

## フレイル予防について

(フレイル予防のための運動と社会参加、サロン de すとれっちにおける利用の動機づけと今後の課題)

### 提言(福健委)①

#### 高齢者の多様な社会参加の機会を創出

##### ～高齢者が集える魅力的な取組を～

地域ごとに継続可能な参加者数が確保できるような取組や、男性の参加者を増やすための取組として、室内のストレッチにこだわらず、男性を取り込める施策の検討をお願いしたい。また、高齢者自身が指導者となり活躍できる機会の創出や、地域の行事やイベントとリンクさせるなど、各々の地域に応じた方策を、世話役の方とともに検討されたい。

### 【現状と課題】

舞鶴市では、現在 116 の団体がフレイル予防に係るサロン de すとれっち等の活動をされているが、参加者が少ない自治会や、男性の参加者が少ないなどの現状が見受けられる。男性の思いの中には、「ストレッチでは物足りなさを感じる」「プライドや世間体により出てきにくい」「勉強やトレーニング的な要素、競争や体力測定など、目に見える評価に特化した取組があるとよい」といったこと等が伺えるが、フレイルチェックの結果、「フレイル予備軍」に該当する男性は、女性とほぼ同じ割合で存在することから、男性の参加者の増加も望まれるところである。

### 【効果】

多様な社会参加の機会があり、身体機能に不安を抱える高齢者も元気に活躍されている高齢者も、定期的集える場があることが、介護予防や災害発生時の共助にもつながると考える。特に、男性向けのサークル活動やサロンを開くなどの工夫により、地域コミュニティがより活性化され、各地域の元気高齢者の増加が見込めることに期待したい。

## 提言(福健委)② 活動場所の確保協力について

地域や団体から活動場所についての相談があった場合には、共に場所探しをするなど協力されていると理解しているが、ニーズに寄り添い、市が利用可能な場所の情報を提供するなど、引き続き活動拠点の確保に努められたい。

### 【現状と課題】

地域や団体が新たな活動を考えるときの、「適切な場所がないので、活動を始めたくても出来ない」と諦めてしまっている声や、活動中の団体からも、「活動場所を確保し続けることが難しい」といった声を聞く。

### 【効果】

地域の顔見知りや近隣同士で活動を続けられることが、互いの見守りにもつながることから、高齢者が通いやすい身近なところに活動場所があることが大切である。

公民館等の様々な施設の活用や、地域から発信された利用可能な場所の情報などをもとに、市が地域や団体の架け橋となることにより、地域コミュニティの活性化や自主的な団体活動の促進が期待できる。

## 提言(福健委)③

### オンラインによる団体同士の交流の場を創出

コロナ禍を踏まえた「新しい生活様式」やウイズコロナに向けた取組として、パソコンやスマートフォンを併用できる公民館施設の環境を生かして、同時に複数施設のネットワークをつなぐことにより、団体間交流を図る取組を検討されたい。

#### 【現状と課題】

サロン de すとれっち等の活動においては、「仲間と共に調子を確認し合いながら活動すること、また、会話することの喜びなどが継続の動機となっている」などの声が聞かれた。市では、団体同士の交流も活動継続のモチベーションにつながるとして、令和元年に各サロンが集まって交流する「サロン de すとれっちフェスタ」を開催。約 300 人の参加者が一堂に会し、活発な交流がされたが、昨年度からは新型コロナウイルス感染症の影響により、このような団体間交流は開催されていない状況である。

#### 【効果】

コロナ禍においては、大規模なイベント開催が困難であるが、デジタル機器を活用することにより、オンラインで他団体と同じ時間を共有することが可能であり、また、コロナ収束後も、参加者のニーズに合わせたオンライン活用は有効であると考えられる。これまで、地域ごとに取り組んできた体操や歌で、各地域がつながることにより、互いの活動意欲がさらに向上するなど、参加者の交流につながる活動が期待できる。