

日 程	令和 3 年 7 月 1 3 日 (火) ・ 1 5 日 (木)
視 察 先 及 び	魚屋公民館 (団体名: 魚屋連合) 【A班】 1 3 日: 1 0 時 ~ 1 1 時 3 0 分 フレイル予防について (サロンdeすどれっちの体験、意見交換)
調査項目	田中中集会所 (団体名: 田中はつらつサークル) 【B班】 1 5 日: 1 0 時 ~ 1 1 時 3 0 分 フレイル予防について (サロンdeすどれっちの体験、意見交換)
参加委員	【A班】 杉島久敏委員長、仲井玲子委員、水嶋一明委員 【B班】 川口孝文副委員長、今西克己委員、小杉悦子委員

調 査 概 要

【魚屋連合】

- (1) 対応者
運動指導員 1 名、参加者 1 0 名
高齢者支援課 尾橋主任
- (2) 視察の内容
① サロンdeすどれっちの体験
② 運動指導員及び参加者との意見交換



- (3) サロンdeすどれっちにおける参加者の主な意見
- ・ 男性の参加者が少ないため、夫婦で誘い合って参加できれば良いと思う。
 - ・ 参加者が少ない場合、参加料や施設使用料の自己負担割合が高くなるので、参加者を増やしたい。
 - ・ 参加者が減り、取組の継続を断念した団体ケースも聞いたことがある。
- (4) 委員の質問に対する参加者の思い
- Q. 「まなびあむ」での多世代交流体操教室について。
- A. 若者が、体操の内容に不足を感じるか、反対に高齢者がついていけず断念されるかなど、同じメニューでの取組は難しいと思う。働き盛りの若者は、高齢者と同じ時間帯に参加することは難しいと思う。

Q. リモートでのオンライン体操については、どんな印象か。

A. 指導員（先生）や地域の参加者と、直に会ってお話することも楽しみになっているので、リモートの利用についてはイメージがつきにくく、また、ふれあいという点では、デメリットも感じるため、参加しないと思う。

録画や動画のサロンもあるが、1対1で声をかけてもらえることにやりがいや生きがいを感じるので、先生が現場におられないサロンには参加しないと思う。

画面での会話では、その時々参加者の体温や顔色、普段との様子の変化や状態に気づきにくいと思う。

一度に複数の教室が開けるなど合理化されるというメリットはあるが、温かみが消えていき、さみしく感じる。

(5) 委員の所感等

全国的にも、「サロンdeすとれっち」を含めフレイル予防の場への男性高齢者の参加が少ないことが課題となっており、今回参加させていただいた魚屋公民館においても参加者10名のすべてが女性であった。魚屋公民館での「サロンdeすとれっち」の最初の立ち上げは、婦人会の催しとしてのものであったことから、当初は町内会長など少数の男性の参加もあったそうだが、自然と来られなくなってしまい、現在では男性高齢者の参加を促す有効な手段がないのが現状だということが分かった。

コロナ禍などにおいて、講師の方が現地に来られないような事象が発生した場合を想定し、双方向性の連絡が取れるデジタルツールを活用し、モニター越しに映像配信をして「サロンdeすとれっち」を実施できる方法を紹介させていただいたが、講師の方からの意見として「映像を配信して一度に多くの方にご参加いただけるのは良いが、やはり、1対1で顔を合わせながら実施するのが良い」とのことであった。

また、参加者の方からも、「ここにみんなが集まって話もしたい。それが楽しみ」、「ふれあいが大事。モニター越しではあたたかみがない」、「先生（講師）が現場におられないのはさみしさがある。モニター越しのサロンdeすとれっちなら参加しない」といった厳しい意見もあった。

このようなことから、地域性による受け皿の違いもあるものと思われるが、今回のコロナ禍においても、デジタルツールに頼った方法がうまくマッチしないことも明確になったのではないかと思われる。やはり、地域に応じた方法を探り出し、いくつかの方法を提案できる工夫が必要である。

市民病院跡地に「まなびあむ」が開設されることによる、多世代交流のきっかけづくりについて意見を聞いた。

「まなびあむ」で「サロンdeすとれっち」を実施する方向性について伺ったところ、「若い方から高齢者までが同時に参加するのに抵抗があるわけではないが、若い方は仕事をされており、我々と働いている時間帯が違うので、合わないと思う」、「若い方はお金を使って、運動のできる場所に行かれる。行動力があり、どこにでも行かれる。高齢者は歩いて行ける近い場所で、集まって会話をし、体を動かせるのが目的」とのことであった。

高齢者の方が気分よく、継続して参加できることが、何より最良のフレイル予防になっているのではないか。今回参加者の皆さんが口々に「集まって話ができるのが楽しい」といわれるとおり、ふれあいそのものが大切であると感じられた。やはり、今後も、まずは参加者の皆さんが必要とされているニーズに合った形で「フレイル予防」に取り組み、底辺を拡大していく必要があると感じた。

【田中はつらつサークル】

(1) 対応者

運動指導員 1名、参加者 12名

高齢者支援課 尾橋主任

(2) 視察の内容

① サロンdeすとれっちの体験

② 運動指導員及び参加者との意見交換



(3) サロンdeすつれつちにおける参加者の主な意見

- ・自宅ではなかなか続かないが、集う場があることで、10年ほど継続することができている。
- ・地域の方との親睦が深まり、会話をしながら体を動かすことによって、元気が湧き、体の調子が良くなった。



(4) 委員の質問に対する参加者の思い

- Q. サロン参加者の男女比について、感じておられることは。
- A. 夫婦や男性の参加者が多い団体はごく少数で、女性の参加者が圧倒的に多い。
- Q. 男性参加者が少ない要因は。
- A. コロナ禍や高齢化なども要因ではないかと思うが、最近では女性の独居が増加しており、男性の独居が少ないと感じる。また、健康な男性高齢者は就労しており、車で自由に移動したり、自分のペースで個々に体を動かしたりする様子をよく目にする。(水泳やジョギング、畑など)
- Q. 地域の活動にとって、世話役の存在は大きいですが、地域共生社会をつなぐための後継者の育成について、どのように考えるか。
- A. 高齢化により、老人会でもリーダーになってくれる人が減ってきたが、老人会の枠を超えて、地域や町内会の活動に、自由な広がりを持たせるとよいと思う。

(5) 委員の所感等

基礎的なことから最後の有酸素運動に至るまで、運動指導員の指導を受けながら、約1時間ほど体操を行ったが、慣れないと体力的にハードであると感じた。しかし、高齢者にとって、時間をかけてメニューをこなしていくことが、心身の健康につながるものであると感じた。

体操終了後の意見交換会では、「ここでの体操があるから健康が維持できる」「仲間と会話ができるから若くいられる」など、まさにフレイル予防の原点である「心の健康と、社会的交流の場」がここにあると感じるとともに、今後は、男性の参加者が少ないことから、一人でも多くの男性が輪の中に入れていただけるような取組と工夫も必要であると感じた。