

地域ぐるみで介護予防に取り組む機運を高める普及啓発活動開催概要

名 称 テ ー マ	「つながる・ささえる・地域の力 岡山県北 元氣いきいき交流会 in 津山市」
開催目的	高齢者の介護予防に関する専門家からの講演や、住民運営の通いの場等の先進事例である介護予防実施団体の活動を発表する交流会を開催し、参加者の相互交流を図り、地域ぐるみで介護予防に取り組む機運を高め、市町村における介護予防の取組が一層円滑に進むよう支援する。
主催及び 企画運営	岡山県美作県民局 及び 津山市 の共催
参加者	一般住民 439名
開催日時	令和8年2月25日（水）13時30分～15時30分
開催場所	津山文化センター大ホール（津山市山下68）
開催概要	<p>○ 津山市及び他市町村の通いの場の紹介</p> <p>津山市健康増進課から、介護予防には、栄養・身体活動・社会参加が特に大切という説明に続き、平均寿命は延びている一方、長生きはしたくないと感じている人が一定数いるという現状報告があった。平均寿命と健康寿命の差の期間は男女ともに数年間あり、単に寿命を延ばすのではなく、元気でいきいきと暮らせる健康寿命の期間をどう延ばすかが重要である。そのためには日常から津山モデルの「こけない体づくり体操」等の軽度の筋力運動を週1～2回、習慣的に行うことが有効である。そして、歩行困難な方が週1回を3ヶ月の体操の実施で杖なしでさっそうと歩かれる、運動の実施前と実施後の動画が流され、会場から驚きの声があがった。続いて、津山市及び県内他市町村の通いの場が紹介された。</p>



開催概要

○ 基調講演「集うことの大切さと健康について」

次に、社会医療法人清風會 津山・奈義・湯郷ファミリークリニックの松下所長から、「集うことの大切さと健康について」の基調講演があった。

無医村の医者を目指したが、当時、日本には医療の何でも屋としての専門科はなかった。図書館で「Family Practice」をプライマリケアと訳した米国の家庭医療の教科書に偶然出会ったことがきっかけで、家庭医療研修を日米で数年間受けた。そして、研修を受けた医療機関の勧めで県北に診療所を開所し20年以上、現在に至る。その診療所では、若い医師の教育活動も行っている。

さて、WHOの定義では、「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全によい状態で、単に疾病がないということではない」とあり、健康とは、心理的・生物的等の個人レベルの因子に留まらず、地域のつながりといった、社会経済的な因子も大きく影響と言う説明があった。

介護を受ける前の状態をフレイルと言うが、フレイルにならないための3本柱が、栄養・身体活動・社会参加。栄養面では、栄養バランス、特に筋肉を作るタンパク質は、高齢者には若い人の3倍、1食15gの摂取が必要で、例えば、納豆2パック、豆腐1パック等。身体活動は適度な歩行と軽度の筋力トレーニング、社会参加は就労・家族や友人と接する機会の増加や社会活動への積極的な参加。それに口腔ケアを組み合わせることが有効である。

社会性の低下は生活不活潑病に、地域とのつながりは疾病発生リスク低減と健康の向上につながる。男性は女性より社会的つながりが弱いので、より積極的に地域でのつながりを増やし健康寿命を延ばそう。集うことで、フレイル予防の3つが適う。一挙三徳を目指そう。



開催概要

○ 活動事例発表「スタッフも楽しく・利用者も楽しく」

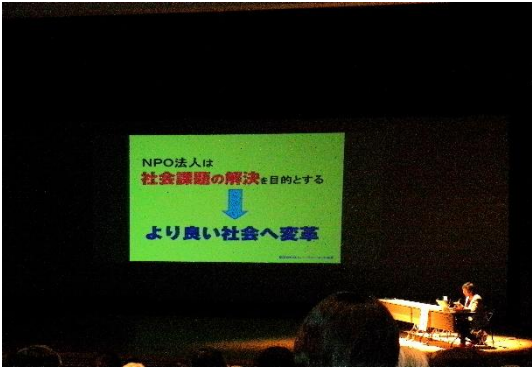
続いて、高梁市巨瀬町通いの場2020もくもくDAYから、活動事例発表があった。巨瀬町で住民主体の通いの場が生まれた背景には、①ボランティア活動が盛んな町、②設備の整った大きな地域福祉センター、③巨瀬デイサービスセンターの3つの地域資源がある。2019年から2020年にかけて、活動基盤を順次、整備していった。住民運営による通いの場としての通いの場の愛称「もくもく・DAY」は、通所付添サポート事業と通所型サービスB事業の2本立て。前者は送迎・食事・体操を月4回程度、後者は運転手と付添の2人1組でドアツードアを基本としている。季節に応じたゲームやイベント、講演や催しを組んで、スタッフも楽しく、利用者も楽しくをモットーに地域に密着した活動を行っている。



○ 活動事例発表「ふれあい・たすけ愛（地域共生）社会創出

～子どもから高齢者まで安心して自分らしく～

次に、笠岡市の認定NPO法人ハーモニーネット未来から、法人の歴史の説明として、1987年に未来を生きる子どもたちの心豊かな成長と発達を願い、笠岡子ども劇場設立、2016年に、子どもに限らず、親子・高齢者・障がい者等、今を生きる全ての人が安心して、自分らしく生活できる地域共生社会の創出を目指し現在の法人名称に変更、法人の目的を社会問題の解決による、より良い社会への変革とし、「ふれあい・たすけ愛事業」を実施しているという説明があった。人がつながることのメリットは、お互いの中に信頼関係ができ、活動する中で社会課題が浮上しても、関係する行政・専門機関等との連携によって課題解決を行うことで、地域に気持ちのいいコミュニティの構築や助け合い社会が実現できること。

開催概要	<p>2009年から、生活支援、ふれあい・たすけ愛サービス事業を開始し、既存の制度やサービスでは対象とならない様々な生活支援について、地域力を活用し、「困った時はお互い様」の互助の仕組みを作った。協力会員と依頼会員を分けずに、全員が「ふれあい会員」として現在約180名の会員が在籍し活動している。</p> 
添付資料	<p><input checked="" type="radio"/> 有・無 開催チラシ（PDF）</p>