

糸魚川市駅北まちづくり会議 第4回実践会議 記録

日時	令和2年1月30日(木) 18:30~21:00	会場	ヒスイ王国館 みどり
進行	<ol style="list-style-type: none"> 1 開 会 2 委員の追加について 3 前回のふりかえり、進捗等について 4 糸魚川市の現状と課題について 5 講義 高齢者がいつまでも活躍できるまちを考える -高齢者の健康と社会参画- ・大東市 地方創生局兼保健医療部高齢介護室 課長参事 逢坂 伸子 様 6 意見交換、協議 7 その他、連絡事項 8 閉会 		
出席者	<p>日本料理鶴来家 専務取締役 青木資甫子 リノベーションスクール@糸魚川 サブユニットマスター 五十嵐昌樹 有限会社池原印刷所 代表取締役 池原寿子 (個店の魅力アップ女性の会 副会長) 花重 磯貝 正子 (個店の魅力アップ女性の会 顧問) ペンションクルー 代表 岩崎 智 有限会社二葉デンキ商会 代表取締役 加藤 康太郎 おもちゃ木のこ 代表 齊藤 里沙 まちづくりらぼ 副代表 野村 祐太 EKIKITA WORKS 代表 本間 寛道 リノベーションスクール@糸魚川 ユニットA企画者 松木 美沙子 個店の魅力アップ女性の会 会長 室川 亜紀 外部アドバイザー 西村 浩 (座長)</p>		
会議概要			
<ol style="list-style-type: none"> 1 開 会 2 委員の追加について 3 前回のふりかえり、進捗等について (事務局) 4 糸魚川市の現状と課題について <ul style="list-style-type: none"> ○糸魚川市の高齢者の状況 福祉事務所 高齢係 加藤主査 ○後期高齢者医療の状況 健康増進課 国保係 ト部係長 ○健康づくりについて 健康増進課 健康づくり係 渡邊係長 5 講義 (概要) <ul style="list-style-type: none"> ○大東市 地方創生局兼保健医療部高齢介護室 課長参事 逢坂 伸子 様 自己紹介 ⇒役所の職員でいながら、講演会の講師等で全国を飛び回っている。糸魚川へは信州にスキーに行った時に何度か帰りに立ち寄ったことがある。 ⇒大東市の取り組み事例の紹介とともに大東市の知名度をあげるため地方巡業を行っている。 ⇒大東市は大阪市と隣接しており、奈良県との県境にある市で、大阪駅・新大阪へは電車で20分圏内の便利なところである。高齢化率は全国平均並みの27%、人口は12万人で、糸魚川の3倍ほどだが、同様に人口は減っている。 			

①高齢者が元気であるために必要なこと

- ・30歳過ぎると1つ歳をとる度に1%筋力が低下し、75歳を過ぎると筋力の低下が2.5%となる。年を取って足腰が弱くなることより、運動不足が問題になっている。
- ・運動不足のための筋力低下は何歳になっても正しい方法で運動をすれば筋力アップは可能である。
- ・「ややきつい程度の強度」と「週2回の運動」によって筋力を維持、強化することが可能である。（※筋肉の回復力の関係上、毎日運動すると逆に寝たきりになる可能性があるので要注意）

②お金と支え手の話

- ・糸魚川市は高齢化が全国的と比べて進んでいるが、特に働き手の世代の割合が50%を切り、働き手の負担が大きくなっているのは、他市では見られない特徴だと思う。
- ・支えを必要とする高齢者は減らず、支え手が増えないため、病院の受入ベット数に限界が来るのが予想される。そのため、自宅で介護が受けられるような環境づくりを始める必要がある。

③大東市の住民主体の介護予防

- ・介護予防には、「介護を受ける状態になることを予防する」と「介護が必要な状態から自立することを目指す」の2つの意味がある。
- ・介護事業者は、収益を考慮した結果、サービスのホスピタリティを上げすぎないように自立を目指した取組みになりづらいことが日本の介護の問題点だと思う。
- ・市役所職員だけでは高齢者が元気になるのは不可能なので、地域の人たちが一丸となってみんなで元気になるような取組みを行わないと、介護が必要な状態からの自立はできない。
- ・大東市で行っている「大東元気でまっせ体操」を軸とした体操教室は、近所同士で、映像を見ながらみんなで自主的に行っている。教室会場は地域の公民館や民間企業の会議室、デイサービスセンターなど。デイサービスセンターは、利用者がサービスの受け手となる可能性があるので積極的に解放してくれる。

④通いの場からの発展

- ・山沿いの地域では、補助金を活用して、体操教室の送迎用に住民同士で自家用車を乗り合いをして、体操教室を行っている。体操をして、お風呂入って、買い物もできるような流れが住民の助け合いで実現できている。また、体操教室の会場間をローソンの移動型売店が周ってきており、単独での買い物が難しい高齢者にとって助けとなっている。
- ・運転者になる人は、普段、図書館やフィットネスジムなど時間を持て余している人が多く、自分を必要としている人がいるという満足感を得るという効果がある。
- ・住民主体で行っているため、週1回の体操教室から様々な活動に広がり、ご近所同士が仲良くなり、住民同士で見守りあうように地域で支えあう環境ができる効果がうまれている。
- ・平成26年度から住民同士で生活支援を行う生活サポート事業を開始しており、介護ヘルパーではできない窓ふきなどの日常の細かい家事をサポート登録をしている住民が支

援を行っている。

⑤「大東市元気でまっせ体操」の成功のポイント

- ・体操の継続には、「①みんなでやる」「②一緒に体操をする仲間には半径 400m 以内の歩ける範囲のご近所さんが一番」の 2 点が重要である。
- ・「大東元気でまっせ体操」は、楽しいだけの体操では効果が出ないため、簡単にせずややきつい程度のプログラムというのが特徴である。
- ・体操の普及には、運動に興味が無い高齢者が集まっているようなカラオケ大会や落語の講演会の前座にて体操の紹介を行った。また、紹介の際には、依頼するのではなく、介護を受けることによって失われる機会損失について説明することによって、体操をする意義を伝えるような工夫を行っている。
- ・専門家は場の自主性を無くしてしまう注意人物になる可能性があるため、自主的にやってもらえるような環境づくりをすることが重要である。

6 意見交換 ※部分筆記

(委員) 週 2 回の体操を習慣にさせることができたのは、大東市が 15 年間取り組みを続けてきた成果だと思う。今回の講演を聞く中で、興味がない人たち（理解が必要な人たち）にどう伝えていくかが一つのポイントと感じた。

(座長) 糸魚川市の生産年齢人口は 20 年後には 45% まで減少し、このままだと支え手がほとんどいない状況となる。今若手の人たちも他人事ではないということが良くわかった。

(委員) 一産業の若い担い手は減り、高齢化が進んでいる。田んぼの耕作者 1 人あたりの面積も増えざるを得ない状況である。自分の両親も 80 歳くらいだが、元気に農作業をしている。みんなが元気で農業を続けていってもらえればと感じた。

(座長) 中山間地域の高齢者の方々に週 2 回の体操をしてもらい、元気に農業を続けてもらうためにも、大東市の取り組みでも紹介された、住民同士での自家用車の乗り合いであれば、我々も何かお手伝いできると感じた。

(委員) 今の生活が続き、やりたいことをやっていくというのは、みんなが共通で思っていることだと思う。当たり前に行っているようにしよう、と一人一人が思っていけば、みんな元気に暮らしていけると思った。

(座長) 今回の講演の内容をヒントに糸魚川バージョンを考えていければ良いと思う。

(委員) 若手が頑張って高齢者を支えるとかではなく、まずは、高齢者同士の支え合いをしっかりと作っていくことがすばらしいと思った。高齢者の方にもできることはあるし、先ほど事例紹介された住民間での送迎等のように自分でも参加できる方法で、自分も支え手の一員という空気感を作っているのが本当にすごいなと思った。ただ、糸魚川の人ちょっと大人しいところがあり、中々人の多いところに行かないところがある。

(座長) やはり地域で支え合う関係にもう一回戻していくことが大事である。

(委員) 自分の祖母も 102 歳まで生きたが、よく言われていたのが、「がえ」…「元気」と

いう意味ですが、「おまんたばあちゃん“がえ”だね」と言われていまして、今日の話の中で出た「儲かりませ」のキーワードではないが、「ナイス“がえ”」というのキーワードとしてどうか。

(座長) 良いキーワードがあるとイメージがしやすい。見てくれる人・参加する人が増えるように伝え方も大事である。

(委員) 高齢の方が、ただただその日を暮らすのではなく、自分の生きがいをもったり、見出したりしながら、それを地域の人たちが支えてあげるということも大事なのではないかと思う。

(座長) 高齢者が心も体も元気になっていくと良いと思う。高齢の方々が豊富に持っている知識や知恵を、例えば、こども達が聞く機会があれば、教育的にも良い機会が増えるのではないかと思う。

(委員) これから先の自分のためにも、一緒になって関わっていかなくてはいけないのだと実感した。

(座長) 今後働き手・支え手が減少していく状況を変えていくのに参加しないと、高齢者だけでなく、若者たちも暮らし続けでいけないことがよくわかった。

(委員) 日常使いできるような集まれる場所、昔は銭湯などがあったが…例えば今日の講演で話のあったデイサービス施設の入浴設備を開放してくれるような場所があると地域の活性化が早いのかなと思った。

(座長) 銭湯を作らなければとすぐ考えてしまうが、維持が大変になる。今あるデイサービスの入浴設備を活用するという方法は良いと思う。

(委員) 自分たちも団体で何か事業をやろうとすると、失敗や反省点がある。今日講師の方から紹介のあった取り組みは形になるまで2年間続けられたとのことだが、それは長かったのか、短かったのか。どれくらいの期間を住民に周知する期間として考えて動かれたのか。

(講師) 事業自体は最初から成功していた。1年で30グループほどできて、最初の掴みは良かった。というのも出前講座を始める前に、地域にどういった価値観の住民がいるのか聞き取りによる下調べを大分したからである。

地域の人たちが何を求めているのかりサーチしなければ、求めている形にはならない。

地域ごとにある価値観を一番知っていなければならない市役所が、その価値観に合わせた売り方をできていない。

(座長) やはり「良いサービスを提供するところに人が集まってくる」という状態をもう1回立て直していかなくてはならない状態であることが良くわかる。糸魚川ならではの方法を今後編み出していかなければならない。

(委員) 夫がゴルフ場に勤めているが、88歳の利用者があり、今日の講演でもあったように、何歳になっても健康で好きなことを続けられるようになってもらいたい。また、浮いた医療費で商店街やゴルフ場を利用してもらえたらと思う。しかし「好きなことを続けられるための体操ですよ」というのをどのように広めていけばよいか、個

人では周知できる範囲に限界があるので、是非市役所にも協力してもらい、健康な人たちが増えれば商店街もちょっと盛り上がってくると思う。

(座長) 浮いた医療費で買い物をする、というような商店街にもつながる話になってくる。

(委員) 大町、緑町ともに集まりはあるので、体操ができるかもしれない。以前おまんた祭りの踊り手が足りないという話も聞いたので、体操の代わりにおまんた囃子をみんな練習したり、それを子供会の方におろしてみたりしてはどうかとも考えた。この町で自分たちが暮らしていくために何ができるか考えていきたいと思った。

(座長) 元気な高齢者はいっぱいいらっしゃる。その人たちが引き続き健康で、もっと健康になりながら、介護（サービス利用者）にならないようにしていきつつ、町の活動もどんどんやっていければ良いと思う。

今日の講演の内容は、防災（災害時の避難等）にも大事な話したと思うが。

(講師) 大東市も地区で救助者マップを作っているが、避難した際に顔と名前が一致しないため、本当に救助者マップに記載されている方が避難所に来ているかどうか分からないことが問題になっていた。そこで、区長に対して救助者マップに載るような人たちが集まる場を作ってはどうか、そうすれば救助者同士で仲良くなり、災害の際も円滑に情報共有ができ、区長自身が楽になるのではと提案して、できたグループもある。

実際避難所を開設したことが5回あったが、「元気でまっせ体操」を実施している地区とそうでない地区では避難所の雰囲気はまったく違った。

(委員) 災害によって直接亡くなる方はいるが、避難所で亡くなる関連死はコミュニティ次第でいかようにも減らせる。新潟の中越地震でも死者68人で、うち直接災害で亡くなれた方は16人。残りの52人は避難所で亡くなっている。これは災害による孤独死や急激な環境の変化によるストレスが原因の疾患などが挙げられる。防災を切り口としたコミュニティづくりが今どこでもやられている。

避難所でも、「体操をする避難所」と「体操しない避難所」では住民が帰宅する率が異なる。体操をする避難所は健康を維持できるため、被災者の立ち直りが早いのが、体操をしない避難所は体調を崩し、また被災者救援ということで居やすい環境が提供されるため、復帰がどんどん難しくなる。

(講師) 被災者はただでさえ災害により体力が低下し、気持ちが沈んでいるので、コミュニティや体操がないと、疾患の発症やケガにより、避難所閉鎖後も介護サービスの利用者となることが考えられる。

(座長) 今後の災害に備えて、体操ができる体制とコミュニティづくりをすることで、地域の底力をつけることができると思う。

最後のまとめとして、行政の方から感想などをいただきたい。

(川合所長) 当市の人口は4万2,000人。毎年700人ずつ減っている状況で、あと3年で4万人をきる予想となっている。少子高齢化によって様々な影響が出ており、特別養護老人ホーム等の施設配置のニーズが多いが、これからの人口推計を見ると、施設をどんどん作っても将来不要になる時代がくるため、やはり住民自身が健康に、住み慣

れたこの地域で、幸せに暮らし続けるにはどうしたら良いか、今日講演いただいた内容を参考に考えていきたい。

7 その他、連絡事項

- ・部会の設置について（事務局）

「高齢者元気部会」を立ち上げたい。

2/10（月）に市役所で高齢者部会を開催するので興味のある方は是非参加していただきたい。

本日参加された方で、部会に参加されたい方は事務局：復興推進課まで一報いただきたい。

8 閉 会