

参考様式 1 (開催概要)

平成 28 年度 足立区地域包括ケアシステム推進会議
第 3 回 介護予防・日常生活支援総合事業推進部会 会議録

会 議 名	平成 28 年度 足立区地域包括ケアシステム推進会議 第 3 回 介護予防・日常生活支援総合事業推進部会		
開 催 年 月 日	平成 29 年 1 月 26 日		
開 催 場 所	足立区役所 8 F 特別会議室		
開 催 時 間	10 時開会 ~ 11 時 50 分閉会		
出 欠 状 況	委員現在数 14 名 出席委員数 12 名 欠席委員数 2 名		
出 席 者	酒井 雅男	太田 重久	小川 勉
	鶴沢 隆	武田 紘之	緑川 フミ子
	内藤 章	村上 光夫	茂出木 直美
	儘田 政弘	橋本 弘	大高 秀明
事 務 局	地域包括ケアシステム推進担当課、絆づくり担当課、福祉管理課、高齢福祉課、介護保険課、社会福祉協議会		
会議に付した議題	<p>【報告・検討事項】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 部会長および副部会長あいさつ 2 介護予防・日常生活支援総合事業の指定介護事業者等に係る実施状況について 3 先進自治体における住民自体の介護予防の取り組みについて 4 足立区の通いの場の現状と足立区における住民主体の通いの場の展開について 5 事務連絡 		

司会（地域包括ケアシステム推進担当課） 皆様、おはようございます。定刻でございますので、ただいまから平成 28 年度足立区地域包括ケアシステム推進会議 第 3 回「介護予防・日常生活支援総合事業推進部会」を開催させていただきます。

本日はお忙しい中、御参加いただきまして、まことにありがとうございます。

私は本日の司会を務めさせていただきます地域包括ケアシステム推進担当課の小木曾と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

では、早速ですが、この会議は、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推進部会設置要綱第 6 条により、委員の過半数の出席により成立いたします。現在、過半数に達していますので、会議成立となります。

皆様からの活発な御意見、御質問をいただくためにも、迅速な会議進行に御協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

次に、資料の確認をさせていただきます。

本日の資料は、事前に送付させていただいております次第、資料 1「介護予防・日常生活支援総合事業の指定介護事業者等に係る実施状況について」、資料 2 - 1「これからの介護予防のコンセプトと進め方」、また、参考資料として資料 2 - 2「これからの総合事業と介護予防をどう考えますか?」、そして資料 3「地域包括支援センターが把握する通いの場等の現状について」、及び本日机上配付しました部会名簿と座席表でございます。お持ちでないか不足している場合は、事務局に用意がございますのでお申しつけください。

なお、この部会の会議録などは区民の方へ公開することとなっております。記録の関係上、御発言の前にはお名前をお願いいたします。

それでは、酒井部会長、開会の御挨拶をお願いします。

酒井部会長 おはようございます。

今日は、この部会 3 回目になります。第 1 回は、この部会の方針、方向性というものを確認しました。第 2 回は、地域にどのような担っていただける組織があるのか、見つけられるのかという地域マップと、そういう話を検討してきました。

今回は第 3 回ということで、きょうの資料にありますとおり、まず介護事業者のほうで今、現状どのような取り組みが行われているのか。それから、次の資料としては、他自治体でのものも参考に。3 つ目は、当自治体、足立区の展開というものをどのようにするのかということ報告・検討する形になっております。

今日は、一層深まった議論ができるというふうに考えますので、よろしくお願いいたします。言葉とかえさせていただきます。

司会（地域包括ケアシステム推進担当課） 酒井部会長、ありがとうございました。それでは、以後の議事進行は、酒井部会長をお願いいたします。

酒井部会長 それでは、まず、山中副部会長がお休みですので、私のほうが中心にやっています。

議事に入らせていただきます。

報告・検討事項の2、介護予防・日常生活支援総合事業の指定介護事業者等に係る実施状況について、事務局から御説明をお願いいたします。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 皆さん、おはようございます。地域包括ケアシステム推進担当課長の江連でございます。

私のほうから、28年10月から足立区で実施されております介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況について、御報告させていただきます。

まず、この報告に当たりましては、介護事業所のサービスを提供する側の視点、もう一つが利用されている区民の視点と、その2点から御報告させていただきたいと思っております。

平成29年1月1日現在の介護事業所の指定状況でございますが、訪問ヘルパー事業所が70件、通所サービスが40件、計110件が指定を受けております。指定割合でいきますと、合わせて29.2%、約30%が指定を受けているという状況でございます。

次に利用者側、サービスを受ける側、区民の方の状況でございますが、こちらは原則介護の更新時から総合事業のほうに切りかわるということで行わせておりまして、現在、総合事業のサービスを利用している方が800名余ということになっております。認定者数が8,810名いるのですが、その中で約半数がサービスを利用しているということで、12カ月で平均して割っていくと約1,000人が今現在で切りかわっている状況ですが、認定月が少し前後する部分、多い部分、少ない部分がございますので、800余という数字は妥当なところなのかなと考えております。

次に事業対象者という区分がございまして、これまでは要支援認定を受けなければ、通所・訪問というサービスを受けられなかったのですが、基本チェックリストを行う中で要支援相当とみなされた方に関しましては、通所と訪問のサービスのみが利用できることになっております。こちら1月1日現在で事業対象者数は24名でございます。

内訳としましては、介護更新時に更新をしなかった方が4名。こちらは恐らく通所と訪問のみしか利用していなかったために、更新しないで事業対象者となった方だと思われれます。

2番目が、最初から介護認定を申請しなかった方。こちらやはり、恐らく本人の意向で通所のみでいいですよ、訪問のみでいいですよ、リハビリであったり福祉用具は使いませんという方が、簡易に申請したいという希望から認定しなかった方が11名。

最後に、介護認定で更新したんだけど、非該当だった、自立であったという方が9名。こちらは地域包括支援センターのマネジメントの中で、非該当だったけれども何かしらのサービスを入れなければ、機能が低下してしまう危険性があるという判断をした方が9名ということで、計24名となっております。

なお、現在のサービス料、金額に関しましては、請求を国保連を通じて行っておりますので、区が把握できるのは約2カ月後になります。ですので、今現在、10月、11月が把握できるかどうかということですので、サービス料につきましては次回の推進部会での報告とさせていただこうかと思っております。

以上が、今現在の実施状況になります。

酒井部会長 今話を聞いて、委員のほうから質問等をお伺いしたいのですが、どうでしょう。

私からよろしいですか。

今、事業対象者の状況というふうに29年1月1日現在で出ているのですが、これは足立区のほうとしては、想定した状況というふうな理解なのでしょうか。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 事業実施につきまして各介護事業者さんとヒアリングさせていただいた中で、サービスの金額が落ちるところで27年4月以降に実施した件数を把握しますと、大体このぐらいの数字で推移するかなという推測ではございます。

酒井部会長 あと、先ほど私の聞き漏れだと思いますが、八百数名の数字が出てきたと思います。実はそれを探し切れなかったのですが、申しわけないのですが、どの部分で八百数名でしたっけ。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 すみません、先ほど申したように国保連を通じてサービス料がわかるものでございまして、こちらはこの資料作成後に地域包括センターが全て取りまとめてございまして、そちらに人数を把握させていただいた件数でございまして、この資料に間に合わなかったので申しわけございません。

酒井部会長 わかりました。どうでしょうかね。要支援の増減率とかそういったものを見て、御意見等ございますか。特にこの点はよろしいですかね。

それでは、次の報告・検討事項3に行きましょう。「先進自治体における住民主体の介護予防の取り組みについて」と、報告・検討事項4、足立区の通いの場の現状と足立区における住民主体の通いの場の展開についてを事務局及び地域支え合い推進員から、まとめて御説明をお願いいたします。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 引き続き、地域包括ケアシステム推進担当課長、江連より報告させていただきます。

私のほうで、まず資料2-1に基づきまして、先進自治体における住民主体の介護予防の取り組みについて説明いたします。資料2-2につきましては、参考資料としてつけさせていただきましたので、お時間のあるときに目を通していただけたらと思います。

資料2-1ですが、以前から国が全国的に推し進めている地域づくりによる介護予防推進支援事業におきまして、宮城県で行われました介護予防に関する研修会で、住民主体の介護予防活動の具体的な事例として高知市での取り組みを紹介した資料から、一部抜粋したものでございます。

現在、総合事業の開始とともに、多くの自治体で住民主体の活動がどんどん展開されております。平成29年度には、全ての自治体で総合事業が実施されていることとなります。地方と都市ということで地域特性に違いがあるのは承知しておりますが、住民主体の介護予防の活動というものにつきまして、委員の皆様にはわかりやすくイメージしてもらいたいという趣旨から、全国的にも有名な高知市の取り組みについて御説明させていただきます。

1ページ目をごらんください。

高知市には、高齢者が介護予防を目的とした体操を週1回以上、住民のみで行っている会場が343カ所ございます。高知市の人口が平成29年1月現在で33万4,049人となっておりまして、国が先進自治体として示している人口1万人に対して10カ所以上の会場に達してございます。足

立区に置きかえますと、週1回以上住民主体で体操を行う会場が680カ所以上あるということになります。

次のページの上段になりますが、高知市が元気な人でも介護が必要な人でも誰もがができる体操として開発した「いきいき百歳体操」の概要でございます。

もともと介護認定率が全国的にも高かった高知市におきまして、介護予防の取り組みについて開発されたものでございます。

隣の3ページでございます体操が開発された経緯といたしまして、高齢者が何歳になっても筋量や筋力を維持、回復させることができるということ、それもかなり短期間の単純な運動でそれが可能であるといったことが科学的にもわかっていたことが挙げられます。

次のページをごらんください。

こうしたことから、高知市で筋力トレーニングによる介護予防の活動に取りかかり、5ページ目にあります3カ月間の講座開設を実施し、講座前と講座終了後に参加者の測定を行った結果、その効果が示されたわけでございます。5ページの下の数値となっております。

次に6ページ目をごらんください。とはいっても、効果が抜群であっても、続かなければ意味がない。やめてしまえばもともくあみである。高齢者が継続して活動できる場所が必要です。ただ、行政であったり包括が主導で行うものでは、その量に限界がございます。そこで、高知市は身近な場所に少なくとも週1回以上住民だけで運営されている体操会場の創出を強化する取り組みを展開していております。

8ページ目以降が、その具体的な展開方法になります。何よりも住民主体をモットーとしまして、行政からお願いしないという趣旨で始めております。ビデオやおもりなどの物品の貸し出し、会場探しを一緒に考えるなど、行政は側面的、後方的な支援及び一定期間後の測定といった継続のための支援のみとしまして、準備から片づけまで住民のみで運営していくことを基本的な形としてきました。

また次のページにもありますように、そうした活動をサポートするボランティアも住民の中から養成していくなど、住民主体の活動のための支援が展開されていったものでございます。そうした長年の取り組みの結果、住民主体の活動が広がり、活動そのものも多様化していくことになります。

12ページ目以降をごらんください。活動を行っている場所としまして、地域の公民館や養護老人ホームの交流室、出雲大社であったりスーパーの一角、次のページをめくっていただきまして商店街の空き地や個人宅のガレージなど、身近な場所で住民主体の体操が行われるようになったものでございます。

このようにさまざまところで行われることで、会場数はふえていき、そこからさらなる発展をしていく会場もあらわれています。右のページにありますように、体操の集まりからプラスアルファとしまして茶話会、次のページでございます食事会や合唱、折り紙教室など多様性を持った活動へと展開していきます。中には防災頭巾をつくったり、自分たちで皆勤賞を考えて賞状を発行したり、次のページでございますように、メンバーの特技を生かして保育園での読み聞かせ

が行われるなど、高齢者の活躍の場へ展開することが見られております。また、住民主体の活動から障がい者の作業所での出張販売や地域の夏祭りが復活したという事例もあるようでございます。

では、なぜ今住民主体なのかということについて御説明させていただきます。資料は20ページ以降となります。

多くの高齢者が継続して介護予防につながるためには、まず徒歩圏に会場があること。そして、一時的なもので終わらず、ずっと続けていくことが必要であります。しかし、行政や包括が主体で行うものでは、人的、予算的にもこれらを満たすことは困難でございます。

また、できるだけ多くの住民参加を目指すときに、住民同士の口コミによるつながりは効果が絶大でございます。住民はどこに虚弱高齢者がいるかを知っています。住民のことは住民自身が一番よく知っているのではないのでしょうか。さらに住民同士のネットワークから仲間意識が生まれます。そうした仲間意識は活動継続のための大事な要因でございます。体操だけが楽しみなわけではなく、仲間との交流の楽しみもそこにはあります。行政に言われたから、お願いされたからやるのではなく、自分たちのためになるから自分たちでやるということでございます。

次のページでございますが、活動をサポートするボランティアが続くのも、仲間から感謝され、自分も一緒に元気になれるといったやりがい、生きがいがあるからではないのでしょうか。

こうした住民主体の活動の広がりがなぜ地域づくりにつながるのかについてですが、住民同士のつながりが強化されるということは、多くの情報伝達の場がふえることとなります。また、ゆくゆくは顔の見える関係から互いに知り合い、仲間意識が芽生えることで住民同士の見守りやごみ出しなどちょっとした生活の支援があるといった、地域課題の解決へと発展していくことも考えられます。

ページをめくっていただきまして、高知市のような住民主体の介護予防の活動は国が取り上げたこともあって、新しい総合事業の始まりとともに全国的な広がりを見せております。現在もその勢いは加速しております。北は北海道から南は沖縄県石垣市まで、28年5月現在で40都道府県223市町村にまで広がりを見せております。

冒頭に述べましたが、地域と都市部では条件や地域特性が全く違いますので、都市部である足立区におきまして今後の超高齢社会を見据えた介護予防のあり方として、どのように展開すべきなのか委員の皆様からの多様な立場からのご意見を頂戴したいと考えまして、本日のテーマとさせていただきます。

私からの説明は以上になります。報告事項の4につきましては、地域支え合い推進員からお願いしたいと思います。よろしく申し上げます。

下鳥生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員） 地域支え合い推進員、生活支援コーディネーターの下鳥と申します。私のほうからは、資料3、足立区の通いの場の現状と足立区における住民主体の通いの場の展開についてということで、資料に沿って説明をさせていただきます。座って説明させていただきます。

お手元の資料をごらんください。調査の概要ということで、今回、この第1層協議体でありま

す介護予防・日常生活支援総合事業推進部会での意見交換における参照資料とするため、区内各
地域包括支援センターを対象に、介護予防に関連する居場所・活動等についての簡易的な調査を
実施しております。

調査方法ですが、各支援センターが実施及び把握している範囲の介護予防に関連する活動や事
業、居場所などについて支援センター宛てに情報提供を依頼して集計しましたデータと、私ども
地域支え合い推進員によって把握しましたデータとを集約して分析、作成しております。

調査期間は、平成 28 年 11 月 21 日から 12 月 26 日まで実施をしております。

結果の概要ですが、各支援センターより情報提供された件数が 230 件、地域支え合い推進員に
より把握した件数が 205 件、あわせて 435 件となっております。

めくって 2 ページをごらんください。活動の内容についてです。活動の内容につきましては、
複数回答可能という形になっております。435 件の回答のうち、体操を実施している活動・居場
所等は 54.3%、おしゃべりを実施している居場所等は 43.4%、その他のレクリエーションを実施
しているところは 52.6%という結果でした。全体の半数以上で何らかの体操が実施されていたこ
とになります。なお、その他レクリエーションの主なものにつきましては、脳トレ、ゲーム、カ
ラオケ、折り紙、囲碁・マージャン、食事などが行われています。

2 番の実施回数です。435 件の活動のうち週 1 回以上活動しているものが 11%、月 2 回隔週な
どで活動しているものが 26%、月 1 回の活動が 38%、不定期で実施、あるいは期間限定で実施し
ているものが 18%、把握ができなかった不明のものが 7%となっております。全体の中で月に 1
回の頻度で開催されている活動が最も多く、全体の約 4 割を占めております。週 1 回以上の頻度
で開催されている活動は、全体の約 1 割でした。なお、回数の決まっている活動のほとんどが固
定の曜日、日時等で行われていることがわかりました。

3 ページ目に進みまして、運営主体についてです。435 件の活動のうち、委託を含みますが、
行政が運営主体となっているものが 55%、住民主体の活動・居場所が 33%、介護事業所が実施し
ているものが 2%、不明が 10%となっております。全体の半数以上を委託を含む行政が主体とな
っているものが占めております。住民運営の活動は約 3 分の 1 となっております。

4 番、開催場所についてです。435 件の活動のうち民間施設を開催場所として行っているもの
が 48%、公的施設を会場として実施しているものが 47%、個人宅を会場として行っているものが
3%、不明が 2%となっております。

民間施設と公的施設がそれぞれ約半数を占めています。民間施設の主な会場は、町会・自治会
等の会館、団地の集会室、事業所などとなっております。公的施設の主な会場は、地域学習セン
ター、住区センターなどとなっております。

ここまでの調査結果で、体操に係るクロス集計を行いましたので、その分析の結果が枠で囲っ
てあるところに記載してあるとおりです。体操を週 1 回以上実施している活動は、全体の 32 件で
した。その中で運営主体が住民である活動は 13 件、全体の 2.9%という数字になっています。体
操を行っている活動の 64.4%は、運営主体が委託を含む行政の活動という形になっています。

4 ページをごらんください。これは活動や居場所等の参加人数の規模を調査したものです。435

件の回答のうち 10 人未満の活動が 7 %、10 人以上 25 人未満の活動が 32%、25 人以上が 26%、不明が 35%となっております。10 人以上 25 人未満が最も多く、約 3 割を占めています。今回の調査方法の限界から、不明が多くなっております。

なお、不明の内訳ですけれども、その約半数がその他自主サロンの活動ということで、期間が短い中での調査を実施しましたので、包括支援センターが詳しくは把握していないけれども、把握している限りの情報を出していただいた結果、こういった不明という数値が多くなっております。

6 番の参加費についてです。435 件の活動のうち参加費があるものは 103 件で 24%、参加費のないものが 289 件 66%、不明が 10%となっております。約 3 分の 2 の活動が参加費をなしという形で実施しています。なお、参加費がありという回答のうち、約 8 割が参加費 300 円以内の活動ということで回答を得ています。

1 ページにお戻りいただきたいと思います。

1 ページ一番下の「次年度以降に向けて」というところで、冒頭にも説明をさせていただきましたけれども、今回は簡易的な調査ということで実施しております。次年度以降は今回の結果を踏まえまして、より対象や事項を広げた調査を実施し、地域の社会資源の集約や分析を実施することで、総合事業で求められているサービス資源の開発の検討や地域包括ケアシステム構築に必要な地域課題の発見、解決のためにつなげていきたいと考えております。

今、私どもで考えております次年度以降の調査項目の候補を幾つか挙げさせていただいておりますので、御説明させていただきたいと思います。

高齢者を中心とした通いの場及び地域の担い手になる方々の活躍の場の状況ということで、候補調査先としましては、(1) 地域学習センター、住区センター等での活動、(2) デイサービスやサービス付き高齢者向け住宅などの事業者や社会福祉法人が実施している活動や居場所、(3) 町会・自治会、老人クラブ等既存の団体の活動、(4) シルバー人材センター、NPO・ボランティア団体等の人材の状況、(5) 運動指導員等、住民主体の介護予防活動の推進を担ってくださるだろう人材、そういった把握などに努めたいと考えております。

私からの説明は以上となります。

酒井部会長 ありがとうございます。これまで、まず先進自治体の体操というものを中心とした、どのような場の設定、つくり上げと継続維持というものができるとかという報告がまず 1 つありました。それから、今、足立区における現状についての詳細、この中には体操もやっているということで、そのことも含めて調査を詳細にさせていただいているのですが、この 2 つの報告についての御質問も含めて、足立区においてどのように取り組んでいけばいいのか。また、要望等、そういったものについて忌憚のない御意見をいただきたいと思います。

これはメインの検討事項ですので、時間は 1 時間ほど十分とって検討したいと思います。それでは、御意見どうでしょうかね。村上委員。

村上委員 まず体操の件ですけれども、ただ単に体操というのとスポーツ全体とをどう捉えているのか、その辺を私知りたいです。老人クラブですと、まず体操というのは転倒予防体操です

とか、いきいきクラブ体操とか、そういう体操をやっています。それ以外にスポーツをやっているわけですよ。スポーツを体操の中に入れるのか、入れないのか、その辺によって随分考え方が違ってくると思いますけれども、いかがなものでしょうか。

下鳥生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員） 今回の調査につきましては、介護予防ということで簡単な体操を調査の項目としておりまして、スポーツというのは入っておりません。

村上委員 前に転倒予防体操というのを足立区は大分やっていたんです。このことは御存じでしょうか。

下鳥生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員） はい、存じ上げております。

村上委員 これを自分たちもやっていました。月一遍でしたけれども、体操だけですと皆飽きちゃうんですよ。ですから、体操プラスアルファでやらないと全て長続きしていかないと思います。体操というのはただ単に1回やっただけで、それプラスアルファ踊りですとか歌ですとか、そういうのをミックスしてやっていかないとこの事業というのは長続きしないと思っています。いかがでしょうか。

酒井部会長 回答しますか。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 そうですね。確かに、今回「いきいき百歳体操」は40分のバージョンということですが、短いバージョンもございます。ですので、体操をやった後に、先ほど派生していくもので歌であったり、俳句であったりというものをミックスでやっていくものが一番継続できるのかなと考えております。

村上委員 自分たちの経験からいくと、体操というのはそんなに長くやっても飽きちゃうんですよ。40分も続けるというのは、高齢者に非常にきつい話なんです、正直言いまして。ですから、通常運動というのは5分ぐらいが適当なはずなんです。転倒予防体操でも5分からせいぜいやって10分ぐらいでしたから。その辺ですと、自分のできる範囲内の運動をして、あとはやらないというふうにしてやっていたけど、40分もかけてやるとなると相当なエネルギーが必要ですし、指導者とか何とか相当な力を入れないと継続していかないのではないかなと私は思います。現状で40分でやるといったら、ちょっと私は考えてしまいます。

酒井部会長 これはあれですか。高知市での「いきいき百歳体操」というものは、実際にそれだけ長時間、30分、40分という体操時間が確保されているものなんですか。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 主に健康体操だけをやる場では40分バージョンなんですけど、ほかと併用する場合は、参考資料2-2の一番後ろに百歳体操の簡単な図が載っているんです。

酒井部会長 資料2-2ですね。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 2-2の一番後ろから2枚目に百歳体操を図示しております。このように40分バージョンだけではなく、簡単にできる整理体操的なものも含めて展開することが可能ですので、逆に今歌をやっている会場の、歌をやる前に皆さんで2、3分、少し筋力アップの体操をするということも十分考えていけるのかなとっております。

酒井部会長 それでは、ほかの委員のほうからいかがですかね。

太田委員 今の御説明だと、高知市の場合は週1回で住民が主体でやっているものが343で、足立区の場合は13ということですよ。

高知の場合、これはどこがきっかけとなってこういった運動が始まったんでしょうか。あるいはこの百歳体操というのは実際どこが開発したものなのか。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 先ほど報告しましたとおり自分たちでやっていける、自主的に運営できる体操をつくりたいということで、それを発端にこの体操を高知市が開発したものでございます。

太田委員 ポイントとしては、行政が主体、行政がそれを開発して、それをどうやって住民のほうへ広めたか、そのノウハウが一番ポイントだと思いますが、そこら辺はいかがですか。

酒井部会長 その点は答えられますか。

堀生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員） 実際に展開するところの説明を一度伺ったことがありますけれども、所長さんのお話ですと、この3カ月間の言ってみればビフォーアフター、例えば5メートル歩くのに何秒かかるかというのを動画に撮りまして、その様子の変化、数値の変化ということ住民の集まりの中に丁寧に外向いて行って、こういった効果がありますというふうなことを説明していったというふうなことを言っておりました。

その際に、行政のほうからこういう体操をしてくださいというお願いはしないというのが、かたくポリシーとしてあったようで、効果を目で見て理解していただいて、こんなにしゃきしゃきと歩けるようになるんだったら私たちもやりたいというような発意を促していったというふう聞いております。

酒井部会長 地道な結果を積み重ねて広めていったということなんですかね。

堀生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員） そうですね。モデルケースをきちんと記録にとりまして、それをわかりやすい説明資料にまとめて、地域に外向いて行って説明を申し上げたという活動を繰り返したと、そのうち口コミで私も、私もというような形で、いろいろな場所で広がりを見せていったという説明でした。

酒井部会長 よろしいですかね。

太田委員 多分、運動のトレーニング効果からすると、週1回以上というのが一番ポイントだと思います。あとは運動強度に関しては運動の内容によると思いますので、時間がどのくらいの活動かというのは、それぞれケースバイケースで。

村上委員 経験から言って、いろんなものに対して興味を持つというのは非常に大切なことで、やるんですけれども、いかに長続きさせるかというふうになりますと、このところが一番問題になる。長続きさせるのにどうしても中心になる人間を育てていかないと、まず長続きしないです。

自分のクラブでも、私が一生懸命やっているときには転倒予防体操もやったんですけど、今の自分のほうでは地元のほうは見られなくなったら、もうつぶれてしまいました。ですから、中心になる人をまず育てて、その人が一生懸命引っ張っていけるようになれば、十分こういう運動と

というのは可能かなと思います。

特にあだちの里では、転倒予防体操というのはすごくやっています、ノウハウ等相当持っているはずですから、あの辺に行って聞いていただければ、もっといいのができるんじゃないかなと思います。資料も。

酒井部会長 継続の重要性ということが出ましたが、高知の例で言えば、継続していく人の確保なり、そういうものについて何か特徴のあるものがあつたのでしょうか。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 資料の10ページにありますように、活動をサポートする体制づくりというところで、いきいき百歳サポーターというのを養成し、これが今平成27年度末で1,073人いるというのが現状でございます。

酒井部会長 そのサポーター養成というのは誰がやるんですか。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 行政がサポートしていきます。

酒井部会長 その点は、行政がやっていったということですかね。

酒井部会長 橋本委員。

橋本委員 これ、パークで筋トレというのをやっていますよね。その延長線上の話なんじゃないの、高知と同じような。パークで筋トレは公園を使ってやっているの、何も公園を会場にしなくても、屋内での筋トレとか、それは体育の指導員さんをつけてやっているんですよ。やってうまくいくようになってくると、指導員がいなくても自分たちでもやり続けるみたいな、勝手に集まってやるようなところも出てきているわけじゃないですか。

だから、ほかのところの部分の接ぎ木を足すような考え方ではなくて、今やっていることを発展、延長していこうと、そういう取り組みを強めていくようなことを考えていったほうがいいのではないかと思います。私が言うのもおかしな話だけれども、そういうつもりでいるんじゃないかと。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 はい。足立区でも実際にたくさんの介護予防体操であったり、筋トレであったりを行っておりますので、そこを自主化していくということと、プラスアルファで、やはりそこに参加される方は意欲が高い方で、恐らくいろいろな足立区の介護予防教室に参加されている状況なんです。そこからどういうふうに派生させていくのか、地域のまだ活動していないけれども、少し声かけたら活動できる方、なかなか活動しないけれども根気よく言わなくてはいけない方、いろいろな層がありますが、そこにどうアプローチしていくか、その一つとしてこういう体操を広めていきたい。

酒井部会長 今の橋本委員の質問というものは、新たにこの「いきいき百歳体操」的なものを展開することを検討するのではなくて、足立区で既に行われているものを、これを参考に膨らませていくという方向性のほうをとれないのかということですかね。

橋本委員 村上委員がおっしゃるみたいに、40分体操をするというのは並大抵のことではなくて、私もこちらがつくったビデオでらくらく体操かな、5分間ぐらいやってみて、私がやってもこれは疲れるな、大変だなと思えるような状況なんです。だから、体操って5分ぐらいだし、昔、筋力トレーニングって西新井の在宅サービスセンターなんかで、介護予防に筋トレが一時期

はやったんですよね。平成 15～16 年ぐらいに厚生労働省が言って、デイサービスセンターにマシンを持ち込んで、今、マシンを中心にやっているデイサービスセンターもありますよね。そういうところでは、実際にやる前とやった後の、歩いて5メートルぐるっと戻ってきたりとか、足がどのくらい伸びるのかとか、何分間立っていられるのかとか、そういうものについてのエビデンスの写真とかビデオとかいうのは、もう多分、武田さんのところなんかでもそれを見せながら勧誘されていて、お客さんに訴えていると思うので、そこら辺のところは、別にそんなところまで行かなくても、地元でやればいいわけで、パークで筋トレをやる前とやった後というのをきちんと映像として残しておけばいいので、足元からやっていただければなと思います。

武田さん、もし何か補足があればちょっと言っていただければ。

酒井部会長 今、足元からという話が出ました。武田委員のほうから。

武田委員 そうですね。足立区の中にざっくり 200 ぐらいのデイサービスがある中で、運動器具を置いてやっていらっしゃる場所もあります。そういったところは、やはりおっしゃられましたようにどれくらい立って、いわゆる立位保持、立っている姿勢を維持できるかとか、歩くスピードが速くなったとかということをきちんと計測してデータにして、推移を見ているところも当然あります。

私、今この一連のお話をお伺いしている中で一つ思ったのは、先ほど村上委員もおっしゃられましたように、体操、運動を 40 分継続するということであったり、あるいはこの会であったり、こういう場を維持継続していくというときにふと思ったのは、高知県の文化、いわゆるよさこい祭りの文化って、もしかして関連性があるんじゃないのと。ずっと昔から祭りで踊っている文化、若いころからそれにかかわってくるとなると、それは必要性が非常に伝わりやすいというか、もしかして親しみのあるところなのではないかと。そうすると、継続性もあるのかなんていうのを何となく思ったりして、そこら辺の因果関係があれば、足立区でやるとなっていくとまた別のアプローチが必要だったりするのかなと、ちょっと思ったところであります。

酒井部会長 これは、今、高知特有のものが出てきたのですが、これは特別関連性とかはありそうですか、把握している限りでは。よさこいとかの集まりと、この体操のいろんなポイント、箇所については関連性があるとか。

武田委員 ごめんなさい、もう一つ、私どもでデイサービスというのを運営させていただいている中で、当然御高齢の方がいらっしゃるんですけども、足立区出身、足立区生まれ足立区育ちという方はそんなに多くない。生まれはしたけど疎開をしていて、どこか地方に行かれた、いろんな文化の方が集まってきて、例えばデイサービスの中で歌を歌いますとか、盆踊りの時期なら盆踊りで思いつくことをやると、やっぱり皆様育てこられたところの歌が出てきたり、郷土料理の話が出てきたり、そのときの踊りの話が出てくる。

そうすると、職員たちは一個一個 YouTube とかでその踊りがどんなものか調べたりするんですけども、やっぱりずっと育ってきた環境といいですか、生まれ育ってきた町の文化というのはやっぱりしみついていらっしゃると思うので、そうするとよさこいというのは高知で年 1 回大きなイベントですし、高知のまちって日曜日になると市場があって、大通りを塞いでずっと野菜や

何やと売っているんですけど、あそこへ行くと高齢者の方が野菜をかついで毎週日曜日、何か売っているんですね。それだけすごい労力だなと思うんですけど、地域として何かそんなような生活環境の中で、この運動というのは非常になじみがいいのかなと何となく今思ってしまっただけで、ちょっと思いつきで申しわけないんですけど。

酒井部会長 非常に参考になると思います。

そのほかにいかがでしょうか。お願いします。

内藤委員 高知の実績なんですけど、これが成功例であって、あるいはモデルになるのであれば別ですけど、あくまでもこれは一つの参考として考えていって、足立は足立なりの独自のものを立ち上げるといっても、また必要ではないかと思います。

先ほどからいろいろ出ておりますが、筋肉をつけるということはこれが一番大切であることは間違いないですね。ただ、それをどうやって持続するかということが一番大事ですし、それに見合ったトレーナーをどういうふうに養成するかということです。それから、筋肉をつけた後、御本人がそれにちゃんと期待どおりの結果が出て、それをどのようにあらわしていくか、そういうことを重ねていけば、多分、多くの人が筋トレの大切さというのはわかると思います。

恐らく高齢者といえども、今までの人生の中で何らかの形でスポーツに携わった方はたくさんおるとお思いますから、そういった筋肉をまた呼び戻す、覚醒させていくというような刺激を与えていけば、私はそれなりの効果が得られると思います。ただ、かなりそういったことはある種科学的にも考えていかなければいけないでしょうし、それから持続をしていくということと、場所をどこで設定するかということですね。そういうことを積み重ねていかないと、筋トレしたからすぐよくなるということは、なかなか難しい問題ではないかなと思いますね。

先ほど武田さんもおっしゃったように、今、デイサービスの中でマシンを取り入れた筋トレをかなり入れていて、それなりの効果も出ているというのでも聞いておりますけど、これもそれなりのいろんな学習を積んでいるのではないかと、そんな思いがありますので、筋トレには大賛成ですけど、それをどうやって持続していくかということをご希望したい、そんなふうに思っています。

酒井部会長 武田委員。

武田委員 先ほど来お話にあるとおり、私が思っているのは、今既存でやってきたことの上にプラスアルファ肉づけをして発展させていくということが一番近道なのかなと思っております。

デイサービスの中でいろいろな運動をします、その結果を計測します、ということは当然やっているのですが、これは簡単に言うと、そのコミュニティだから成り立つ、そのコミュニティだから効果が出るというところがあって、運動って嫌々やっても絶対効果は出ない。やる気がなくなると、余計筋肉が硬直をしていってしまって全く動かなくなってしまうところがあるので、今あるコミュニティをより発展をさせていって、そこに係る人間がふえていって、その上で楽しみながら運動をするということがキーになるかなと思っております。

酒井部会長 茂出木委員。

茂出木委員 民生委員の茂出木でございます。

私の地区でも地域包括センターを中心とした絆のあんしんネットワークと社協さんの支え合い推進員さんの協力をいただきまして、サロンが順次数力所開催されまして、現在でも準備中のところもあります。動き出してはおりますけれども、まだ月1回だったり、2カ月に1回という手探りの状態のようです。こういうサロンなんかをもっと何か活用できればと思うのですが、本当に高齢者の方は健康に関する関心はかなり高いと思います。ある程度、動ける方とか行動的な方は、プールへ行ったり、スポーツジムへ行ったり、ダンスだ、卓球だ、いろいろなスポーツをやっている方もかなりいらっしゃいますし、もっと手軽にウォーキングをされたり、住区センターなんかでもラジオ体操などにも取り組んでいらっしゃいますし、各種サークルなんかもあります。

しかし、本当に介護予防のために参加してほしい人、例えば孤立している人とか家に閉じこもりがちな人とか、体力や健康に不安のある人などを体操教室とかそういうサロンに出てきてもらうというのは、結構大変かと思います。そういう方に根気よく呼びかけたり、一緒に行きましょうよと付き添ってもらえるような、そういう人たちがまず必要な気がします。多くの協力者が必要かと思います。

そのために、サロンに来てくれた元気な高齢者に呼びかけボランティアみたいな形でもって協力してもらうようなことも一つの方法かと思います。ともかく、まず引きこもっている方たちとか、あまり人の集まる場所に出ていけないような方、そういう方こそ予防のためには、まず仲間に加わるような呼びかけが必要なのかと思っています。

そして、先ほどからいろいろお話が出ていましたけれども、まず継続しなければ体操とか運動なんかは効果がないので、そのためのプラスの何かが必要なかと思っています。まず自分のためになると実感できるようなこと、健康手帳みたいな、血圧とか体力測定したのが数値としてよくなっているのが実感できることとか、何かおもしろいこととか楽しいこととセットになっている、そんなこと。また、何か役割を持ってもらって、行かざるを得ないような状況のもの、活躍の場をつなげるとか、何か特典みたいなものを、出席したらスタンプを押してもらって、何十回たまったら例えば地域のお祭りで使えるような券と交換できますよみたいな、何かちょっとプラスアルファみたいなものがあるということも必要なのかなと、そんなことを思っております。

とにかく、今、順次そういうサロンなんかも立ち上げて、いろいろ行政のほうでもお力を貸していただいておりますが、それも中心になる人たちを育てて、それに協力者を、かなり協力する人たちもお願いして、それを継続して、結構ハードルが高いかななんて私は感じている次第なんですけれども、皆さんで少しずつ知恵を出し合って、なるべく継続していける方法を考えていきたいと思っております。

地域はいろいろな行事をやっていますけれども、本当に人集めみたいなのが結構課題になっているかと思っております。お願いします。

酒井部会長 今、茂出木委員のほうから、その集まりを維持していくということもサポーターが必要けれども、呼びかけ、孤立している人をすくい上げていく、見つけていく、その養成、人の養成というものをふやしていくことも必要であるという話が出たんですが、その点も含めて

御質問等を。

橋本委員 茂出木委員のおっしゃることは全く同感で、やっぱり出てそこに行くとか何かいいことがあるような、そういう意味ではスタンプが5回たまるとアルファ米や、非常食セットももらえとか、そんなところに予算をかけながらやっていく。昔、健康づくりをやってポイントがたまるとテレビが当たるとか何とかというのを一度やったことはあるので、全区的にやったのであまり芳しくなかったですけど、一つ一つのサロンとか筋トレの会場とかでそういうものがたまっていけばプレゼントがあるみたいな形をつくっていくというのは、十分予算を投入してもやっていく価値はある。そうでないと、ずっと家にいる人を外に引き出すための口実がなかなかないですよ。全く同感です。

酒井部会長 村上委員。

村上委員 人を絶えず呼び込むというのは非常に難しいんですけども、気長にやるしかないと思っています。自分たちも今サロン活動を月に2回やっているんですけども、やはり絶えず宣伝ですよ。コマーシャル。どんどん町会の回覧板を使ったりして、こういうことをやっていますよというお知らせを、タイトルも毎月出しています。来月はいついつやりますから来てください、というようなことを出しています。

それで、やはり来た人は楽しいと続くんですけども、来ない人をどうするかという問題になると、やはり自分たちも相当頭を痛めています。無理に「家にばかりいないで、こういうところへ来たらどうですか」という話かけでもって、その先へ引っ張ってくるわけにいかないですから、そこのところで、やはりその先をどういうふうにするか、特に男の人を引っ張り出すのに今苦労しています。女の人の場合ですと、1回来ると続いて来ます。これはすばらしいことだと自分で思っています。

酒井部会長 他の委員、どうですかね。緑川委員、どうですか。

緑川委員 足立区ボランティア連合会の緑川でございます。

ただいまお聞きしております、自分もおはなしサロンのほうをやっておりますので、大変参考になると同時に、私どももいろんなことを考えまして、一人でも多くの高齢者の方が出ていく場所があるように努めております。先ほどから高知の筋力体操のお話も出ておりましたが、確かに高齢者の方がそれだけのお時間体操をするというのは、どんな体操にしましても大変であろうかと思っております。

私どもは2時間ほどおはなしサロンの時間をとっておりますが、体操に限らず人が集まるような楽しいものを考えまして、そのプログラムの中に体操を10分あるいは15分を入れてやっております。そして、サロンの会場といいましょうか、場所がやはり楽しくなければ続かないと思うんです。私どもも、もうこれで6年以上たっておりますが、プログラムというんでしょうか、内容等をなるべく一人でも多くの方に参加できるように努めております。その内容といたしましては、本当にいろいろ、体操も含めてということですが、朗読であったりとか、紙芝居であったりとか、折り紙であったりとか、あと琴の演奏、それに合わせて参加される方が歌えるような楽しい場所を提供していくのが多くの方に参加していただくことになるのではないかと考えておりま

す。

このところ本当に少しずつではございますが、口コミで「お友達を連れてきたよ」というような方がふえてまいりました。以前は地域の包括の紹介で来たということだったんですが、今は包括のみならず口コミで参加される方がふえてきております。ただ、その口コミといいますのは、私はボランティアでございますが、やはり私どもが担っております内容を楽しんでいかなければ、それこそどんないい内容をつくったとしても参加者はだんだんと少なくなっていくのではないかと思います。それで、口コミでお話しして参加して下さる方、そういう方も大変大切ではないかというふうに捉えておまして、本当にどんな形でもいいので、近所の方でなくても遠くのお友達でもいいので、口コミで「こういう場所があるんだよ」「出ていこうよ」というふうに、まずは声かけをしていただくように努めております。

それと同時に、先ほど継続するにはある何名かが中心になって継続していくよりほかはないかと思っておりますが、そのスタッフのほうも参加者より多く中心になって活動できる人をふやして、それに年代のこともございますが、若い方もそのスタッフの中に入れて、やはり継続していくためには年齢の広さというんでしょうか、そういうものも必要ではないかと。参加していただく方と同時にスタッフのほうにも声かけをしまして、かなりスタッフのほうもふえてきております。そちらのほうにも力を入れていったほうがいいのではないかと考えております。

そして、内容的にはボランティアですので、いろんな技術だとか資格を持った人もおりますので、その時々によりまして内容的には違いますが、ボランティアさんの持っている技術をそこで発揮していただく。そして、少しでも楽しかったというような気持ちを持ってお帰りいただくことによって、口コミでふえてくるのではないかというふうに感じております。

そして、その後、確かに先ほどから出ておりますように、お元気になられた、だけど、ほかにその方を必要とされるような場所というんでしょうか、そういうものもぜひとも必要ではないかと思ひまして、できる方は参加者の中からスタッフあるいはボランティアに従事していただけるように実は努めております。そういうことも必要ではないかと日々考えながら私どもは活動しております。

酒井部会長 持続に必要な人員の育て方というのが一つ垣間見えたかなと思うんですが、そのほかにいかがですか。

太田委員。

太田委員 足立区医師会の太田です。

今お話を聞いて、ポイントは週1回以上継続するということと、あと住民が主体になってやるという話だと思います。今、実際のいろいろなどというやり方をするかということに関しては、村上委員とか茂出木委員、あるいは緑川委員から非常にすばらしい意見が出ていますので、あとは、いかに現場が自由にできるようにしてあげるかという話になると思うので、多分先ほどの高知の例でも、開催を強制しないといったようなことがポイントになっていると思いますので、行政がどこまでやるか、逆にどこはやらないかというところの線引き、どこを住民に任せて行政はここまでという役割の分担といいますか、その境目を多分決めるのが一番大事なことになるので

はないかと思えます。

酒井部会長 そのほかにいかがですか。小川委員、どうですか。

小川委員 協議会の小川です。

いろいろお話を伺わせていただいて参考になるなと思いつつながら、拝見させていただいた資料で、市職員が毎回指導に行くことは不可能というふうに書き切っている資料の7ページがありました。事業所の立場として言うと、その不可能というのに近い状況になるので、事業所の職員が例えばお手伝いに行くといっても、何か労務に対する支払いが発生する事業所の職員が毎回行くというのは、不可能とまでは言わないですけども、かなり難しい部分があるなというのが一つですね。

それから、「住民による住民のための」という、ある嫌な見方をすると、やるもやらないもあなたたち次第というのものもあるのかなと思うのですが、ここに事業者がかかわるというのも、やはり立場的にしっかり考えてからかかわっていかないといけないのかなというふうには考えます。ただ、何かお手伝いできることがあるとすると、最初のインフラづくりであったり、中で作業をするお手伝いをしていくというスタッフの方の人材の育成とか、それから運営方法のお手伝いみたいなことのかかわり方はできるのかなと。

社協さんと行政の方も骨を折られて、事業者の方の事務所というか、そういったところを借りながら実際に運営をかなりされ始めています。手伝っている方はみんな楽しいと言っているんです。事業者の方なんですけど。だから、先ほどのお給料が出なければやらないという方ばかりではなく、「いや、暇があったら行きたいよ」という方は結構多いんですね。この間もやられたということで、後でお話を聞くと、結構お手伝いしている側で盛り上がっていたんですね。「来月もやるから小川さん来てよ」という話もされたりしながら。

ただ、それが進むと元気な方はどんどん参加するんですけど、先ほど茂出木委員からもお話がありましたけれども、そうでない、ちょっとそういうのが苦手だなという方にどう出たいただくかというのもしっかり考えていかないと、そのうち元気なスタッフの方ばかりで利用者の方が0人ということもなくなはないのかなというふうに考えていますので、いま一つ意欲が湧かないという方をどう拾い上げていくかということを考えていかなければいけないのだろうと思います。

総合事業も新しく始まって、30年にまた見直しが来ると思います。冒頭のお話にちょっと戻ってしまいますけれども、できるだけ業者としてかかわっていきましょうということを会員の皆様に話をさせていただいていましたけれども、訪問介護の部会でいくと指定の割合が34.1%ということで、この34.1%という数字が何を意味しているかというのはこれから検証されていくのだと思いますけれども、本当だったらこれが80、90というのが当たり前ののかなと思います。この低い数字というのは報酬が少ないからできないのか、あるいは興味がないからやらないということなのか、人員の配置ができないということなのか、いろいろあると思うのですが、現時点で総合事業の報酬を決めるときに行政の方は非常に御苦労されていて、そんなに下がったというイメージは私個人的には思っていないんです。それでこの数字というのは、次の改正のときにかなり厳しい状況になるのかなと思っておりまますので、住民主体というところに事業者がかかわ

ていくのはそう簡単ではないんだなと、この数字から見ても痛感しているところでもあります。

あとは、いろいろやる内容については、これから決めていくことでいいのかなと。それよりも何をどうするか、どうやっていくかということから考えていって、その上で何をするかという順序のほうが物事が進みやすいのかなと。

例えば、村上委員がお話ししていましたけれども、何十分も運動するのは大変だと思うんですね。私もふだん休みの日は引きこもりの状態なので、長い時間動くというのはちょっと想像できないんですけど、例えばふだん家にいることが多い方でも、会場に歩いていくというだけでも、多分、健康の維持・保持にはなるのかなと思います。だから、余りハードルを高く上げずに、橋本委員からもお話ありましたけれども、今、行政主体あるいは住民主体でやられている事業をもう一度ブラッシュアップしていただいて、いいものは伸ばしていく、悪いところは何が悪いのかというのをさらに検証して、余り難しいことは考えずに、今やっていることの中からも少し見直しをしながら発展させていくというのが重要なのかなと。事業所の中では、そういったところで意見をするというようなかわり方は今までの事業の中で余りないかなと思いますので、そのあたりに事業者の立場としてかわらせていただけるといいのかなというふうに考えております。

あと、こちらの会に参加している事業者の委員3名いますけれども、在宅を中心としている事業者になるので、例えば先ほど来、場所の確保という話もありましたけれども、特にどこということは申し上げませんが、在宅ではなくほかの介護事業をやられているところの御協力もいただくと、場所の確保というのはしやすくなるのかなというふうにも考えました。

以上です。

酒井部会長 では、鶴沢委員。

鶴沢委員 居宅介護支援部会の鶴沢です。

そうですね、私も日々ケアマネジャーしている中で、筋トレあるいはADLを保つことが目的というよりは、健康な体を維持して、その方がどういう生活をしたいとお思いになっていらっしゃるのか、御自覚の問題、それからアプローチによって働きかけていって自覚していただけるような方も中にはいらっしゃいますが、体操することだけを誘い文句にはなかなか広がってはいかないのかな。もちろんそういった旗印があって誘い文句としてあること自体はありがたいと思う反面、どれだけ求心力が持てるだろうかというのは、正直、疑問を感じるころではあります。もちろん、ないよりはあったほうがいいと思いますが。

ちゅうりっぷ体操ってありましたよね、口腔機能を維持しようと。もちろんそれも大事な視点である。しかし、なかなか、現場を見ていると広がっているかどうか、それは私が知らないだけかもしれませんが。

先ほどどなたかおっしゃっていました。その先の生活をどうイメージしていただけるか。これは恐らく本当に元気なうちからという変ですけど、閉じこもりの問題に関しては、もう閉じこもっていること自体で既に問題を抱えている方が多いでしょうから、そうなる前からのアプローチが必要なのかなと。例えば、閉じこもっている方に関しては個別のアプローチが必要なレベル

になってきますので、こういった大々的に介護予防等を広めていこうとする際には、そうなる前の対象を目指してというか仕掛けていくという視点が必要なのかなと感じたところです。

それから、口コミの大切さってすごくわかるんです。資料にもありましたけど、スーパーなんかは必然的に人が集まりますので、今スーパーなんかだと中にイートインスペースというんですか、コンビニでもつくっているぐらいですから、そういったところの活用というのも何かできないかなということを感じた次第ですが。

筋トレすること自体をきっかけとして、そこで楽しみだったり、村上委員が先ほど来おっしゃっていましたが、楽しいと感じるかどうかが、そこでできる人とのつながりを求めている、いなくかわらず、できたものに対して魅力を感じていただけるかどうかということが継続につながるんだなということと、そうは言っても、やはり物理的な場所の近さというのは大事で、ケアマネジャーをしていますと、そういった方に「出ましようよ」と言う機会が多いいんですが、もちろん介護サービスですから、今のところは既存の介護事業としてのデイサービス等に誘うことが多いんですが、なかなか出にくい方というのはどうしても一つ物理的な距離の近さ、これが逆に近いから嫌なのよという方もいらっしゃるんですけど、本当に歩いて行ける距離にさまざまあるとなると誘いやすさは一気に広がるかなというようなことは感じるところです。足立区は幸い、いろんな小さいスペース、例えば団地でしたら集会場とかいろいろありますので、そういったところも活用できるといいのかなと。

すみません、まとまらないですけど。

酒井部会長 私からちょっと質問ですけれども、百歳体操というものが40分バージョンとか長いものもあるということですが、先ほどの報告で、食事会、折り紙教室、合唱というふうに、体操の後にそういうものがあって、その一連のものに参加していただくということらしいのですが、実際には40分の体操をした後にこういう食事会とかを展開されるところが多いのか、あるいは短いバージョンがほぼ主流で、その後の教室とか合唱とか、そういうものが今の現実の運営状況になっているのかという点はいかがでしょうか。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 その数の内訳については把握はできていないのですが、申しわけありません。

酒井部会長 私から支え合い推進員の方に質問ですが、足立区における体操をやっているところがかなり行政主導だということだと思のですが、その体操というものはどういう体操を使っているんですか。足立区にある体操なのか、ラジオ体操なのか、どういうものでどれだけの時間、5分、10分、どういう体操なのかわかりますか。

下鳥生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員） 今回の調査では細かいところの把握はできていないのですけれども、私どもが地域支え合い推進員として地域に出ている中で把握しているところでは、「あだち・らくらく体操」という足立区がつくってあります体操を行っているサロンさんが多かったりですとか、今回の調査ではラジオ体操を自主的にやっているということが地域包括支援センターから情報としては上がってきています。

酒井部会長 そのほか、いかがですか。

内藤委員 当初のテーマが体操ですから、どうしても体操にこだわった形になってしまいますけど、もう少し違う角度からしていくと、体操ということより、頭を使うことと、体を動かすことと、人と交わることと、社会進出をすることと、バランスのいい食事をとること。これをしていかないと幾ら一生懸命に体操をやったって、それが本当に介護予防になるかどうかは私は疑問ではないかと思います。この5つの条件を満たすということを前提として、その中に例えば体操というのもあるし、あるいはコミュニティでもっているような会話をしていくとかいうことがある。

先ほど来出ていますように、若いうちはともかくとして、この年齢になって幾ら体を鍛えても、自分に対する評価というんですか、役割がないということはやる気ないですね。だから、そのために何か役割を与えるという形ですね。先ほどもリーダーになってもらうとか、マネジメントをお願いするとか、いろんなことがありますけれども、どんなことでもいいから役をつけて評価をしてさしあげる。そういうことをしていけば、私は人というのは意外と継続できると思うし、人様にもどんどんそれを宣伝していくのではないかなと、そんなふうに思いますね。ちょっと体操から離れてもいいんじゃないでしょうかね。結果として体を動かす、頭も動かす、人と付き合うという形です。

酒井部会長 体操にこだわらずに、さまざまな、人を集めていくものについてのことも含めて御意見等があれば。

鶴沢委員 すみません、先ほど特典みたいな話で、元気応援ポイントという事業が前からあったかと思いますが、その辺の活用というのは考えられるのでしょうか。

橋本委員 元気応援ポイントはボランティアをやる方へのポイントの付与ということなので、ちょっと局面は違いますが、結果としてそれが健康づくりにもつながればというふうな観点はあります。基本的には支援する事業を行ったときにポイントを出していく。自分のためにやる健康活動についての、元気応援ポイントのミニミニ版みたいなものをつくったほうがいいんじゃないかという話が茂出木先生からあって、私も何か物理的なインセンティブがあって、参加すると結果として何か介護予防とか外に出るための役に立つグッズみたいなのが手に入るみたいなのがあったほうが、より誘いやすいのかなと思うんです。絆のプロジェクトでそういう孤立している人を発見して誘っていくときもいいのかなと思ったりしますので、検討していきたいと思っています。

酒井部会長 それは、高価なものというわけではなくて、参加したことによって何かを得られたという達成感的なものです。

橋本委員 そうですね。スタンプを5つ集めて地域包括支援センターに持っていくと、介護グッズに関連したようなものをもらえとか、あるいは、防災グッズみたいな区のほうとしても普及啓発したいものが手に入る、みたいなものがあったほうがいいのかと。

酒井部会長 これは区のほうでは現実的に考えられるんですかね。

橋本委員 前に健康づくりをしたところに参加して、大がかりにかなりの予算を投入してやったんだけど、大失敗をしたという経緯があるので、そういう反省を踏まえて考えなければい

けないと思います。

酒井部会長 では、検討課題ということで。

そのほかにいかがですか。

武田委員 今のお話の中で、一つの動機づけというのはもちろん大事で、あと、ずっとお話の中心にありましたように継続をしていくということ。継続をしていった中での一つ運動というものがあれば、よりプラスなのではないかという流れの中で、やはり人間の集まりというところで行くと、そこに行くことがまず楽しいという、理由は何でもいいんですけど、名前もわからないんだけど会えばわかるあの人に会うことが楽しいとか、それがだんだん続いていくと、あそこに行かないと落ち着かないとか、たまにはですけど、幼稚園バスのお母さんたちの集まりみたいに、あそこに行かないと何かはぐられるんじゃないかみたいな強迫観念とかいうのが多少あってもいいとは思っているんです。やっぱり人間なので、そういった心の動き的なところで大前提としてとにかく楽しいというようなことを、一つのテーマとしてつくれたほうが人が集まりやすいのかなと。その上で何かの動機づけということは、より効果的に働くかなというような印象は受けております。

酒井部会長 太田委員、どうですか。

太田委員 例えば禁煙とかでも依存に対するいろいろな動機づけというのがあって、何か日常的にやっていることの後にそれをするという動機づけが必要なんだと思います。例えば、誰でも食事をして、その後とか、あるいは食事の前にとか、何かふだん人間が誰でもやっていることに対して、その後にそういった体操をするなり、そこに行くということをまず動機づけるのが、多分一番効果があるのではないかとはいえます。

酒井部会長 つなげていくということですね。

太田委員 はい。

酒井部会長 そういった点を含めて、村上委員。

村上委員 人を引きつける云々と言いますけど、今、住区センターがすごく各地で活躍しているでしょう。住区センターは非常に個性豊かな人ばかりが参加しています。ですから、その人たちに今度は自分たちのほうのリーダーになってくださいよと言っても、嫌だよと言う。自分の好きなことだけやって帰らせてほしいというような人たちが今ふえてきまして、住区センターは自分たちの敵だと言うんです。住区センターに行行って楽しいことだけやって、ほかのことはやらないという。そういう人間がふえてきたので、その人たちを今度はどうやって自分たちのほうに引き入れるかというのを今真剣に考えています。

自分たちの会員の中でも、みんな絶えず住区センターへ行って楽しむことができますけれども、その人たちと仲良くなっていていただいて、地域に引き込むように今教育しているところです。今、住区センターがすごく活発に活動しているということは、皆さん知っておいたほうが良いと思います。各方面で、運動もやっていますし、趣味のほうでも全てが今すばらしく活動しています。自分の女房もやはり行っています。都合のいいときだけ行って、ちょっと調子が悪くなるとうこのしていますけど、やっぱり個性豊かな人ばかりが集まっていますから、それで自分たちの

地域の人たちを見つけたら誘うようにというふうに、今、一生懸命教育している最中です。ですから今後、住区センターの存在というのはもっともっと大きくなるんじゃないかなと自分としては今感じているところです。

酒井部会長 茂出木委員、どうですか。

茂出木委員 サロンを立ち上げた中で、曜日とかの話がちょっと出たんですね。先日伺ったとき日曜日だったもので、多分、お子さんとかお孫さんとかが遊びに来たり、またいるんなところへ出かけられたりして、思ったよりは参加者が少なかったこともあって、平日なんかでもどうにかやる事ができませんでしょうかねみたいな話がちょっと出たときに、やはり中心になって準備してくれるスタッフなんか、高齢者とはいっても70歳過ぎてもお仕事していらっしゃる方も結構いらっしゃるの、実際に人材確保といいますが、「スタッフの確保が難しいわよね」「今後の課題になるかもしれませんね」ということで、それ以上にはならなかったんですけども、昔と違って本当に元気な高齢者の方はいろいろお仕事もされていたりすることもあって、そういう意味での人材確保みたいなものもちょっと大変かなと思っております。

酒井部会長 今出てきたのは、通いの場とか集まる場ごとに集う人の年齢層や、仕事を持っている、持っていないとさまざまなので、実際、継続性を保っていくための人の確保というものが場ごとに難しさがあるということですね。

私からちょっとまた、支え合い推進員の方への確認ですが、資料3の中で1ページの真ん中に結果の概要があって、合計435件というこれは通いの場としてのものが探知されたという理解でいるのですが、先ほど足立区においてどれぐらいの数の通いの場なりがあれば一つの目標値としていいのかというときに、600件というふうに聞いたかと思うのです。そうすると、かなり近い数だと思うんですね。これを見て足立区のほうとしては、この数字はどのように見ているんですかね。それなりの数字があって基盤はかなりあるという理解ですか。

江連地域包括ケアシステム担当課長 目標とすれば、高知市でいうと週1回以上、住民のみで行うというものになっておりますので、今回の回答の中の435件という件数は近いものがあるのですが、週1回できているものが回答でいくと46件、住民主体でやっているものは全体の33%ということを見ると、現状の該当するものとしては件数が少ないのかなと。

ただ、先ほど橋本委員がおっしゃったように、パークで筋トレであったり、地域包括でやっているらしく体操であったり、そういったものから派生してくるもの、自主化をしているものであったり、仲間うちでやるもの、また、そこにほかの区民も取り組んだ自主活動をつくっていく基盤としては、足立区の中でも十分多くなっているのかなと。転倒予防体操をやる北千住のグループが長くやっているものとか、非常に足立区内には多くの資源がありますので、そこをどう発展させていくか。あとは新しいものをつくっていく。複合的に支援をしていかないといけないかなと。ですので、まだまだ足りないけれども、ここをベースに発展させていくことが必要かなと思っております。

酒井部会長 私、この推進員の方の調査は非常に興味があって、その中で、体操はこれぐらい扱っていますよ、おしゃべりをやっているのはこれぐらいありますよ、と出ているんです。2ペ

ージ目の上のほうの右方に。

体操が一つの呼び水になっていく部分も必ずあると思うんですね。いろんな通いの場を提供しているところは、どういうものができるのか、どういうもので人を呼べるのかということに常に意識しているんだと思うんです。それで、いきいき百歳体操というものがありますよ、講座つくれますよということになれば、一つの呼び水として行けるということだと思いますが、体操だけではなく、そのほかのおしゃべりであったりレクリエーションであったり人を誘致する。呼び水となる講座にこういうのがありますよとか、そういうものも調査できれば、提供してヒントを与えていけるのかなと思います。そのあたりは調べていったりすることは今後は想定されるでしょうか。推進員の方にお答えいただければ。

堀生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員） 支え合い推進員です。

今の段階で次年度のものとして現場で考えてきたものとしましては、資料3の一番下のところに掲げたところのみでございました。つまり、人材の方に今後こういう活動をさらにやっていく意向はあるかとか、それから、こういった場所を開放していただけるかとか、そういった内容を考えていたところでもございまして、具体的に住民の方にアピールする呼び物となるようなプログラムとして、どんな場合にどんなものがあるかというふうな部分については、今のところは考えておりませんでした。

酒井部会長 例えば次年度のこの調査項目、非常に実は興味を持ったんです。それは、通いの場にはみんな個性があるわけで、そこを現状において1から5までさまざまありますよと。それが一つの上がっているものだと思うのですが、それぞれ個性があって、構成メンバーが違って、年齢層が違っていたと思います。そうすると、ただ何をやっていますかとかの調査ではなくて、もっと深く、どういう人たちが実際に通っているメンバー構成で、その通いの場ごとの広げ方についてのノウハウなども検討していかないと、調査だけで終わってしまうのかなと。一般的な通いの場を想定してやりましょうではなく、既存の通いの場を広げていくためには、その構成メンバーを考えて、今何をツールにしているのかも考えて、何を加えたら広げられるのかも考えていかなければいけないのかなと思います。それは調査項目に挙げ得るんですかね。違った形になってしまいますか。

江連地域包括ケアシステム推進担当課長 地域包括ケアシステム推進担当課長、江連でございます。

まず調査するということだけがコーディネーターの仕事ではないので、それプラスどういうふうにつくっていくか、どういう働きかけをするかということでございますので、調査項目としてはこの5項目ではあるのですが、プラスアルファで、今年もやっていますように新規でつくっていくもの、もしくは、もともとの健康体操から余暇のほうに発展するものもあれば、余暇のところから健康体操を取り入れる逆のベクトルもあるかと思えます。緑川委員がおっしゃったように、おしゃべりサロンで少し冒頭に健康体操を5分とか3分とかできるような働きかけであるとか、そういったところの活動というのは考えられるのかなと思っています。ここには年齢構成や個性というところは重視していかないと、同じ切り口でアプローチしても対象が違ってくるも

のとできないものが変わってきてしまいますので、そこは個々を見ながらアプローチしていく必要があるかなと思います。

酒井部会長 私の質問は、ここに出ているのは調査項目ではなくて調査対象だと思います。調査対象で、1ページ目の一番上に「簡易的な調査」とあるんですが、調査項目が何なのかちょっとわからなかったものですから、その中に今現状の参加者の構成メンバーとかそういったものも含めて調査されるのかなと思ったものでの質問です。

では、ほかにいかがですかね。まだ時間があるので。

堀生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員） 今の部会長からの御質問に答えさせていただきます。

今回のこの簡易的な調査結果をお渡ししていますけれども、この中には行政が行う活動が大変たくさん含まれています。らくらく体操、はつらつ体操、そういった場所、それから、住区 de 団らんといったような場所も一つの通いの場として対象に含めたようなところでございます。実際に緑川委員、茂出木委員、村上委員からお話しいただきましたサロンというような住民主体の場につきましては、今、足立区では100ぐらいというふうに御理解いただければと思います。その部分につきましては、社会福祉協議会に登録いただいているサロンですので、もしそういった方向性をいただけるのであれば、それぞれのサロンの特徴、顔が見えるようなリポートをまとめて御提出させていただくことは十分できます。

酒井部会長 すみません、私、独断で言ってしまったんですが、できればそういう調査までしてほしいなという気がするんですが、よろしいですかね。

太田委員。

太田委員 先ほど村上委員から話があった住区センターでどういうコミュニティができていいのか、そういったことも全体を網羅するという意味じゃなくて、そのポイントとしてこういうことが行われているということもぜひ知りたいと思います。

武田委員 すみません、三たび思いつきレベルでお話をさせていただきまして申しわけないですけど、ふと今思ったのは、幼稚園とか保育園とか、そういったところと一緒に体操を週1回やるというのだと、個人の感覚は別としてですけど、体制として子どもってかわいいみたいな印象ってあるし、子どもから見た高齢者がどうかは別として、何となく役割を持つとか、地域のコミュニティをつくるとか、地域の場所をつくるとかといったときに、わざわざ高齢者だけのコミュニティに限定もしなくていいかなという中で、役割を持って動きやすいとなると、あるいはもう一つ、感情的にかわいい子たちがいるから行こうとかとなると、現実的にやろうと思ったときにいろいろハードルはあるかもしれないですけども、その地域の保育園とか幼稚園なんかと週1回一緒に体操をして、一緒にその後10分でも15分でも何でもいいですけど子どもとかかわる時間を、保育園、幼稚園がよければですけど、そんな交流の場をつくるとか。そうなる子どもたちにとっても教育として、自分たちの家族のおじいちゃん、おばあちゃんと会う機会が減っている中でと考えると、一ついろんな経験の場にもなるのかなと。

ごめんなさい、脈絡もなく思いつきで申しわけありません。

酒井部会長 今お話があったのは、当然、今後いろんな新たな場ができていいだろうというお話だと思います。高齢者だけに限らないという部分だと思うのですが、この点は、また支え合い推進員の方へ行きますけれども、今ある活躍の場で、例えば出張してという言い方になるかと思いますが、ほかとの交流を深める場がつけられているとか、そういうところまで、もし今回の調査でやっているところがあれば、例として把握できれば、また提供していけるのかなと思いますが、そのあたりは可能でしょうか。

堀生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員） ふれあいサロンにつきましては、一部のサロンが多世代型のサロンということで、お子さんも、それから子育て中の方も、そしてシニアの方もどうぞいらしてくださいという開かれた場所で運営しているサロンもございますので、そういった内容を御報告させていただいたりとか、あとは、把握はなかなか難しいかもしれませんが、例えば自治会と近隣の保育園が交流事業を行って、一緒に歌を歌ったり、何か物を積み上げるようなワークを行ったりというふうな、交流によって多世代の交流づくりをつくっていいこうという事例は聞いてございますので、そういった内容がそれに該当するかなと思います。

酒井部会長 統計という意味ではなくて、その調査の一環で知り得たものというものについては、御報告いただければ非常にありがたいと思う次第です。

それでは、そのほかに。

橋本委員 いずれそういう事例集みたいなものをつくり上げるつもりなんだよね。先進事例がこうなって、こういうことをやっていますよみたいなものをね。

酒井部会長 逆の観点で、介護事業所の施設のほうが地域とかかわり合っていくという観点で保育園・幼稚園と交流しているということも聞きますので、その逆的なものもあるのかなと思っ
ての質問です。

では、内藤委員のほうから。

内藤委員 ちょっと一つ確認というか思っていることですが、調査対象は余り年齢はきちんとされていない部分がありますが、もう既に戦後生まれが4割超えてしまったんですね。戦後生まれといってももう72になるわけですね。戦前の高齢者と戦後の高齢者では全然生き方が違ってきていますね。戦後の高齢者というのは、もう既に自分でもっているいろいろなスポーツジムへ行ったり、あるいはサークルに入ったり、そういった働きをやっている。むしろ今、戦前の人たちが居場所がなかなか見つからないということでもって、そういった受け入れが必要ではないかということも言えると思います。その辺をこれからはある程度分けて考えていったほうが違和感がなくなってくるのではないかなと思いますね。戦後生まれの人だってもうはっきり高齢者と言えるわけだから、押しつけがましいことは余り好かないですね。あれしなさい、これしなさいということは何。それを喜ぶ年代と喜ばない年代とがあるということをぜひ考えていきたいなとちょっと思いましたので、よろしくお願いします。

長谷川社会福祉協議会地域福祉部長 社会福祉協議会の長谷川と申します。地域支え合い推進員を所管しているところの部長でございます。

先ほどの地域の先進事例につきましては、私どものほうでも地域支え合い推進員を中心に地域

福祉研究委員会というものをつくっております。この4月から第3期の地域福祉研究委員会というのを進めていきますので、その中で先進事例等々を皆様にお示しできるような形で報告集等をつくっていきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

酒井部会長 時間が来たので、最後に何か一言、大丈夫ですか。質問、意見。

それでは、時間の関係で議事のほうはここで終了させていただくのですが、きょうのまとめ的なものとしては、体操というものをきっかけに、かなり地域を活性化させた例というものが出ていたけれども、それを一つの参考にして、足立区においては今ある基盤となっている場というものを広げて、また新たにつくって、そのツールを提供していこうというような方向性になったのかなというふうに思います。

それから、孤独でいる、ひとりでいる方を誘っていくというものの問題と、いわゆる孤独にならない、閉じこまらないという、その2つの観点からする対策が必要で、まずは孤独になっていないようなものをこの場でまず検討していくということ。また、広げていくためには、いわゆる閉じこもっている方を誘っていく何かツイッター的なものがなければいけないのかなというあたりであったと思います。

それでは、今日の議事は終了しまして、次回、第4回を迎えたいと思います。

司会（地域包括ケアシステム推進担当課） 長時間にわたり貴重な御意見をいただき、ありがとうございました。本日いただきました御意見を参考に、足立区における介護予防・日常生活支援総合事業の推進をさらに考えていきたいと思っております。

次回の開催につきましては、詳細が決まり次第、御案内をさせていただきます。

謝礼をお支払いする委員の方で書類がまだお手元にある方、お帰りの際に事務局へ御提出ください。

また、お車でおいでの委員の方がいましたら駐車券の用意もさせていただきますので、あわせて事務局へお申しつけください。

以上で本日の専門部会は終了となります。

委員の皆様、ありがとうございました。