

令和5年度第2回諫早市介護予防・日常生活支援推進会議要旨

1. 日時：令和5年12月13日（水） 19：00～20：30

2. 場所：諫早市健康福祉センター2階第一会議室

3. 協議内容

（1）報告

介護予防教室の自主活動継続支援について【資料1・資料2-1～資料2-4】

・事務局より令和5年度第1回推進会議での意見と今年度実施した取り組み、今後の方向性について説明を行った。

（質疑応答）

・今後の方向性について説明があったが、この中で現在取り組んでいるものがあるか。
→2月1日のフレイルの日に合わせて広報いさはや1月号に掲載を予定しています。

（2）議事

住民の主体的な参加につなげるためには【資料3】

【1】所属する組織・団体で出来ることは何ですか？

・協会に所属している専門員に情報提供をする。（長崎県介護支援専門員協会諫早支部）
→地域住民への周知は各地域包括支援センターが行うものであるが、その情報を把握することも大切であり、個人の活動にもつながる。

・身体的機能低下などに気づきを与える。（長崎県理学療法士協会）
→福祉まつりなどで体力測定を実施している。また、1年くらい前から認知機能や運転技能をみるため、諫早総合病院では諫早自動車学校と連携し、ドライブシュミレーターを活用している。入院患者が退院後に運転できるかどうかを判断する取り組みであり、今後個人からの相談にも対応していきたい。

・地域に近い専門職が入る。（長崎県歯科衛生士会諫早支部）
→介護予防教室で関わり、顔見知りになった。専門職が地域の一員として取り組むことで継続へのハードルを下げるができる。楽しい場所だと伝える。

・介護予防の必要性について説得力を持って伝える。（諫早医師会）
→診療の際、介護予防の効果を示すデータを示し、介護予防の必要性を認識してもらう。

・「食」をきっかけに、介護予防に興味をもってもらう。（諫早市食生活改善推進協議会）

→サロンや老人会などで食事を提供する。参加のきっかけとし、介護予防には食生活が大事と伝える。

・サロン活動の好事例を他に伝える。(諫早市社会福祉協議会)

→参加者が楽しみながら介護予防に取り組むサロンの活動を好事例として、他のサロンに伝える。

・農業などの組織の活動の中に、介護予防を取り入れる。(諫早市食生活改善推進協議会)

→JA 女性大学でフレイル予防講習を行ったように、活動の中に介護予防について知る時間を設けてもらう。

・やってること、やりたいことから自主的に取り組んでもらう。(諫早市通所サービス事業所連絡協議会)

→厚生労働省が作成している「興味・関心チェックシート」を使って、さらにわかりやすくイラストにし、チェックをしてもらい、やりたいことを目標に進めていくという方法。

・趣味活動における介護予防の効果

(諫早市通所サービス事業所連絡協議会・長崎県歯科衛生士会諫早支部)

→趣味活動(カラオケ、麻雀、おしゃべりなど)が介護予防の効果があることを専門職の立場で伝える。

・参加者が主役になる。(諫早市老人クラブ連合会)

→地域活動に参加しないのは活動に魅力がないからなのか。そうであれば、参加者全員で役割分担し、みんなが主役になるようにすることで、活動に楽しんで参加してもらう。

【2】個人で出来ることは何ですか？

・発信された情報をつなぐことで情報が拡散するのではないかな。

・自らも参加し、楽しい場所だと周知する。

・参加しただけでも、意味があり、予防につながるのではないかな。

・動画を作成し、教室の雰囲気伝える。

・現役のときから地域の方と顔なじみになっておく。

・口コミが効果的。口コミで広める。

・自分の経験をもって先々の体の状態の話をする。

【3】その他

- ・男性、女性でアプローチの仕方を変える。男性は、男性のみの集まりには参加しやすい。活動の大枠だけ決めておき、あとは自由にしておくとよい。
- ・DVDに音楽をつけ、四季にあわせて変えるなど、楽しく取り組める工夫をする。
- ・公民館だけでなく、個人宅で集まっているところもある。
- ・移動手段について、コミュニティバスなどの整備ができると参加しやすくなるのではないかな。
- ・実際に参加されている方の意見を聞いて、やりたくて参加する要因を探し情報発信する。
- ・自分からでていこうと思うには、メリット（うまみ）が必要なのではないかな。

(3) その他

シニア世代におけるeスポーツの活用について【資料4】

- ・諫早市内のある事業所では以前任天堂 wii sports を活用していたが、事前準備や使用中の見守りが必要で、人手の確保が困難であることから現在取り組みはない。
- ・ICT リハが注目されている。3300万人の疾患データが登録されており、疾患に合わせた運動の提案をしてもらうことができる。その運動をゲームでできないかという話もある。
- ・ゲームで競争心などが生まれ、頑張ろうという気持ちになると思うが、機器の導入をどのようにするか、セッティングなどが難しいのではないかな。テレビなど機器の購入費も必要である。
- ・一般社団法人長崎県eスポーツ連合という団体があり、長崎市市老連と大村市市労連が提携を結んでいる。南島原市や時津町のイベントで体験会が開催されている。(太鼓の達人、ボンバーマン、ぷよぷよなど)
- ・ねんりんスポーツ大会を開催する長崎県すこやか長寿財団では、スポーツ教室の中にeスポーツカレッジを設置している。