

軽米町百人委員会第1回高齢者いきいき部会議事録

○開催日時：平成30年8月7日（火）午後6時30分～午後7時52分

○開催場所：軽米町役場3階会議室

○出席者

委員：15名中10名出席

事務局：町民生活課 川島、福田

健康福祉課 坂下

総務課 梅木、日山

○開会

町民生活課長

1 部会長あいさつ

（部会長）昨年引き続き2年目に入り、取りまとめの年度だ。忌憚のない意見をお願いしたい。

2 協議事項

（事務局）通算で4年目だ。本年は8・9・10月で提言を取りまとめ、11月の全体会でまとめて発表したい。提言の中でできるものは31年度予算に反映させたい。

昨年度は第1回が交流駅について話し合った、2回目、3回目はワークショップの手法で自助・公助・共助を地域活動の柱とした活動について話し合った。その中で望ましい高齢者の姿を模索してきた。そのために自分たちは何ができるか、行政には何を望むのか、話し合っていきたい。

それでは前回までの内容を振り返ってみます。（別紙により前回の内容を確認）

（部会長）前回と重複する部分もあると思うが、意見を出してほしい。

（委員5）健康で長生きが一番だ。

（委員6）「やらされ感」があるというのはどうしてだろう。

（部会長）講師先生の個人的感想だろう。

（委員4）活動する際には個人情報の保護との関係がある。細かく聞き出して活動しようとすると、個人情報の関係で聞き出せない。何年か地元を離れると地域の人との距離感があり、やりづらい面がある。

（事務局）先ほどの「やらされ感」についてですが、リーダーのなり手が少なく、どうしても押し付けられてやるケースが多く、結果的に「やらされ感」につながってくるという声だったと思います。それだけリーダーは大変だなあという感想だったと記憶しています。

（委員9）おしゃべりする。これは健康法の一つだ。井戸端会議はある意味、元気の源だ。結論の出ない、とりとめのない話でもスッキリする。健康になる。

（委員7）健康で長生きするためには体調管理が重要。隣近所の高齢者も減ってきた。社協のデイサービスもいい制度だが、月2回は少ない。

（委員6）高齢者は何歳からだろう。65歳からかな。

（事務局）高齢化率の調査などに用いる数字で統計的には65歳です。国保等では70歳からは前期高齢者、75歳からは後期高齢者と呼んでいます。この会議で高齢者の定義づけをするのも一つの方法かもしれない。

- (委員 9) 共食事業はいい事業だ。おしゃべりする。ストレス解消にもなり、おいしいものも安く食べられる。隣組単位のような小さな集まりでもできないものかなあ。町中心部には女性、周辺部には男性の参加が多いように思う。同じく町中心部では夫婦単位で、周辺部では夫婦でも個々で参加するケースが多いように思う。
- (委員 2) 夫婦でも夫に先立たれ、奥さんが 1 人でたくましく活動しているケースも多い。
- (委員 7) 町の医療費は平均よりも多く、自殺者も多いと講演会で聞いた。健康で長きしていないということだろうか。
- (委員 8) 少し悪くなったら病院にかかり、大病を防ぐのも医療費抑制の一つの方法だ。病気とうまく付き合っていくということが大切だ。
- (委員 5) 健康意識を高めるためにムラのない、偏りのない食事が大切だ。
- (委員 4) 食事療法が一番だ。
- (委員 5) 管理栄養士から指導を受けると、3 日間位は実行できるが、その後はマイペースに戻る。自覚が足りないからだろうか。
- (委員 7) 健康で生き生きするチェックシートを作り、皆でそれを毎日つけければ良い。町独自の健康チェックシートが良い。
- (委員 9) チェックシートはいい考えだ。
- (委員 5) 長生きの秘訣だ。
- (委員 2) すぐに健康チェックシートを作って配布すれば良い。
- (委員 7) 健康ラジオ体操も良い。
- (委員 5) 70 代前半を乗り切れば 85 歳まで長生きするケースが多い。
- (委員 2) 健康チェックシートを貼って、毎日計測し、シートに書き込む。自分で管理するのが良い。
- (委員 3) そう、チェックシートで自覚が生まれる。
- (委員 2) 目の前に見えるのが良い。形があれば効果抜群だ。
- (委員 7) 忙しいとリズムが狂い、チェックできないケースも出てくる。
- (委員 1) ラジオ体操を流せば良いが、うるさいと感じる人も出るかもしれない。
- (委員 7) でも、チャレンジデーのラジオ体操には、たくさん集まっていた。軽米健康体操を週 3 回、無線放送で流してはどうか。
- (委員 9) ラジオ体操が良いな。週 1 回無線放送でラジオ体操を流すのが良い。
- (委員 1) 朝 6 時半はうるさいという人もいるかもしれませんが。冬場は無理ですね。深呼吸は健康に良い。
- (委員 9) NHK ラジオ深夜便で放送していたが、ラジオ体操にはそれぞれ正しいやり方、イロハがあって、かかとをつけたまま体全体の筋肉を使うとか、合理的にできているということだ。
- (委員 5) 接骨院に行ってもよく体をほぐせ、と言われる。筋肉が固まっているということですね。
- (委員 9) 体操の継続が医療費抑制につながることもなる。
- (部会長) それにつけてもふれあい共食事業は良い。年 3 回以上は行ったほうが良い。できることから実行すればよいのでは。
- (委員 2) 10 年間続けている地区もある。リーダーの苦労はあるだろう。
- (委員 9) 取りまとめは大変だ。今年は実施できなかった地区もある。

- (委員4) 健康教室も取り入れたい。食べることに加え自主的活動をプラスするのが良い。
- (委員9) 健康教室が増えて講師派遣が大変になるかもしれない。
- (委員2) 青少年の家の職員を講師にお願いする方法がある。無料で教えてくれる。
- (委員5) ふれあい共食は3月の地域の総会で意見を聞いて、5月に申請するのが一番良い手順の方法だ。
- (委員9) 西日本豪雨災害の例を見ても、隣接地域との連携が大切だ。リーダーは全体の状況をつかみ、行動しなければならない。軽米の豪雨は昼だった点が唯一の救いだが、いずれ防災対策などの組織づくりは必要だ。
- (委員1) 民生委員には高齢者や障害者のデータが入ってきている。ゼロではない。「情報提供しません。」という人もいると思うが、それらのデータは、民生委員の活動に活かしている。他市町村の例では、災害の時は地区担当者が決まっていた。軽米町にはないのでしょうか。
- (事務局) 町では災害時には職員は災害対策本部員として編入される。生涯学習の関係では、地区推進員として活動している。
- (委員5) 災害等では地区の無線の拡声子局で放送できるので便利だ。子局から役場へは連絡放送できない仕組みとなっている。健康のためには偏った食事をしないこと。
- (委員4) 腹八分目が必要だ。
- (委員9) 自殺の原因は生活苦と糖尿病ではないかという分析もあった。
- (委員7) 糖尿病は患者が多い。いろんな病気を呼び込む要因となる。運動することが予防の一つとなる。
- (委員9) シルバー人材センターは、生きがいが見つけられ、ある程度のお金も貰える。会員を募って参加を呼び掛けるのが良い。
- (委員7) 50代・60代の年代は人手不足らしい。80歳の方が健康のため草取りに行くというケースも見受けられる。
- (委員9) シルバー人材センターに登録して年1回活動を呼び掛けるのも一つの方法だ。年会費は2千円だ。
- (委員2) シルバー人材センターにも作業の要領があるようだ。草取り一つとっても頼む側の意向に沿わないこともあるので、注意が必要だ。徳島県上勝町みたいに、紅葉の葉っぱで何千万円も売り上げるようなアイデアを生み出したいものだ。
- (委員1) “こしあぶら”はどうか。高級料亭で引き合いがあるそうだ。
- (部会長) 目的を持って、体を動かすことが長生きにつながる大切なキーワードですね。
- (事務局) 次回は9月20日から25日のあたりで開催したい。今日話し合っていたいただいたことをもとに、コミュニケーションの方法、運動のこと、安全を守るための具体的な取り組み等が出てくればと思います。今日のご苦労様でした。