

【介護予防・日常生活支援総合事業推進部会】会議概要

会議名	令和4年度 第1回介護予防・日常生活支援総合事業推進部会		
事務局	福祉部高齢者施策推進室地域包括ケア推進課		
開催年月日	令和5年 2月15日(水)		
開催時間	午前10時00分～午後0時00分		
開催場所	オンライン開催		
出席者	鈴木 香世 委員	伊藤 好美 委員	大竹 吉男 委員
	中島 毅 委員	中村 輝夫 委員	
欠席者	賀川 幸英 委員		
会議次第	別紙のとおり		
資料	<ul style="list-style-type: none"> ・【介護予防・日常生活支援総合事業推進部会 名簿】 ・【資料1】地域包括ケアシステム推進会議部会について ・【資料2】令和3年度、4年度介護予防事業実施状況 ・【資料3】65歳からのたんぱく増し生活「ぱく増し」事業の実施について ・【資料4】高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施「食べてフレイル予防」事業について ・【資料5】令和4年度Zoomで体操教室実績報告 		

○事務局 ただいまから、令和4年度足立区地域包括ケアシステム推進会議の中にあります、第1回介護予防・日常生活支援総合事業推進部会をこのようなオンラインの形で開催させていただきます。本日はお忙しい中ご参加いただき、ありがとうございます。本日の司会は、地域包括ケア推進課の介護予防・生活支援担当係長をしております、私、河内が担当させていただきます。よろしくお願いいたします。

初めに、今回新しく介護予防・日常生活支援総合事業推進部会の委員に就任されました方もいらっしゃいますので、委員の皆様のご紹介をさせていただきたいと思っております。本来であれば、お一人お一人、ご挨拶をお願いしたいところなのですが、リモート会議という、こういった形になりましたので、地域包括ケア推進課長の柳瀬よりご紹介させていただければと思っております。恐れ入りますが、その場でお名前、ご紹介がありましたら挙手をお願いいたします。それでは柳瀬課長、お願いいたします。

○柳瀬課長 皆様、おはようございます。地域包括ケア推進課長、柳瀬でございます。私から、部会の委員の皆様をご紹介させていただきます。よろしくお願いいたします。

まず初めに、部会長の鈴木香世委員でございます。よろしくお願いいたします。

○鈴木委員 よろしくお願ひします。

○柳瀬課長 続きまして、副部会長の賀川幸英委員でございますが、本日所用によりご欠席でございます。

続きまして、伊藤好美委員でございます。よろしくお願いいたします。

○伊藤委員 よろしくお願ひします。

○柳瀬課長 続きまして、大竹吉男委員でございます。

○大竹委員 よろしくお願ひします。

○柳瀬課長 よろしくお願ひいたします。続きまして、中島毅委員でございます。

○中島委員 よろしくどうぞ。おはようございます。

○柳瀬課長 よろしくお願ひいたします。続きまして、中村輝夫委員でございます。

○中村委員 おはようございます。よろしくお願ひいたします。

○柳瀬課長 おはようございます。よろしくお願ひいたします。

委員のご紹介は以上でございます。

○事務局 ありがとうございます。次に、皆様に事前に郵送させていただいております資料の確認をさせていただきたいと思っております。それでは、皆様にお送りしました資料をお手元ご用意をお願いします。

まず初めに、1枚目、「次第」です。1枚ペラのものになります。続きまして、1枚、こちらは介護予防・日常生活支援総合事業部会の皆様の「名簿」となっております。では、次のものが、A3の大きい1枚のものになるのですが、地域包括ケアシステム推進部会についての資料となっております。では、次にまたA3の大きい書類になるのですが、資料の2番。カラーのものになりまして、「令和3年度及び令和4年度介護予防事業の実施状況」という資料になります。では、1枚めくっていただいて、次の資料の3ですが、こちらは「65歳からのたんぱく増し生活『ぱく増し』事業の実施について」という資料になります。こちらは2ページの資料となっております。

では、2ページ、めくっていただいた

次の資料の4番です。こちらは「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施『食べてフレイル』予防事業について」の資料となっております。こちらは3ページの資料となっております。説明後になってしまって申し訳ありません。画面でも資料はご案内させていただきたいと思えます。

では、最後の資料の5番です。青いカラーのものになりますが、「令和4年度Zoomでオンライン体操教室」の実績報告となっております。こちらはA4、2枚の紙の資料となります。

では、本日は、先ほど申し上げたとおり、この資料は画面でも共有させていただきますので、お手元の資料と確認しながら議事を進めさせていただければと思えます。よろしくお願ひいたします。

この会議につきましては、一度、会議の体制についてご説明します。

足立区地域包括ケアシステム推進会議、介護予防・日常生活支援総合事業部会の設置要綱がございまして、こちら第6条によりまして、委員の過半数の出席によって成立いたします。

本日は副部会長の賀川様は残念ながら欠席となりましたが、現在、過半数に達しておりますので、この会議が成立いたしますことをご報告いたします。

皆様からの活発なご意見、ご質問を頂くため、迅速な会議進行にご協力いただきますようよろしくお願ひいたします。

なお、この会議の会議録は公開することとなっております。記録の関係上、ご発言の前にはお名前をお願ひいたします。それでは初めに、鈴木部会長から開会のご挨拶をお願ひしたいと思います。

会長お願ひします。

○鈴木委員 皆さん、おはようございます。足立区社会福祉協議会基幹地域包括支援センターの鈴木と申します。

私は、足立区社会福祉協議会に入職して、今は地域包括支援センターという名称ですけれども。介護支援センターというところの、もう20数年前からずっと高齢者の介護に携わっております。私は看護師という資格から、高齢者の介護がすごく大切だという、20数年、そんな経験から、高齢者の人がだんだん一人暮らしになると、3食から2食になる。あとは何か熱発したり、脱水になると食欲が落ちる。体重が落ちるとなかなか体重が戻ってこないというのが、私はずっと懸念しておりました。区も低栄養というところが高齢者にすごく重要だというところの制度が入ってきて、私はこれからこの制度が重点的になるのかなと思っております。

そしてまた今、本当にコロナでいろいろ変わりました。オンラインという今までにない、世の中になってきましたので、使えないよというよりも、高齢者の人が使いたいというような希望を持ちながらいろいろなことが体験できる、そんなことにこれから介護予防が変わっていくのかなと思えます。今日の議題の中もそんなことがたくさん含まれておりますので、皆さんで意見を言っていただいて、これからますます50代から介護予防じゃないですけれども、皆さんが100歳を目指して、元気に、自分らしく生活していくというところの会議をしていきたいと思えますので、皆さんご協力よろしくお願ひします。

以上です。

○事務局 鈴木部会長、どうもありがと

うございました。それでは次に、この介護予防・日常生活支援総合事業推進部会の目的につきまして、また検討予定の内容につきまして、地域包括ケア推進課長の柳瀬よりご説明させていただきたいと思えます。

課長、よろしく願いいたします。

○柳瀬課長 では私から、地域包括ケアシステム推進会議部会、この介護予防・日常生活支援総合事業推進部会の検討内容についてご説明をさせていただきます。よろしく願いいたします。

恐れ入ります。今、資料1を御覧いただければと存じます。こちらの資料でございますが、今年度の当初6月にケアシステム推進会議を実施したときの資料でございます。このケアシステム推進会議におきましては、この会議の基に五つの部会を設置しているところでございます。こちら、表に記載のとおり左から医療介護連携推進部会から一番右の地域包括支援センター運営協議部会まで五つの部会がございます。

この中で、左から二つ目、こちらが本介護予防・日常生活支援総合事業推進部会でございます。まず、上の段の現状のところでございます。昨年度、令和3年度におきましては緊急事態宣言等、コロナ禍の中で高齢者の方、外出自粛というところもございまして、なかなか介護予防事業も予定どおり進んでいないという状況がございました。

ただ、そういった中でも感染の状況に応じた対応をさせていただき、一部中止したのもたくさんあったところでございます。

併せまして、先ほど栄養の部分でというところで、今後も力を入れて取り組ん

でまいりたいと考えているところでございますけれども、現状の二つ目、三つ目のところに記載がございますとおり、足立区におきましてもこちらの高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業ということで、「食べてフレイル予防」というもの、後ほど詳細は担当よりご紹介させていただきますけれども。こちらの検討を進めてきたところでございます。

次に、下の段の「課題と検討事項」を御覧いただければと存じます。まず一つ目が介護予防事業についてでございますが、集合型の重要性というものはございますが、外出自粛の中、体力低下で集合に参加できないという高齢者がいらっしゃいますので、新たにオンラインを活用した介護予防事業を創出できれば、始められればというところで検討を進めてまいりました。

今年度におきましては、試行、トライアルという形でオンラインを活用した介護予防教室、一部実施をさせていただきました。こちらも後ほど、詳細についてご説明をさせていただきます。

また、栄養に関しましては、低栄養防止による要介護への進行を防止していくというところから、低栄養リスクの高い高齢者への個別支援、それから集団支援というものを、先ほど申し上げた「食べてフレイル予防」という事業の中で実施をしているものでございます。

この部会におきまして、主にご検討いただきたい事項ということで、一番下の段でございますが、諮問2というところで介護予防事業にオンラインを活用していくというところを掲げているものでございます。

委員の皆様におきましては、このオン

ラインを活用した介護予防事業、今年度はトライアルという形で実施してまいりましたがけれども、令和5年度からの本格実施に向けまして、様々ご意見を頂きながら、具体的なものをつくり上げていきたいと考えているものでございます。

概要でございますが、私からは以上でございます。本日はよろしくお願いたします。

○事務局 ありがとうございます。では、ここからの流れにつきましては、議事進行を鈴木部会長をお願いしたいと思います。

それでは、部会長よろしくお願いたします。

○鈴木委員 それでは、議事を進行させていただきます。次第に従いまして、進めていきます。

最初に次第1、報告事項(1)「令和3年度及び令和4年度介護予防事業の実施状況」について、事務局から説明をお願いします。

○事務局 ありがとうございます。それでは、画面でも出しておりますが、紙の資料で言いますと資料2の「令和3年度及び令和4年度介護予防事業の実施状況」について説明させていただきます。A3の見開きのカラーの資料となります。

今回、総合事業のこの部会自体が前回開催できたのが、令和元年になりまして約3年ぶりの久々の開催となります。ですので、一旦、直近のものにはなるのですが、現在区が行っている介護予防事業の実績のご紹介と併せてご説明させていただければと思います。

ただ、今回、分かりやすく時間の都合もありますので、介護予防事業の中でも、中心となる、柱となった4事業を中心に

説明をさせていただきたいと思います。

まず、左側の「令和3年度実績」、左側の表から説明させていただきます。まず上から「はじめてのフレイル予防教室」です。こちらは区が実施している65歳以上の方で、介護認定を受けていない高齢者の方に3年に1度送付しております介護予防チェックリストというアンケート調査において、何らかの生活支援が必要と判定された方を対象に、運動ですとか口腔、栄養といった介護予防の基礎を学んでいただいて、自分の生活に生かしていただく、そういった教室として実施しております。

記載がなく申し訳ないのですが、毎週1回の全12回を1クールとした連続講座型で実施しております。令和3年度の実績としましては、緊急事態宣言等もありましたが約72クール実施できまして、全体で632人のご参加がありました。こちらも記載なく申し訳ないのですが、こちらの事業は区内で約26会場、ご用意して開催いたしました。

では、続きまして、その下の「みんなで元気アップ教室」です。こちらは介護予防の知識を学びながら、参加いただきました参加者の皆様同士で、グループワークを通じて教室終了したときには、地域で引き続き自主グループとして活動していくことを目指した教室として開催する予定だったのですが、米印太字にあるとおり、令和3年度は感染防止のためグループワークは中止とさせていただきました。

その代わりに、自宅でも一人でも取り組める体操教室に内容を変更して実施いたしました。こちらの開催スケジュールは毎週1回の全10回を1クールとした連

続講座でした。こちらにつきましては、約95クール開催できまして、全体で845人のご参加がありました。こちらの会場数も約26会場での実施となりました。

では、続きましてその下、3段目の「元気アップサポーター養成研修」です。こちらは、教室で学んだ介護予防の知識を地域での活動に活かしてもらうため、フレイル予防の指南役といった、そういったリーダーのような方を育成する教室を目指していたのですが、こちらにつきましてはコロナ禍もありまして、令和2年度、一昨年前になりますけれども、そのときは全く中止をしていたのですが、令和3年度は落ち着いてきた下半期、何とか開催するため少し内容を変更しまして、既存のもう活動されている自主グループの代表者の方々、コロナでなかなかグループ活動も難しいというお声を頂いたり、場合によっては解散してしまう、そういったようなグループもあるというお話を聞きましたので、そういったグループの方々を対象として、コロナ禍でも活動を継続していくためのコツを学ぶような教室内容に変更して実施しました。こちらは、規模としましては、週1回、全8回を1クールとした連続講座型で実施しました。こちらは、下半期だけでしたので、参加者の皆様としては45名の実績となりました。会場の数としては、区内を5ブロックに分けた5会場での実施になりました。

では、最後に一番下の「高齢者体力測定会」です。こちらは、日頃の介護予防の成果を測ることで、高齢者が自身の健康状態を把握して、次の生活につなげていくための事業として実施しました。区の

施設での開催がほとんどだったのですが、令和3年度からは民間施設の場所をお借りした会場が2件、追加いたしました。こちらは緊急事態宣言による中止以外は、毎月実施しまして、区内7カ所で大体61回開催したところ、全体で425名のご参加がありました。

では、その下の囲みについてなのですが、地域包括ケア推進課では、そのほかにも介護予防事業を実施しております。「はつらつ教室」ですとか「ふれあい遊湯う」、いろいろお聞きになった方もいらっしゃるかと思いますが、このような介護予防も同じように緊急事態宣言の影響を受けながら実施しておりました。

その下の黄色いマーカー部分ですが、令和3年度は本当に終わりが見えないような、緊急事態宣言がずっと続いておりました、下の年間の表に表示させていただいたのですけれども、約1年間の約半分の期間が事業中止となった状況でございます。この黒い緊急事態宣言ですとか、まん延防止措置期間の黒い部分は介護予防事業を中止としていた期間となります。また、開催できた事業も、先ほどご説明あったとおり、内容を変更したりですとか、計画していたとおりの実施ができなかった1年間だったということになります。

ただ、一番下の米印の「パークで筋トレ」「ウォーキング教室」、こちらに関しては屋外の活動であって、感染のリスクも低いということから、コロナ禍でも開催ができたため、大変多くのご参加がありました。

そういった令和3年度が過ぎまして、令和4年度の実績、実績というか今の状況のご説明をいたします。

こちら、まだ現在、開催実施中のものもございまして、最終的な回数ですとか、参加者数は次回、令和5年度の部会でお知らせできればと考えております。

コロナが落ち着き始めましたこの令和4年度なのですけれども、事業内容を、時間数を拡大したりですとか、民間施設での当日参加の受付を始めたりと、新たな取組というのがあるのですけれども、当初予定していた目標を再開できた1年でもありました。

時間の都合上、説明は特徴のあるものだけにさせていただきたいと思うのですが、大きく変化があったのが、「みんなで元気アップ教室」です。上から2段目のところになるのですが。こちらは、計画当初にありました参加者同士の方でグループワークを実施していただいて、終了後にはそのまま自主グループ立ち上げを目指した教室を再開させていただきました。また、感染防止の点もあるというのと、卒業後にグループ活動につながりやすいという意味から、ウォーキングの要素を取り入れまして、そちらが功を奏したことで、今年度、ウォーキングの自主グループ、大変多数立ち上がっている状況でございます。

下の年表にあるとおり、今年度の中止期間はこの黒い第7波の中止、夏にありました。猛暑と重なって急な中止となってしまったのですが、この期間だけ中止とさせていただいたのですけれども、年が明けた今現在も特に事業は中止しておらず、おおむね年間予定開催数は達成できる見込みであります。また、先ほどの自主グループ化につきましては、ウォーキングだけではなくて、体操のグループですとか、あとは公園の美化清掃活動な

ど、様々な形のグループが生まれまして、昨年末、調査したところ、12月現在では約58グループの自主グループの立ち上げに成功しました。

以上が、令和3年度と令和4年度の介護予防事業の実施状況となります。

私からの説明は以上となります。ありがとうございます。

○鈴木委員 ありがとうございます。ただ今の説明について何かご質問はありますでしょうか。

ご質問がないようですので、私のほうで指名をさせていただきながら、進行させていただきたいと思えます。

この取組、昨年度はコロナで中止で平均の人数も参加者も少ない中で、本年度は全部、事業として回数もこなせて、また特徴的には時間を拡大したり、あとは体力測定で民間のアリオの西新井の会場で体力測定をしたということは、皆さんが日常的に使うそういう大きいアリオで何をやっているのだろうというところで、目が引けた部分なのかなと思えます。

それでは、指名させていただきます。中島委員、シルバー人材センターではどちらかという元気な方が多いかと思うのですけれども。今年度は、自主グループが58グループということは外でウォーキングをしている高齢者が何げに去年より増えているかなという印象があるかもしれませんけれども。この説明でご意見か何か、感想を頂けたらと思えます。○中島委員 特別ありません。大変ご苦勞さまでございます。私どもは、シルバーセンターは個人の家事援助とかそういうところをお手伝いに行きますけれども、そのお家の中の状況はどうだということ出張して、お客さんのところに行かれ

る方はお元気ですね、そういう意味では。ここは、温かく見守るという状況だと思います。シルバーセンターのメンバーはおかげさまで元気で働いております。

ありがとうございます。

○鈴木委員 ありがとうございます。もう一人、ご意見、大竹委員はボランティア連合会で会長されて、ボランティアをする方も皆さん元気な方がいたり、いろいろな方がいらっしゃると思うのですが、この事業について何かご意見、ご感想でもいいので。大竹委員、お願いします。

○大竹委員 私も「はじめてのフレイル予防教室」に参加をさせていただいたのですが、途中で中止ということに遭いまして、残念だなと思う。また、区とほかに、足立区ボランティア連合会では、昨22年度、フレイル予防ということで学習会だとか研修会をしまして、その中で、脳トレだとか防止トレーニングだとか、あとフレイル予防の体操だとか、口腔衛生だとかそういうことで、なるべくフレイルにならないような努力をしてきました。

また、そのハシボレの中のグループでは、ダンボらいきいきクラブというのがあるのですが、そこのグループは昨年3回、フレイル予防体操の講習会、一般の方も対象に行いました。

そういうことで努力はしているのですが、なかなか家から出られなかったりとか、集まって話し合いができなかったりとかということがあったので、そういうことの意味なのか、声がかかりました。というところでございます。

○鈴木委員 去年はコロナで参加者が、これ見ると平均9人ぐらいかなと数字を

思いますけれども。これは各事業で、例えば、みんなで元気アップというのは、定員が一つ12～13人ぐらいの定員なのでしょう。

○事務局 「みんなで元気アップ教室」でよろしいですか。

○鈴木委員 はい。

○事務局 大体、約定員15名で開催しております。会場としては、本当はもっと広いところを使っているのですが、感染予防のため半数以下に落として、そのような開催で実施していました。

○鈴木委員 ありがとうございます。包括支援センターがこの参加者を誘導したり、あとは広報でお伝えしていると思いますので、なるべく皆さんが、区が事業せたくしていただいているので、満員になるような感じになるといいなと思います。

それでは、ほかにご質問がありますでしょうか。

特にないので、次の次第に移させていただきます。

次、次第1の(2)「高齢者栄養施策『ぱく増し』事業について」事務局から説明をお願いいたします。

○事務局 地域包括ケア推進課高齢者栄養施策推進担当係長をやっております黒川と申します。よろしく申し上げます。

私から、資料3の「65歳からのたんぱく増し生活『ぱく増し』事業の実施について」説明させていただきます。資料3とあと事前にお送りしております「ぱく増し」のリーフレットをお出しいただければと思います。ありがとうございます。

まず最初、資料3から説明をしていきたいと思っております。この令和5年1月から、

この事業を開始しているところなのですが、どうしてこのような事業を開始したのかというところから説明をさせていただきます。先ほど鈴木部会長からも、高齢者の低栄養、課題があると感じているということでお話がありましたが、高齢期のフレイルの中で、体重や筋肉量が低下してくる原因としまして、たんぱく質などの栄養不足、低栄養が大きく影響していることが分かってまいっているところがございます。それを放置することによりまして、要介護に進行しやすいということもデータとして出てきているところがございます。そこで、足立区は思い切った形で、いろいろなものを食べてねというところ、いろいろなものを食べてねというところ、高齢者の方に分かりやすくしっかり栄養を取っていただく、新規事業としまして、たんぱく質を含む食事をしっかり取って、体重と筋肉を維持することを重点とした新規事業を立ち上げることにいたしました。

現状から見ていきたいと思います。足立区の現状です。令和3年度足立区政に関する世論調査の結果より、65歳以上の方が肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を、毎食、1日3回食べている割合というのを、世論調査の中で引っ張ってきております。こちらが19%ということで、2割に満たない結果となっております。こちら足立区が多いのか少ないのかというところは、正直、実は分からないところです。ほかの自治体ではこのような調査をしていないので比較ができないのですが、決して多くはない結果なのかなと思っているところがございます。

次、(2)番、介護予防チェックリスト。

先ほど、河内係長から介護予防チェックリストの話が少しありましたけれども。こちらは65歳以上の要支援、要介護の認定を受けていない方に対象として行っているチェックリストとなりますが、こちらのチェックリストの中で、低栄養の指標となります体重減少者ですね。6カ月間で2～3キロの体重減少がありますと回答している方の割合、こちらが令和3年度13.5%なのですけれども、ここ数年、年々その割合が増加している傾向にございます。

(3)番、骨折・骨粗鬆症などの筋骨格系の疾患が後期高齢者75歳以上の医療費の上位となっているというところで、1位は慢性腎臓病、透析を受けている方などの医療費が断トツで高い形になるのですけれども、それと僅差で骨折が2位となっております。骨粗鬆症は7位の医療費なのですけれども、どちらも医療費の中でも上位を占めるほど多くの方が骨の疾患があり、生活に支障を来してきているという結果となっております。

たんぱく質の摂取というのは、一見骨とは直接関係ないと思われるかもしれませんが、骨を丈夫にすると言われておりますカルシウムを多く含む食品というのはたんぱく質を重複しているものがとても多いですし、たんぱく質をしっかり取ることによって筋肉を維持する、筋肉を維持することが骨を支えるということにつながっていきますので、たんぱく質をしっかり取り、筋肉を維持していくということが骨折や骨粗鬆症からの要介護状態を防いでいくということにつながると考えております。

もうちょっと下に行ってください、課題としまして、たんぱく質の不足によ

る体重・筋肉量の低下に伴い、フレイル、要介護認定に移行する高齢者が一定数存在するということが課題だろうということになっております。

また、高齢者の方々がたんぱく質の必要性に気づき、実践につながる機会が、足立区、現在不足しているだろうというところが課題として挙がっておりました。

ここでは載せていないのですが、体重1キロ当たり1グラム以上のたんぱく質を取ることがフレイル予防にとっても重要ということが言われているのです。例えば、体重が60キロの方ですと、60グラム以上のたんぱく質を少なくとも毎日取る必要があるということでございます。ちょっと分かりにくいですが、ここでリーフレットを見ていきたいと思っております。

こちらのリーフレットですね。招き猫がステーキとシャケの焼いたものでしょうか、持っているちょっとインパクト強めにつくったリーフレットになるのですが、表紙はこのような形で、65歳からはたんぱく質増しということで、「何だろう」と思わせるような表紙にしております。

では、中面に行きます。まず、「ばく増し簡単レシピ4選」ということで載せております。こちら、たんぱく質が体重60キロの人ですと、1日60グラム以上、少なくとも60グラム必要なのだという話をさせていただきましたが、そうしますと1日3回の食事と考えますと1食20グラムは取りたいというところで、もう少し痩せている方であっても、それぐらい取ったほうがいだろうということで、1食20グラムを目安としております。こちらの4つのレシピのほうは、ど

れもたんぱく質20グラムを超えるレシピ、なおかつ食材が安価で誰にでも簡単にできるレシピということで載せております。

1番の「いわしのひつまぶし丼」などは、いわしの蒲焼き缶詰を使ったものになります。うなぎの蒲焼き丼、うなぎのひつまぶしに匹敵するほどおいしいものになっておりますので、皆さん、ぜひつくってみたいと思います。

次に、たんぱく質が足りていないと感じたときは「手軽にばく増し」「乳製品・おやつでばく増し」ということで載せております。こちら、なかなか「20グラム取りましょう」と言っても、難しい部分があるかと思うのですが、まず1回の食事の中で、何かたんぱく質のものをということで、卵を1個取るだけで、たんぱく質7グラム取れます。サラダチキンに至っては、1パック、いろいろサイズがありますけれども、大体20グラム前後のたんぱく質が取れるということで、かなり取ることができます。食事の中で足りないなというときに、まず1品でいいから足していきましょうということで、代表的な食品とそのたんぱく質量を載せたものになります。

乳製品やおやつですね。こういったところもたんぱく質を多く含むものが選べばありますので、おやつでもうまく工夫する、間食でもうまく取っていくというところを目標としたものになっております。

では、資料に戻らせていただきまして、新規事業の概要です。「目的」、「高齢期にたんぱく質をしっかり摂ることの必要性を周知・啓発し、高齢者の低栄養予防の行動変容につなげる」です。

(2)「指標」としまして、令和5年度から「高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画(令和6～8年度)」の最終年度までの4年間で、足立区政に関する世論調査及び介護予防チェックリスト等の結果より、下の進捗状況を確認していくということで、65歳以上の方が毎食たんぱく質を多く含む食品を取る割合、現在の19%から30%へ11ポイント上昇を目指していくことを目標にしていくことになりました。

また、年々、体重減少者が増加しているところ、現在13.5%の方が6カ月間で2～3キロの体重減少があると回答しているのですが、その割合を減らすということです。12%、1.5ポイント低下を目指していくことを指標としていきたいと思っております。

さて、今年度、令和5年、この1月からスタートした事業になりますが、説明しましたリーフレットなどは地域包括支援センターの実態把握訪問や介護予防事業などを中心にリーフレット配布を既に始めているところでございます。今、2月ですけれども、「ぱく増し」周知強化月間としまして、この2月を当てております。日本老年医学会などが、2月1日をフレイルの日と制定しております。このことから、足立区は2月をぱく増し周知強化月間として、取組をしていこうということで、今年度少しスタートしたところでございます。

まず、(ア)のところですが、スーパー、こちらは区内のイトーヨーカドー3店舗におきまして、ぱく増しを周知するPRとしまして、このようなのぼりを置いていただいたり、ポスターなどを掲示していただいているところでございます。

たんぱく質が20グラム程度取れるお弁当に、こちらのロゴマークのシールを貼っていただいたりということもしていただいているところでございます。

(イ)食品メーカー、エスビー食品さんとの連携ということで、実は今週の金曜日に1回目のスパイス講座があるのですが、「肉や魚をおいしく食べる『ぱく増し』スパイス&ハーブ講座」ということで、2会場で講座を行うこととしております。こちらエスビーさんに来ていただいて、4品実演をしまして、参加者には試食をしていただくという内容になっているのですが、申し込みを多数頂いております。70代、80代の方に申し込みを頂いている状態でございます。お一方、90代の方もいらっしゃるのですが、キャンセル待ちが出ていて、また次の開催を楽しみにしているという方が出てきている状態でございます。

(ウ)です。あだち配食サービス協力店によりリーフレット配布ということで、配食サービス事業者が足立区16社入っているのですが、こちらの16社の方たちに協力していただきまして、ぱく増しのリーフレットをお弁当を届ける際に渡していただくということをこの2月にやっていたいただいているところでございます。

最後に、「キャッチフレーズとロゴマーク」ということで、リーフレットにもロゴマークが出ておりますが、キャッチフレーズが「65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～」。ちょっと長いので、通称としまして「ぱく増し」ということにさせていただいております。

ロゴマークはこちらにあります丸になっているものになります。それと併せて、このようなのぼりなども作成していると

ころでございます。

高齢期の方に広くたんぱく質の摂取の必要性を伝え、健康寿命の延伸を図っていく事業となっております。これから令和5年度ですね。さらなる発展をさせていきたいと思っておりますので、今日は皆様、ご意見をよろしくお願いいたします。

○鈴木委員 ありがとうございます。このばく増し事業について、今年度は、意識づけというところで、パンフレットだったりいろいろな事業が打たれて、これからますますこの事業が発展していくだろうなと思っております。

たんぱく質、体重に対して1グラムというところで、高齢者だけではなく私たちの食生活もどきっとするようなことで皆さん、聞いていたと思うのですけれども、今、黒川さんの事業に対して、何かご意見、ご質問がある方いらっしゃいますか。

なければ、次も食事関係なので、まとめて皆さんにご意見を頂きたいと思っておりますので。

それでは、次第(3)「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施『食べてフレイル予防』事業について」事務局から説明をお願いします。

○事務局 引き続きまして、高齢者栄養施策推進担当の黒川より説明させていただきます。

資料4をお出してください。「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」、聞き慣れない方もいらっしゃると思うのですが、こちらは国が進めている事業となります。国が後期高齢者の広域連合を通じて実施しているものでして、全ての市区町村が令和6年までにこの事業を実施するということが努力義務とされてい

るものでございまして、足立区は令和4年度より実施することになりまして、そのやりますというところは、今までの部会の中でも、ご案内差し上げているところなのですが、今年度、7月から重点的に開始をしまして、どのような状態になっているかというところを少し報告させていただければと思っております。

こちらの事業、個別支援と集団支援と両方やるのが条件となっております、まず個別支援から説明させていただきます。

こちら、個別支援は「低栄養防止による要介護への進行予防」ということでさせていただきますいております。どのように実施しているかと言いますと、後期高齢者の健診、75歳以上の健康診断の結果から、BMI、こちらはBody Mass Indexというのですが、体格指数です。太っているか痩せているかということをも身長と体重から割り出すものなのですが、こちらが18.5未満の痩せている方、かつ6カ月間に2～3キロの体重減少があると回答した方を対象にするということにいたしました。令和3年度の健診の受診者が4万1,500人いらっしゃるのですけれども、そのうち、この条件に抽出された方が343名いらっしゃいます。その中で、さらに令和4年度は年齢を区切りまして、75～79歳、この後期高齢者健診の中では若い方を対象とするということで、対象を絞り、要支援、要介護の認定を既に受けている方ですとか、精神疾患などのある方、疾病のある方を除きまして、82名の方が抽出されました。

当初全体の対象者の3割の方に個別対応ができればいいほうなのではないかと

ということで、約30名の方に対応できればいい結果なのではないかという想定をしていたところです。こちら訪問の栄養指導になるのですが、実際訪問できた数というのが現段階で48名ということで、予定より多くの方、5割以上の方を対象とすることができている状態でございます。

実施方法は、管理栄養士による個別の栄養相談支援ということで、6カ月間で初回訪問、1回目まず訪問しまして、次に電話をして状況確認し、最後にまた訪問をするという事業の内容になっております。

その訪問のとき、初回と3回目の訪問、最後の訪問のときでは、体重計と握力計を持っていきまして測定を行うことと、食事内容などを調査していく、聞き取らせていただくというものでございます。

主に、食習慣などの確認及びアドバイスを実施させていただいております。病気、疾病や口腔機能の低下、入れ歯の問題ですとか口腔の問題がかなりあるのですけれどもそういったこと、あと抑うつ等による体重減少者などは必要なサービス、制度へつなげていくということでやっております。

体重維持、行動変容の達成、個別訪問終了後5年以内の要介護認定の状況等により、事業成果の評価を実施いたします。

低栄養リスク高齢者の中で、個別支援を実施しない約300名の方に対しては、フレイル予防の啓発、集団支援の取組といったところで、郵送で普及啓発していくこととしております。

こちらが、実際に持っていつている体組成計と握力計です。あと聞き取りをしているところの様子の写真を載せておき

ました。こんな形で玄関先でしたり、中には玄関先では寒いから中に入ってくれということで、家の中で伺うこともあるのですが、基本的には玄関先で聞き取りをさせていただく、体重や握力などを測定させていただくということを行っております。

次に、集団支援の説明をさせていただきます。こちらもテーマとしまして、たんぱく質などの栄養をしっかりとって、筋力維持、低栄養予防ということでやっております。対象者が通いの場に行くことが可能な高齢者ということで、令和4年度は住区センター11か所プラス鹿浜いきいき館で実施しております。住区センターは、こちらに記載させていただいた住区センターで実施しております。

ちなみに、令和5年度も12会場。令和5年度は全部住区センターになるのですが、実施が決まっております。さらっと、こちら資料がなくて申し訳ないですが、読み上げたいと思います。舎人、鹿浜、南花畑、平野、保塚、西新井栄町、江北コミュニティセンター、本木関原、青井、弘道、千住本町、千住あずま、こちらの12会場で新たに実施することになっております。ですので、令和4年度実施したところと令和5年度新たに実施するところと合わせて24会場、令和5年度は実施するということになっております。

住区センターが48か所ありまして、約半分の住区センター、通いの場で実施することができる形になっております。

事業内容ですが、管理栄養士が通いの場である「住区de団らん」ですとか、「運動・体操等の集まり」、転倒予防体操などやっているところもありますけれども、そういったラジオ体操ですとか転倒

予防体操の集まりなどに出向きまして、簡単にできる料理の紹介や栄養相談、栄養講座を1会場年2回実施しております。

その他としまして、会場数、実施回数、参加人数により事業活動の評価を実施しております。

フレイルの認知及び予防活動の実践割合、毎食たんぱく質を多く含む食品を取る人の割合などにより、事業成果の評価を実施するというので、今、こちらの令和4年度の集計をしているところでございます。

少し下げてください、これが栄養講座の様子と調理実演したものの料理となっております。缶詰ですとか冷凍食品などを使って混ぜるだけ、あと電子レンジでチンするだけの簡単な料理を、参加して下さっている高齢者の方2名に前に出てきていただいて実演をしていただくという形になっております。

コロナ禍でこれらを食べることができない状態にありますので、この事業では、缶詰、こちらいわしの蒲焼き缶詰ですけれども、缶詰ですとか、これはシーズニングというものののですが、調味料です。こちらタンドリーチキンというちょっとスパイシーな鶏肉料理になる調味料なのですけれどもこういったものを、食教材としましてお持ち帰りいただいて、家で実際につくってみていただくということをこの講座ではしております。

あと、写真ですね。測定の様子です。体組成計で体重や骨格筋量を量る。そして握力計で握力を測定するというのを、大体月1回ペースでそれぞれの住区センター、住区センターのゆうゆう館の職員の方ですとか、あとは健康推進部の方に協力していただきながら測定を実施して

いるところなんです。今年度は、12会場で300人以上の方が測定に参加している状況でございます。

令和4年度のスケジュールはこのようになっております。個別訪問支援は、7月からスタートしたかったのですが、コロナの感染拡大により7月から9月上旬まで事業をストップしてございまして。本当は6か月間の事業になっているのですが、事業を短縮しまして9月の途中から訪問を開始して、3か月から4か月ぐらいでのサイクルで実施をするということで、大きく二つ対象者を分けまして、個別訪問1、個別訪問2ということでやっているところでございます。

集団支援は、7月から開始しまして、途中、やはりコロナで中止せざるを得なかったのですが、1回目、前期と後期ということで、栄養講座どの会場も基本2回実施ということで、もうすぐ最後の会場が終わるところでございます。これから効果分析、まとめをしていく形になります。

令和5年度は、今年度、7月からということで遅めのスタートにしておりましたので、もう少し前倒しして、スタートを切っていければと考えているところでございます。

また、「問題点・今後の方針」というところに書かせていただいているのですが、令和5年度は私ども管理栄養士だけでは測定の部分がちょっと弱くて、理学療法士の方に少し関わっていただいて、測定ですとか筋肉の維持の部分、効果的な方法を探っていきながら、より効果の高い事業にしていきたいと考えているところでございます。

説明のほうは以上になります。

○鈴木委員 ご説明ありがとうございました。先ほどのぱく増しとあとはこのフレイル予防についての何かご質問はありますでしょうか。もうちょっとここを聞きたいというような。特に皆さんないでしょうか。

伊藤委員。

○伊藤委員 ありがとうございます。ぱく増しのところなのですけれども。質問ではないのですが、とてもインパクトのあるリーフレット、ちょっとどきっとしたって鈴木会長がおっしゃっていたところ、私も本当どきっとしました。私、普段は通所の事業をしているものですから、ご利用者様ってとても偏った食生活をすごされているのです。その部分から、やはりこういったところはすごく推していただいて、何でも食べるというよりも、肉だけじゃなく魚も食べて、魚だけじゃなく肉も食べてというところは、すごく推していただけたらいいなと思いました。

そして、先ほどヨーカドーなどでこういうPRをされているということでしたので、できたら区内のスーパーでもう少しいろいろなスーパーさんいらっしゃるの、そういうところに働きかけをして、いい取組なので、これがもっと足立区内で盛んにやってくれるようなところが出てくるととてもいいのかなと思いました。

そして、食べてフレイルのところなのですが。意外に、私、勉強不足で知らなかったのですけれども、今回4年度と5年度の集団支援のところに関して、4年度が300名程度ということで、これにプラス12会場ということなので、また5年度はもっと活性化して皆様に知っていただけるという機会が増えると思うので、

それはとっても期待していいのかなと思いました。ありがとうございます。

○鈴木委員 伊藤委員、ありがとうございました。

黒川さん、それに対して何かございますでしょうか。

○高齢者栄養施策推進担当 ありがとうございます。貴重なご意見、嬉しく思います。

ヨーカドーの話なのですけれども、今年度、ヨーク3店舗ということでスモールスタートでさせていただいたのですけれども。当初はセブンイレブンでもという話もあったりですとか、令和5年度どこまでやっていくのかというところはこれから検討になりますが、そういった意見も頂けると私も頑張っていかなきゃという励まされた気持ちで。令和5年度、もうちょっと拡大していけるように頑張っていきたいと思います。

どうもありがとうございます。

○鈴木委員 ほかに何かありますか。

大竹委員、お願いします。

○大竹委員 感想なのですけれども、このリーフレット、チラシすごくよくできているなと思って、感心しました。

それと、できれば今、実際できないのしょうけれども、実食ができるといいなと思う。やはり男性だと自分でなかなかつくることが少ないと思うので、こういう自分でつくって、自分で食べてみる。子ども食堂じゃないのですけれども、高齢者が望むような食堂的なものができるといいなという感想を持ちました。

それと、理学療法士が関わっていく。これすごくいいことだと思うので、これ進めほしいなと思いました。

以上です。

○鈴木委員 ありがとうございます。ほかにご質問はありますでしょうか。今貴重な意見、また最後にいろいろな意見を討論しながらというふうに思います。

次、進めたいと思います。

次に、検討事項に入ります。「オンラインを活用した介護予防教室の実施について」、事務局からご説明をお願いいたします。

○事務局 では、オンラインを活用した介護予防につきましては、私、介護予防生活支援担当の河内から説明させていただきます。画面でも出しております資料5の青いカラーの資料のページとなります。

こちらは、1番「実施概要」に書いてありますとおり、令和2年度、令和3年度とは先ほど説明したとおり、度重なる緊急事態宣言で介護予防事業の中止が続いたりですとか、あとは長引く外出自粛がかなり長期間になりまして、外出しないと体力も落ちてしまうという状態、コロナフレイルとかそういった呼び名もありましたけれども。そちらを防止するために、家に居ながら介護予防の事業に参加できる方法はないかということで、試験的に実施したオンラインを使った、Zoomを使った介護予防事業となって開催しました。

「実施内容」としましては、2番の青い欄があるのですけれども。事前説明会というのと当日の「Zoomでオンライン体操教室」、こちらの2本立てで実施いたしました。この事前説明会というのが、参加者の方にスムーズにZoomの教室に入室していただくために、事前に開催した説明会です。本日もオンラインで、今回、部会開催させていただきましたが、

我々も含めなかなか慣れない部分もあるので、そういったところをせっかく参加希望いただいた方が困らないようにということで開催しました。

説明会に来ていただいた参加希望の方のお手持ちのスマホですとかタブレット、そういったところを使いながら、Zoomの設定方法ですとか操作説明をいたしました。この事業につきましては、書いてはありますが、区のほかの介護予防事業を委託しており、なおかつほかの区でもオンラインの体操教室の実績があるセントラルスポーツというスポーツジムの事業者に外部委託をして、開催いたしました。委託事業者が用意したオリジナルのマニュアルですね。Zoomの入り方ですとか、画面の説明とか、そういった資料を見ながら説明会の段階でも最終的には擬似的にZoomの接続までたどり着くというような形で体験していただいて、当日を迎えていただくというような流れで実施しました。

この説明会は、そういった意味で少し時間を多く取りまして、1回60分。幅広く区内の高齢者の方に参加していただきたいと思ひまして、区内5会場、説明会会場を用意して実施いたしました。

では、次にその下の実際に参加していただく、「Zoomでオンライン体操教室」なのですが、こちらは、今回の部会のように直接対面しないため、画面上で転ばれたりですとか、そういった不安はないように安全管理も含めまして、椅子に座った状態で行えるストレッチですとか筋力トレーニング、そういった内容で実施させていただきました。こちらは、今回のこの「Zoomでオンライン体操教室」、今回もそうなのですけれども、通信

料がかかるものなのですが、そちらは参加者の皆様、ご自分で負担していただくという開催で実施しました。そのため、長時間にならないように、1回30分の開催としまして、合計6回、実施いたしました。

こちらについての勧誘方法なのですが、3番にあるとおり、ほかの事業も委託しておりますセントラルスポーツで、ほかの事業の中で紹介していただいた勧誘ですとか、たくさんお願いしていないのですが、地域包括支援センターの皆様にもご紹介はさせていただいたところ、何件か勧誘いただいたご参加者の方もいました。また、区の施設、学習センターですとか住区センター等にチラシの配布をいたしたり、我々この介護予防の担当の職員で、区内の各施設で行われております高齢者様の団体の活動に出向いてご紹介したり、あとは屋外で活動されている先ほど言った「パークで筋トレ」ですとか、そういったところ引き続き高齢者の方がたくさんいらっしゃいましたので、そちらにご紹介、勧誘をしに行ったところでございます。

続きまして、「参加人数」の結果でございますが、事前説明会につきましては、先ほど言ったとおり区内5会場で実施しまして、4番の表になるのですけれども。全体では最終的に一番下の計にありますとおり、19名の方にご参加いただきました。なるべく幅広くということで生涯学習センター、千住エリアであったり、あとは中央部分でギャラクシティですとか、あとは東北部になりますけれども南花畑住区センターですとか、東綾瀬住区センターといったところで開催となりました。

ただし、勧誘している中で、スマホやタブレットも既に使える方というの中にはお申込みがありまして、事前説明会に参加しないで当日直接Zoomに入りますという方も2名ほどいらっしゃったということで、区内の高齢者の方でもそういった技術にたけている方がいらっしゃるのだなと実感したところでございます。

その右側の小さい表ですが、当日のオンライン体操教室。参加者数は全体で44名となっております。試験的实施でもありましたし、中には複数回参加したいというご希望もありましたので、特に1回だけという制限はなく、何回でもご参加いただけるようにご案内させていただいたので、説明会に参加された方は19名なのですが、44名ということで延べそれぐらい最終的には参加いただけたという実績になります。

参加いただいた参加者の方にはアンケートをしまして、次のページになります。アンケートは事前説明会の内容も含めてオンライン体操教室とそれぞれ両方取らせていただきました。事前説明会が60分と長時間でしたので、それが長くないかどうかとか、分かりにくいとか、そういったところからお伺いしたところなのですが、逆にオンライン自体が分かりにくいところもあるので、長時間やっていただいてちょうどいいという回答が多かったと思っております。理解度の部分もおおむね好評価を頂けたと思えます。

少し下のオンライン体操教室になりますが、こちらは実際参加される方が、我々スマートフォンの印象はありましたけれども、先ほど言ったすごいたけている方

を見るとタブレットも使えます、パソコンが使えますという方もいましたので、こういった器具で入られたか、そういったところも確認したくて、オンライン体操教室の参加方法の部分で数字が取れたのですけれども。パソコンの利用者も3名いらっしゃったりですとか、タブレットご利用されている方もいたのだなと実感しております。

では、運動の内容につきましても、座位でのトレーニングで、本当は足立区の方は大変運動が好きな方が多いと介護予防をやっていて感じているのですけれども、もしかすると座位ではつまらないふうに思われてしまうかなと思ったのですが、意外と強度もちょうどいいというようなお話。軽いという意見を頂いたりもしておりましたが、おおむね良好だったのではないかなと思いました。

また、開催時間につきましても、アンケートでも伺いましたが、通信料があったので30分ということでしたけれども、おおむねちょうどいいということでご意見を頂けたので、このぐらいであればご負担をそんなに感じずにやっていただけたのではないかなと思いました。

また、次回があれば参加したいということでご意見を頂いておりましたので、こちらにつきましては、令和4年度は試験的にこのような規模で実施となったのですけれども、この当時は、引き続き感染対策、不安があってご自宅でも参加できる事業という意味合いで、この令和5年度に本格的にこのオンライン教室、開催していこうと今検討をしているところでした。

ただ、コロナも落ち着いてはきているのですけれども、こういったオンライン

を体験していただいて、日頃のご自分の生活の中にスマートフォンですとか、こういった利用。また可能であれば、区のLINEのご紹介等も含めながら、日頃のグループ活動等に生かしていただけるような形を含めてオンライン体操教室を実施していこうかと考えているところでございます。

私からの説明は以上とさせていただきます。ありがとうございます。

○鈴木委員 ありがとうございます。一応、検討事項になっておりますので、今、今年度試行的にオンラインの体操教室をされて、感想で楽しいという数字がすごく多かったので、これはすごく今後も続けるほうがいいなというところで。あとは運動の強弱でちょうどいいも9で、軽いというのはこれからやりながら強弱を、内容を変えていけばいいのかなと思います。

どんどん、皆さん、このコロナで家にいる生活時間が長くなって、いろいろな習い事もオンラインがちょっと増えてきた。ちょっとというか結構増えてきた形で、若い世代の人たちはオンラインになっているのですけれども、高齢者の人はスマホに替わって操作ができないとか、自分では無理だというところで、お孫さんに聞いたり、お孫さんとLINEでつながったりというところで、高齢者でもこれからオンラインに挑戦していこうという気持ちの人がすごく増えているというところで、このオンライン教室について皆さんにご意見を頂きたいなと思うのですけれども。

中村委員、どうぞ。

○中村委員 このオンラインの体操教室を見ているのだけれども、オンライン、

Zoomでやったのが44人、事前説明会が19名。足立区、60歳以上が20万7,000人いるのでしょ。その何%なのこれ。それに、私言いたいのだよ。一生懸命習いましたよ。習いましたけれども、教えてくれるところがないのよ。お金を払ってスマート教室なりパソコン教室へ行かないと教えられないでしょ。だから、せっかくこういう企画があるのだから、私、友愛クラブの北部で8日に苑田の理学療法士を呼んで、健康教室をやったのです。そういうところに区の職員も来て説明すればいいのです。そのときも椅子に座ったまま、こんなことやったりこうやったり、何かやったのです。そうすると、北部で大体80人集まっているのです。ということは、5ブロックあるから、5掛ける8で400人になるのよ。だから、そういう点でもっと友愛クラブを利用すべきだと私は思っているのです。そこに柳沢さんいるけれども。せっかく、各ブロックで健康教室を別々にやっているのよ。これもったいないです。その都度、病院を呼んできてやっているわけ。最後に宣伝になってしまうわけでしょうか。だから、そういうところに来て、こうですよというような話をすればいいし、オンラインをやるのだったら、まず教えることが大切でしょうか。70代、80代、これ見ると、理解度にしたってこれだもの。

確かに、これからもうこういう時代だということは分かるのです。だからこそ、俺、言っているのですよ、役員会でも、スマホ教室でやれって。スマホを持っている人は大体やっているのだけれども、みんな持っていても、電話をかけるのと、メールしかやっていない。これを生かさ

ない手はないです。だから、そういう点で教えると教えてくれるという、場所と人を確保してほしい。

この件に関して、私の意見は以上です。
○事務局 ありがとうございます。今回の参加者の数については、確かにおっしゃられるとおり大変少ない結果となりました。こちらについて、試験的というのでもあって、言い訳になってしまうのですが、区でも周知がかなり後手に回ってしまって、皆様にもっとご参加していただきたいところであったのですが、実際この程度になってしまいました。

先ほど言ったとおりに、この令和5年度につきましては、本格的に規模も拡大して実施していけるように、先ほど言っていたような介護事業と同じようなレベルで区内幅広く案内しようと思うのですけれども。ただ、我々も皆様から言っていて参考になるのですけれども、一般的にチラシを配るとかというのと、区の施設だったりとかそういうところをすぐ考えてしまうのですが、今言っていたみたいなの友愛クラブさんとか、もっと連携させていただけるそういう話があって、ぜひともご説明とかそういったところに足を運ばせていただきたいなと思いますので、ぜひともよろしく願いいたします。

○事務局 ありがとうございます。よろしく申し上げます。

○鈴木委員 中村委員、事務局、ありがとうございます。

今年度は試行的にやったからこそ課題がよく見えて、今、中村委員が言ったようにスマホ、オンラインまでにたどり着かないという。比較的、私もそうだけれども、本当にそこら辺は個別的对応

していく部分だろうなと思うのですけれども。そこの教える人が、高齢者の人でも得意な人がいれば、例えば友愛クラブの中でも、得意な人がいればその中でも教えられるという。そういうふうに輪が広まっていくと、一人でも多くという流れができるといいなというところで、大竹委員、少し何か。

○大竹委員 質問のあれがよく聞こえなかったのですが。

○鈴木委員 オンラインのことに関して、質問か何か、ご意見でもいいので。

○大竹委員 今回の会議でも、河内係長にかなり心配されて、いろいろ教えていただいていたのですけれども。このアプリを入れるのも娘に入れてもらったという状況もあるし、そういう人が多いのではないかと思うのです。だから、そういう機会を増やすということは必要だし。高齢者の人たち、私も含めてですけれども、そういう場があれば覚えたいという気持ちもあると思うので、そういう場面もこれから多くつくってほしいなという気持ちはあります。

○鈴木委員 ありがとうございます。次年度はそれを踏まえて、教室もというところなので、ぜひ参加をしながらこのオンラインが身近に感じられるような高齢者が増えていけるといいなと思います。

オンラインに関しては、皆さん、使えるようになれば、世界が広がるというか、いろいろなことにつながっていくというところなので、ぜひ区としての取組も進めていきながら、また区だけではなく、いろいろな皆さんの各団体がこれに対していろいろな事業を打ちながら、お互いに教え合うというような場があったらまたいいのかなと思います。

このオンラインに関しては、何かほかにご意見とか、これ今年度一応試行的にやって来年度本格実施をしていく流れになっていきますので、また皆さんに来年になったらご意見を頂きながらと思います。

介護予防の事業に関しては昨年度から続いているもので、新しいばく増しのところ、低栄養というのはすごく今年度の特徴かなというところですよ。このリーフレットに中村委員が後ろのところに載っているの、中村委員、このばく増しのことで、どうぞ。

○事務局 ありがとうございます。黒川です。こちらのリーフレット、実は裏面に触れないで来たのですけれども、この裏面ですね。「ばく増し生活やっています」ということで、区民の方お二人、モデルとして載せさせていただいております。

実はこの上の男性、Nさん86歳（撮影時）となっているのが、今回の委員の中村輝夫さんなのです。実は私がこのモデルとしてスカウトさせていただきました。うちの地域包括ケア推進課の近くで打合せをされているのを見まして、とても元気で声が大きいなということで、お話を伺いましたら、とても簡単な電子レンジを使った料理をたくさん自分で考えてやっていたりしゃることが分かりまして、しかもバランスがとてもいいということで、ここにもレシピを1品載せさせていただいていますけれども、話を伺いますとたくさんアイデア料理を教えてくださいました。これはモデルとしてぴったりだなと思ひまして、スカウトさせていただいた次第でございます。

もう一方、女性も載せていております。少しだけ紹介させていただきます。こちら、

Iさん79歳ということで、70代で2回骨折を経験しているということなのですけれども。毎日牛乳を飲んでウォーキングをしていたから自分は大丈夫だと思っていたということなのですけれども、2回も骨折をしてしまって、病院の栄養士さんに栄養指導を受けたところ、たんぱく質が不足しているのじゃないですかと言われて、それからはお肉は好きで食べていたということなのですけれども、魚もしっかり食べるようにして、しっかりぱく増し生活するようにしたということなのです。そうしたところ、骨折前より元気になったということで、今では絆のあんしん協力員ですとか、体操サロンのリーダーになったりですとか、大活躍している方で、こちらのIさんからもレシピですね。魚の缶詰を薄めにつくったみそ汁に入れる、あら汁風みそ汁を紹介していただいていますけれども、こちらもとてもお勧めのものになっておりますということで、お二人区民モデルとして載せさせていただいて、より高齢者の方に「これなら自分でもできるな」って、同じ区民の中でもこんなに元気に食事を取ること、元気に生活している方がいるのだというところで、親近感を持っていただきながら、ぱく増しをやるきっかけとしていただければということで、二人載せさせていただいています。今日は中村輝夫さんが、委員として出てくださっていますので、一言お願いできればと思います。

○中村委員 この広報に出てから、大変なのですよ。メールは来るは、電話は来るわでね。いつもこっちからメールしたって無視されるやつが、「どうなの、元気でやってんだね」なんてそういうあれに

もなりましたし。

70代、80代、特に独身というところを包丁を使ったりすることは苦手なのだから、電子レンジなりトースターを使うことを私は推奨したいです。

一つだけお伝えしたいのです。焼き鳥缶があるじゃないですか。これ酒を飲むときに皆使うのだから、せっかく使うのなら、この焼き鳥缶を耐熱容器に入れて、ここへ発酵食品のキムチを置いて、それで上にチーズを載せて、チーズが溶けるまで焼いてかけると、これ酒のつまみにもなるし、簡単です。そういうことをどんどんアピールしたほうがいいのじゃないですか。包丁を使わなくてもいいよと。トースターでできるよ、電子レンジを大いに利用しましょう。ただ、温めるだけに使っていたのじゃもったいないと、私はそれだけ言いたいのです。

それと、食品メーカー、エスビー食品との連携って書いてあるのだけれども、エスビーだって出しているのです、いろいろ。魚だって、煮たやつでも焼いたやつでも、チンすればできるのがあるのです。こういうのを大いにアピールして、とにかく一生懸命魚や肉を食べましょうよ。そうしたら、私、現在87歳になりましたけれども、100歳までは無理としても90歳までは行くのじゃないかと、……しているのですけれども。そういうことでアピールしてください。

それと、もっと友愛クラブの集まりを利用してください。さっきのパンフレットだって、人数少ないけれども、20万7,000の1万2,000しかない。1万2,000はさばけるのです。それでだめならブロックごとに、北部で大体300枚ははけますから。そういう形で、

チラシなりなんなり、効果的な方法を考えていただいて、安心して暮らせる地域になってほしいと思っています。

以上でございます。

○鈴木委員 ありがとうございます。中村委員がモデルで、いろいろな缶詰のアレンジまで教えていただきまして、ありがとうございます。今言ったようになかなかたんぱく質を取るといったときに、手料理は無理だよって、料理をしなくてはこのイメージがまずあるけれども、そうではないよってリーフレットになっているのがすごくいいかなと。簡単につくれるよというところで。

ほかに何かご質問やご意見はございますでしょうか。

どうぞ。

○事務局 黒川です。今回皆様に一緒に考えていただきたいところなのですが、令和5年度、本格的にばく増し事業を推進していく中で、プロモーションを図っていく中で、どういったものが高齢者の方に、このリーフレットだけではなく、そこにプラスして何か普及啓発していくグッズでしたり、ないかなとやっているところなのです。皆さん、衛生部がやっている「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」という事業がありまして、ベジタベとばく増しというところで、手と手を取り合って進めていきたいと思っているところなのですけれども。ベジタベは既に10年近く事業を展開しておりまして、エコバッグをつくったり、ポールペンをつくったり、缶バッジをつくったり、いろいろなグッズをつくったりしながらPRを進めているわけなのですけれども。

ばく増しも何かそういったグッズをつ

くるなり、食品などを活用するなりして、より高齢者の方に関心を持っていただきたい。実践に結びつけていてもらいたい、行動変容していてもらいたいというところで、いろいろ考えているところなのではあります。これとってすごくいい案がなかなか思い浮かばないところでして。皆様のお知恵をこの場で拝借できればなと思っていますところなのですが、よろしく願います。

○鈴木委員 ありがとうございます。ベジタベは10年たっているの、野菜から食べようというのは何となく皆さんの中では周知されているかなというところで。お店にもそういうのぼり旗が掲げてあります。野菜から取ろうという野菜でお腹がいっぱいになっちゃうという現実があるのかなと思っておりますけれども。そこで、これからの活動の幅を広げるために、中島委員、何かいい案がありますでしょうか。

○中島委員 急に振られて困ってしまうのですけれども。ちょっとピンとがずれないかもしれませんが、高齢者の保健事業とかこの辺りの周知の件なのですが。シルバー人材センターは広報紙ときめきを配布というお仕事を頂いておりますが、そういう周知の方法、今、これもつたないのです。周知する人は、ある特定の方はご存じなのですけれども。これ、一般の方の周知の仕方というのは、どう方法を取られていらっしゃるのです。

○事務局 黒川です。今のところ、1月25日号のあだち広報にばく増しが裏面に載ったのはご存じでしょうか。

○中島委員 ごめんごめん、だったっけ、そういうことだね。

○事務局 ちょっと見にくいかと思うのですが、このような形で、表紙が仲代達矢さん、こちらの裏面がぱく増し、リーフレットの内容プラス2月のエスビーの講座ですとか、ヨークでの取組がありますよというのを載せているのですけれども。こちらが区民の方に広く周知させていただき第一段とさせていただいたところでございまして。

来年度も広報には載せてもらえるかどうか分からないのですけれども、載せていく方向で進めているところではあるのですが。高齢期の方に広く周知していくというところ、いろいろな手を使ってやっていきたいと思っております。そのいいアイデアを募集中というところなのですけれども、ご意見をお願いします。

○中島委員 ありがとうございます。俳優とか使って、そういう意味では目線を引っ張ったなと思って見ていました。ごめんなさい。そうでしたか。

以上です。

○鈴木委員 ありがとうございます。また、ご意見を頂きたいのですけれども。伊藤委員、何か。伊藤委員も先ほどのいろいろなスーパーに置くといいよというお話があったと思うのですけれども、また何かご意見があれば頂きたいと思えます。

○伊藤委員 さっきグッズという話をされていたのですが、例えば若者に受けそうなキーホルダー的な、若者が好きなので。そういうので先ほどのマークの入ったものをつくって、それが若者にヒットするとお母さん世代、おばあちゃんおじいちゃん世代につながるような。私も先ほどのぱく増しは正直、ちょっとどきっとしたので、本当に。なので、きっと若い

人もお母さんお父さん世代もみんながどきっとする内容だと思うので、そこに目を引いてもらえるような楽しいグッズが、若者も向けて、そうしたら連動して高齢の方にもつながるのかなと思いました。

いかがですかね。

○中村委員 年寄りはどうでもいいとは言いませんよ。怒られちゃうけど、若い人にアピールしないとね。要するに子育て中のお母さんクラスですね。この辺にアピールすべきだと思うのです。野菜から食べるということは分かっている、聞いているのよ、前からやっているから。ところが、保健所の自主グループ段階で止まっているの。そこから先へ行かないの。それで、これは自画自賛になってしまうのだけれども、去年の11月に老人クラブが6クラブ、地域包括センターの伊興と、地域学習センターと子育て中のお母さんたちのグループと教会のグループと、それと各町会に諮ってイベントをやったのです。そのときに保健所の健康づくり推進員が大体1日に野菜このぐらいですよというコーナーを設けた。それで、ついでにJAと提携しまして、新鮮な野菜を売ったのよ。そうしたら、かなりの人数が来ました。全部で、あのときコロナがはやっていましたから、記名してもらったのが256人、それにスタッフが入りますと300人なのです。これだけの周知ができるのです。野菜のところはすごく大勢いました。そういうふうに地域のイベントも大いに活用して、どんどん周知する必要があるのではないかと思う。

とにかく生きることにして食べることって一番大事なの。そういう意味で、私たちは協力しますから大いに宣伝してほ

しいということでございます。

○鈴木委員 ありがとうございます。先ほど大竹委員が手を挙げていたので、お願いします。

○大竹委員 先ほども言ったのですけれども。実習をして実食ができるという場面を多くつくったほうがいいのかな。コロナの関係で今できない。それが解除になれば、ある程度それができるのかな。

あともう一つありきたりなのですけれども、季節に合った料理のレシピ集をつくるのもいいのかなという気がします。

○鈴木委員 いろいろご意見ありがとうございました。今日皆さんからたくさん意見を頂きまして、そろそろ時間になりますので、締めていきたいと思うのですけれども。

今日は事務局から、事業についてのご説明があって、皆さんに印象に残っているのはオンラインとばく増しというところがこれから来年度、さらに強化されているところで、そこも足立区としての課題というか、重点課題になっていくのじゃないかなと思います。

皆さんから、今日貴重な意見を頂いて、この事業が展開するためには、区の方も皆さん一生懸命やっというらっしゃると思いますけれども、私ども団体もそこに向けていろいろな意見を出したり、いろいろな意味で私たちの団体にも活用できるようなところで、協力できたらなと思いますので、今日は本当に貴重な意見をありがとうございました。

今日の案件は以上ですけれども。それでは、司会をお願いいたします。バトンタッチさせていただきます。ありがとうございます。

○事務局 鈴木部会長、どうもありがと

うございました。本日の議題は以上とさせていただきます。

お忙しいところ、ご参加いただきましてどうもありがとうございました。

以上をもちまして、本日の推進部会は終了とさせていただきます。

なお、区からお支払いする謝礼につきましては、推進会議で頂いております口座振替依頼書、そちらの記載の口座に振り込ませていただきますので、よろしくお願いたします。

それでは、これもちまして会議を終了とさせていただきます。本日はどうもありがとうございました。