼・鷺沼高齢者相談センター 佐藤センター長 井上氏 宍倉氏(第2層生活支援コーディネーター)

屋敷高齢者相談センター 岡元センター長 伊藤氏(第2層生活支援コーディネーター)

東習志野高齢者相談センター 脇本センター長

【2 会議録署名委員の指名】

公開前に内容について確認いただく会議録署名委員として、杉山委員と藤平委員を指名。

【3 議事】

(1) 高齢者相談センターの取り組みについて

①<津田沼・鷺沼高齢者相談センター 井上>

資料1に対する取り組み報告について説明

<山下会長>

くらしの応援団の取り組みの中から、今回のテーマであるフレイル予防について関連したことを報告していただきましたが、近藤先生、そもそも「フレイル」を、どのように私たちはとらえていけばいいのでしょうか。

(質疑)

<近藤委員>

医学的な部分と、社会的な部分と両方あり、活動そのものが低下して社会との交流がなくなることがスタートなのか医学的に筋力、体力低下がスタートなのか、いずれにしても一定数の活動を続ければ、大きな筋力低下や体力低下は起きないので、活動の維持はとても重要だと思います。おそらくラジオ体操で結果が出るわけではなく、ラジオ体操に参加することにより、活動量が増え、買い物に行くことや、人と出会いに行き、その結果として筋力や体力を維持することができるのだと思います。逆に一時的に筋力、体力が落ちてしまった人は、やはり、リハビリテーションで集中的な訓練を行って活動につなげていく必要があります。ラジオ体操の広がりはどうなのでしょう。

<津田沼・鷺沼高齢者相談センター 井上>

参加者は神社の近くの方がほとんどで、最初は、やや遠くから参加した方もいましたが、増加傾向ではありません。

<近藤委員>

250メートルの理論を考えると、あちこちに作っていかないと、対応しきれないのかなと気にな

りました。地域全体で数を増やすという取り組みは、大変だなと思います。

<杉山委員>

くらしの応援団の取り組みであるラジオ体操の創設時から、皆さんが奮闘されている様子は拝見しています。この新たに立ち上げたラジオ体操以外にも、町内や友人ですでにラジオ体操をやっているところがあると思います。新たな方達を受け入れてくださるのかどうか、その辺の余地が出てくれば、250メートルの範囲でやっているところがあるのかと思います。

<山下会長>

8ページのスライドで「坂の多い地区」とありますが、外出が困難ということについては何らかの対応をされているのでしょうか。

<津田沼・鷺沼高齢者相談センター 井上>

「とくし丸」(移動スーパー)でカバーできているところはあると思います。また、地域の特徴ですが、お子さんと同居の方や近隣に住んでいる方もいらっしゃるので、生活支援の部分については支援できているのではないかと考えております。

<山下会長>

ラジオ体操に来ている方は買い物にも行けるのでしょうか。そうでない人は、買い物や、通院に対して困難はあるのでしょうか。

<津田沼・鷺沼高齢者相談センター 佐藤>

ラジオ体操の参加者の民生委員や住民から、ラジオ体操の参加はしない方で、困っている人がいるという情報をもらいます。そういう方の場合、介護保険の申請や、自費ボランティア等の、具体的なサービスの利用になってしまうことが多いです。

<山下会長>

そういう方がリハビリテーションをしっかりと使うというニーズはあるのでしょうか。

<津田沼・鷺沼高齢者相談センター 佐藤>

例えば、他県からの転入の方などで、繋がりを求めてラジオ体操に 1 回参加したけども馴染めなくて行かなくなってしまったということや、繋がりを継続できなかったということはあります。外国籍の方もいますが、アウトリーチをかけているかということ、そこまでは至っていません。

<山下会長>

できる限り、生活の一部として体を動かす習慣を作っていきましょうというフレイル予防の観点で、短期集中的なりハビリテーションを活用し、適切なリハビリテーションの機会が必要だという観点に立つかどうかだと思います。

<杉山委員>

市への質問ですが、コナミスポーツ(株)が運動に取り組む団体や、てんとうむし体操を実施している団体に出向いて指導しているというのを聞きました。それはどのような取り組みでしょうか。

<高齢者支援課 大竹>

一般介護予防事業の中で、地域運動習慣自主化事業「まちでフィットネス」があり、今年度はコナミスポーツ(株)が委託事業者として実施しております。定期的に運動を実施している団体へスポーツインストラクターが運動指導を行うフォローアップ編と、新たに団体を立ち上げ、自主的に運動を継続できるよう支援するスタート編があります。

<杉山委員>

体操のグループがこの事業を利用し、すごく有意義だったという話を聞いております。

② 屋敷のんびりお散歩マップの紹介

<屋敷高齢者相談センター 伊藤>

資料2 屋敷のんびりお散歩マップについて説明

作成の経緯は、コロナ禍で行動の制限があり、1日中一步も家から出ないという方が続出していました。集いやサークル活動が中止となり、外出といえば、通院か買い物ぐらいということが多かったです。ひとりでできて、習慣化できることは何かと考えたときに、住民の方が、ラジオ体操の後に、その仲間と、公園まで歩いて、鳥を見たり花を見たりして、1時間ぐらいかけて帰ってくるという話をしてくれました。そこで散歩ということに焦点を当て、ただ歩くのではなく、楽しい仕掛けづくりができないかと考え、地区の民生委員や社会福祉協議会の支部の方に聞き取りをしました。その結果、ぐるっと周回するようなコースがいいのではないかというご意見をいただきました。また疲れたら、迂回して帰れるようなコースや、例えばこのおいしいパン屋さんにパンを買いに行こうとか、お花を見に行ったらちょっと桜を見て帰ってこようとか、何か楽しみがあった方がいいというご意見もいただきました。そこで屋敷の住民の方と、第2層の協議体を開催し、散歩コースについて話し合い、高齢者の方が歩いていて、緊急事態が発生したときに対応できるように、AEDがある場所を拠点としてコースを決定しています。また、健康支援課の健康づくり推進員の定例会に参加し、歩くときの高齢者の服装や持ち物、速さ、姿勢などをリサーチしました。そして、健康支援課保健師に、1日の歩行目標や時間などの指導を受けたことと、包括内の看護職に事前や事後のストレッチについても指導を受けています。そのような形で皆さんのお力を借りながら、この散歩マップが令和3年の8月に完成し、屋敷地区に配布をしています。

③ 「みんなで楽しく介護予防」ウォーキングマップの紹介

<立石委員>

資料3「みんなで楽しく介護予防」ウォーキングマップについて説明

今回、地域課題として、高齢化率が高いことや、5階建ての団地でエレベーターがないこと、またコロナ禍で運動、外出の機会が減っていることがあり、介護予防の周知の重要性を改めて認

識し、このフレイル予防の啓発に取り組みました。作成するにあたり、秋津、香澄地域で、散歩コースになっている公園などの場所、楽しみながらというところは屋敷と同じような考えですが、名木百選を参考にして、各名木を目標にしながら、楽しめるようになっていること、また理学療法士の方の意見も取り入れながら、自宅で簡単に行えるエクササイズも取り入れ、ウォーキングマップを作成しました。これを秋津まつりで配布し、手渡しをしてフレイル予防の周知に努めました。今後も地域内で配布することによって、介護予防の普及啓発を行うことができ、意欲向上のきっかけに繋がればと考えております。

(質疑)

<大川委員>

ラジオ体操やウォーキングは、朝早く始まるイメージがあります。朝が苦手な方に対して、少し遅い時間に始まる活動など把握している活動があれば教えていただきたいです。また、活動の周知方法として、社会福祉協議会支部の広報を利用しているとのことですが、その他に我々ケアマネジャーなどの支援者が情報を得られる方法があれば教えてください。

<津田沼・鷺沼高齢者相談センター 井上>

周知方法ですが、住民が市の掲示板を利用しているところもあります。高齢者相談センターでは、定期的に集いマップを更新しておりますので、ご覧いただければと思います。

<山下会長>

屋敷高齢者相談センターのお散歩というのは、決まった時間ではなく、それぞれ個人が実施するものということでしょうか。

<屋敷高齢者相談センター 伊藤>

実施日を決めているものではありません。あまり早い時間でも遅い時間でもなく、夏であれば朝がいいと思いますが、朝早いのが苦手な方もいらっしゃるので、冬は午後の時間がいい等、実際お散歩マップをお渡しするときにそのことを付け加えて話すようにしています。また、今後イベントとしてやってみたいとも考えています。

<秋津高齢者相談センター 立石>

私たちは、リーフレットを配布する時期を考えました。夏の暑い時期に完成していましたが、秋津まつりが 10 月であったため 10 月からお渡ししました。また、暖かくなってきた頃に地域のサロンで渡そうかと考えています。私たちも自身のペースで、利用していただければいいと考えております。

<藤平委員>

法人ではポールウォークというイベントを実施していて、去年は谷津で実施しました。ポールを貸し出して、インストラクターが、歩き方の説明をしながら干潟を一周するというイベントです。谷津の住民の方約 30 名が参加しました。

私たちの法人では、ポールウォークを高齢者向けに広げようと考えており、ご活用の際はご相談いただければと思います。

(2) 「65歳からの健康ガイド」の紹介

<高齢者支援課 大竹>

資料4の「65歳からの健康ガイド」について説明

(3) 地域の高齢者の「通いの場」の紹介

<高齢者支援課 岡澤主幹>

資料5の地域の高齢者の「通いの場」について説明

(質疑)

<丸岡委員>

資料4のその他の講座の開催場所についてと、資料5の地域テラスの補助団体はどのような団体なのかお聞きしたいです。また、開催場所について困っていることがあったら教えてください。

<高齢者支援課 大竹>

資料4のリハビリテーション職による介護予防講座や認知症サポーター養成講座は、市役所庁舎で開催しています。認知症サポーター養成講座は、庁舎以外にも市内各地で開催しており、リハビリテーション職による介護予防講座は、団体の活動場所での開催も可能です。まちでフィットネスは定期的に活動している団体への支援のため、それぞれの団体の活動場所で開催しています。

<山下会長>

どれぐらいの人が利用したかという実績はわかりますか。

<高齢者支援課 大竹>

令和4年度の実績ですが、リハビリテーション職による介護予防講座は8回。認知症サポーター養成講座は、高齢者相談センターで行っているものも含め47回。まちでフィットネス(フォローアップ編)は30団体となっております。

<高齢者支援課 岡澤>

地域テラスは、まちのリーダー的な地域住民の方が、サロンのような地域の方が集まる場所を自主的に運営しています。活動場所は、自宅を開放する珍しいパターンもありますが、公的な場所や自治会館等が多いです。市で一定の要件(開催回数、開催時間等)を定めておりますが、活動内容としては、介護予防に資する内容としており、それにかかる消耗品や会場使用料等の費用の補助となります。昨年頃より再開しているところもあり、様々な活動を取り入れながら熱心に活動をしています。

<丸岡委員>

全国の生協で地域に貢献するという観点から、配送センターの会議室が空いている時間を利用して、認知症サポーター養成講座や認知症カフェを開催し、地域の居場所になっている事例が幾つも出てきています。私たちの生協も習志野市に配送センターがありますので、そんなことができないかなと考えています。

<沢田委員>

資料4の表面のインターバル速歩についてですが、個人的に関心があり、足腰げんき塾や、その他の「まちでフィットネス」等々で、実際提供しているところがあるのでしょうか。

<高齢者支援課 大竹>

足腰げんき塾を含むそれぞれの教室は、事業者に業務委託をしておりますが、屋内で実施しているため、インターバル速歩の実施をしてはいないのではないかと思います。

<沢田委員>

ウォーキングの部分では、屋敷と秋津の圏域のお話を伺い、いかに地域の住民を巻き込んでいくかという創意工夫、非常に素晴らしいと思いました。一方で近藤先生が、いわゆるフレイル予防に社会的な部分と、医学的な部分の両方があるということで、双方とも社会的な部分での効果をねらっているところだと思えますが、今後、例えばインターバル速歩やポールウォーキングといったものも取り入れていくと面白いのかなと思いました。

<山下会長>

資料4のインターバル速歩の近くにあるQRコードは先ほどの屋敷お散歩マップが見られるのでしょうか。

<高齢者支援課 大竹>

このQRコードは、健康なまち歩きマップが見られるようになっており、屋敷のお散歩マップは見られません。

<山下会長>

フレイル予防の情報提供に関する整理をどうするかという論点ですが、80歳以上の方がどれぐらい、この情報に到達するのかということも知りたいです。例えば、僕の父は目的がないと運動はしません。

<近藤委員>

男性は、長時間型のデイサービスは嫌いな方が多いと思います。目的があると動くと思うので、仕事のような役割で活動をどう上げるかということの方が重要なのだと思います。私は外来で、好きな食べ物や飲み物はありますかと時々聞きます。ビールが好きですと言ったら、家族へは絶対

一人で買いに行ったり、買っておいたりしないでくださいと話します。要するにそれは本人が買う仕事だということです。役割をきちんと与えるということです。リハビリテーションの話が出ましたが、当院は超体育会系のリハビリで90分フレイル予防だけを目的とした、バランスや筋力を鍛えるコグニバイクを使いますが、男性には比較的喜ばれます。女性は、そこにいる時間を楽しむ方が多いので、男性と女性、同じ方法では通用しないのではないかと考えています。

<山下会長>

いわゆる生活困窮者層は、介護予防に到達しているのか。働き続けるということをテーマにし、介護予防で運動することを目的にするのではなく、なるべく働いて、それが結果的に運動している、活動しているという、そういったニーズが高齢者の総合相談の中であるのでしょうか。

<津田沼・鷺沼高齢者相談センター 佐藤>

最近あった事例で、認知症の男性高齢者ですが、デイサービスで車の洗浄や掃除でもいいから何かしら働かせてくれと話したようですが、事業所側からすると難しいところがあるようです。男性は、何かを自分がやり褒めてもらいたいのだと思うのですが、レクリエーションやみんなと体操というのは抵抗感があったり、格好悪いと思ったりするのかと感じています。

<山下会長>

一緒に車を洗い、お小遣いを貰えるというのも良いかもしれません。

議事の4に進みます。

(4) 令和5年度第1回会議の振り返りから

<東習志野高齢者相談センター 脇本氏より>

資料6の令和5年度第1回会議の振り返りについて説明

(質疑)

<山下会長>

今日の会議のテーマでもある、習志野市の80歳以上の高齢の方が要介護状態になる手前のところで、引き続き1人でも暮らし続けられるためのヒントとなり、比較的元気な人を作っていく取り組みに繋がるようなものを少しでも進めたいといった観点で意見交換していければと思います。80歳以上の方が習志野市でどのような感じで暮らしているのか、何かイメージがありますか。

<杉山委員>

社会福祉協議会でシニアサポーターが支援している方は80歳代や90歳代です。比較のお元気な方が多いですが、歩く速度が遅くなり遠くまでは歩くことができないが、家の中のことは1人で何とかしているというような状況でしょうか。

<立石委員>

地域のサロンや集まり等に参加すると、80歳以上の方の参加が多いです。何か目的を持って集まるところがあることや、自分の楽しみや興味、趣味、仕事に関するものがあると、継続した参加に繋がるのかと思っています。女性は比較的、色々な方と話をすることが参加に繋がっていますが、男性で定期的に参加する方については、何かしら役割があるとか、日常的な活動をそこで見せることで評価してくれるところがあると、参加に繋がると感じています。例えば、認知症の方で、昔犬を飼っていた経験があり、デイサービスにいる犬の散歩をお願いすると定期的に行けるようになったり、仕事で相談役をされていた方が、年配の方のデイサービスでの相談を受けていただくようにしたところ、そこに繋がったりと、役割をもつことは大切なのではと感じています。

<近藤委員>

ICF(国際生活機能分類)の考え方で我々医療はどちらかというと生活機能のところですが、忘れてはいけないのは環境因子と個人因子で、80歳、90歳になり活動量が下がってきた理由が、自宅周辺の玄関の段差やマンションにエレベーターがない等の環境の問題ではないのかという視点は常に必要です。ただ、要支援認定を受けない限り、介護予防の住宅改修はないところをどう捉えるかということですね。フォーマルなサービスは要支援の認定を受けないとスタートしない中で、リハビリテーション協議会として現在は出張出前講座を実施していますが、訪問して環境調整をするというのは、あってもいいのかと思います。

今、石川で災害が起きている中で、JRAT(日本災害リハビリテーション支援協会)では、避難所のバリアフリー化に取り組みます。避難所は自宅と違うため、結果として昨日までお元気だった高齢者がフレイルになってしまいます。それは在宅でも起こりうることで、在宅の場合はご本人の個人意思や身体能力のため、今までバリアじゃないものがバリアになってしまいます。どうするかというアドバイスはあってもいいと思います。

<山下会長>

役割というのはその通りで、運動、体操等の集まることができる場所ということは進めていくとして、福祉、医療、保健の全体的な生活支援と捉えると、4階建ての公営住宅でエレベーターがないという環境因子に関連する方の所得の状況の影響もあるのか、単に運動して、要介護状態にならないようにしようということだけではない視点を持っていくことが重要かと思っています。

<高齢者支援課 岡澤>

今回は、運動を中心に集いの場所を用意し、なるべく家にこもりがちな高齢者の方を引き出すという視点を置いた内容で展開させていただきました。フレイルはそれだけでは予防できないということもあり、もう少し取り扱っていこうと思っているところです。

<山下会長>

先ほどのベンチの話ですが、私の今所属しているところでこれから色々な場所にベンチを作っていこうという動きがあります。それは座れる場所が欲しいというよりも、井戸端会議のような話や情報交換ができる場所のためにベンチが欲しいということが発端だったそうです。閉じた商店街

の一室や、例えば今の80歳代前後の方々が昔集まっていたような場所にベンチを用意し、ペイントや飾り付けは小学生たちとやる。ベンチを放置すると野ざらして錆びてしまうためその対策や、話を聞く人を配置しなくてはいけないといったことも含めて作っているようでした。

運動する場所や体操する場所、集まっては散って、集まっては散ってという拠点が、習志野にっぱいできていくといいなというのを、各高齢者相談センターの共通の目的にし、できることならそこで80歳以上の人のちょっとした困りごとをみんなで解決できないか、個人の課題というものを共通の課題にできるかどうか、地域カトレーニングみたいなのを取り組んでいく。簡単にうまくはいかないが、メッセージし続けるということが大切だと思います。一人暮らしの方が激増するので、その時に、一人暮らしの方が支えられる立場だけではなくて、活動できるようにする、そうした発想に総動員体制で関わっていくことが、要支援にもまだならない人たちへの働きかけになるかと思っています。あとは地域の産業等も見ながら、仕事をする人の足りない部分に、労働力が使えそうかといったことも試してみてもいいかもしれないと思います。多方面に手探りしていくという感じでしょうか。そして、リハビリテーションに関連してご発言があったように、短期集中的なリハビリテーションは非常に大事だと思うので、市民に理解してもらうことも重要です。ラジオ体操やてんとうむし体操はずっと続いていきますが、リハビリテーションが政策的にあることは重要だと思っています。

【3 その他(連絡事項)】

事務局より連絡事項。

来年度の開催日時等については、決定次第、委員の皆様にお知らせする。