



会 議 録

会議の名称	行田市在宅医療・介護連携推進協議会 普及啓発部会	
開催日時	令和3年3月11日(木) 開会：19時00分・閉会：19時45分	
開催場所	行田市産業文化会館 第2会議室	
出席者(委員)氏名	松井 毅 浅見 和成 寒河江 涼太 山岸 克也 加藤 里美 川島 治	
欠席者(委員)氏名	荒木 宏 矢那瀬 淳一 清水由香里 藤村 幸子 高松真由美 新井 竜 近藤 慶一 前田 千穂 藤川 朋美 山岸 朱美 村上 万里子	
事務局	高齢者福祉課 柴崎課長 ・横山推進幹、守 機能強化型包括支援センター 北原	
会議内容	別添のとおり 「行田人第10号誌」に向けての内容検討	
会議資料	(資料名・概要等) 「行田人」 第6号、第7号、第8号、第9号 「行田人第10号誌」に向けての内容検討 新型コロナワクチンZOOM研修会案内他	
その他必要事項		
会議録の確定		
確定年月日	主宰者記名押印	
R3 年 3 月 31 日	松井 毅	
	浅見和成	

発 言 者	会議の経過（議題・発言内容・結論等）
松井委員	<p>○開会 19:00</p> <p>皆さんこんばんは。久しぶりの作業部会を始める。</p> <p>今日の議題は、今まで特集していた「行田人」の「多職種の紹介シリーズ」が終わるため、今後の新しい特集を検討したい。</p> <p>初めに、新型コロナウイルスのZOOM研修会について、川島会長からお話し頂く。</p>
川島会長	<p>お時間頂き有難う。</p> <p>今、医療者向けの予防注射を広げていくところ。</p> <p>高齢者は5月連休明けになってしまう。専門職の方に勧めてもらったり、質問があると思うので、しっかり答えてもらえる様に、ワクチンの安全性や危険性、効果も含めて打ったらどうなるか等を皆さんと共有したい。</p> <p>市にワクチンのチームがある。毎日状況が変わっていくため、4月はどうなっているかわからないが、4月15日時点での最新の情報を皆さんにお伝えできると思う。</p> <p>ZOOMで感染のリスクもないので是非御参加頂きたい。</p> <p>もう一つ、専門職がどうしたらいいのでしょうかと言われる事があると思うので「打つべきかと相談された時」というのを付けた。</p> <p>全市民の60%の方が打たないとワクチンは効果がない。一人だけ打ってもダメだし、打ちたくても打てない人もいるので、なるべく接種勧奨し、不安な方はかかりつけ医に相談していただき、なるべく打って下さいという方向でお話しいただければ有難い。ワクチン接種にご協力お願いしたい。</p>
松井委員	<p>皆さん、是非参加をお願いします。</p> <p>では次号担当、浅見委員、進行をお願いします。</p>
浅見委員	<p>内容について、1つが、「フレイル予防運動の掲載」について、こんな運動方法が有効だと写真を載せたい。</p> <p>もう1つは「認知症の基礎知識の掲載」ということで、認知症の基本的な事からシリーズ化して載せる。</p>

<p>横山推進幹 松井委員 浅見委員 寒河江委員</p>	<p>その2つでページは埋まる。その他の内容で掲載内容を検討。折角集まっていたので、実際に写真の撮影をしたいが可能か？</p> <p>もちろんです。</p> <p>どのように？</p> <p>大きく分けて何パターンか必要。</p> <p>行田市でどんな体操をやっていきたいか。埼玉県で打ち出している「いきいき百歳体操」を色々な市が独自で名前を変えて使った体操、そういったものを今後やりたいと聞いていたので、そういった体操をやっていくのか、私がサロンで勧めているのは、「ロコモ体操」で、また違う体操になってくる。そこを市としてはどう考えるか。</p>
<p>浅見委員 寒河江委員</p>	<p>勉強不足で申し訳ない。「ロコモ体操」とはどんな体操か？</p> <p>殆ど一緒だが、日本整形外科学会で作っている。『①片足立ち②スクワット③つま先立ち④一番大きいカーフレイズ』　こういう4つの動作がメイン。</p> <p>この4つを今サロンの方にリハビリ連絡会の行田中央病院、行田総合か中心になって、運動を教えている。これを今、定着させようとしている。</p>
<p>松井委員 寒河江委員</p>	<p>埼玉県全体としてエビデンスが高いのは、「いきいき百歳体操」みたいな錘を使った体操になってきます。</p> <p>県で推奨している？</p> <p>そうですね。全国的にこれを取り入れている。埼玉県もこれを使いましょうというふうになっている。</p>
<p>松井委員 寒河江委員 松井委員 寒河江委員</p>	<p>結構種類があるのか？</p> <p>はい。</p> <p>シリーズ化なので、1、2種類位から紹介できればよい。</p> <p>行田市としてはどう体操をやっていくのか。「ロコトレ」に寄せていくのか、「百歳体操」みたいな感じでやっていくのか、「甲斐姫」みたいな馴染みのあるところで進めていくのか？</p>
<p>横山推進幹</p>	<p>市としては、今までは「ながちか体操」に取り組んできたが、難しく覚えにくいところもあった。そんな中、県が推奨している「百歳体操-錘を使った筋力を保持する体操-」の取り組みが、他市に比べると遅れているという話がある。</p>

<p>寒河江委員</p>	<p>「百歳体操」は、全国的にも効果が認められているため、今後は早急に「百歳体操」の方を広めていく予定である。</p>
<p>横山推進幹</p>	<p>大体どの市も住民の方を集めてトレーナー養成を行い、トレーナーをリハビリ専門職（療法士）が指導し、場を運営させて、自分達もフォロー的な感じで参加している。</p>
<p>寒河江委員 横山推進幹</p>	<p>リハビリ専門職の力を借りして、今後進めていきたいと思うので、よろしく願いしたい。</p> <p>わかりました。</p> <p>「行田人」との絡みなだが、「百歳体操」の写真を載せても良いと思うし、またそれはそれとして、別の形で広めていくもので、逆に言うと他にバリエーションを持たせて「ロコモ体操」も載せるのもよいか、と思う。市がこれで進めているので「行田人」もこれを全面的にという考えは特にはない。</p>
<p>寒河江委員 横山推進幹</p>	<p>わかりました。</p> <p>質問だが、例えば今後そういった体操をシリーズ化して毎回毎回載せていくのか、今回10号紙にだけ特集してフレイル予防の体操を載せるのか？</p>
<p>山岸委員</p>	<p>展開とかあるのか？</p>
<p>浅見委員</p>	<p>まず、誰でもできる簡単な運動から、色々なバリエーションを載せていけたらよいと思います。</p>
<p>寒河江委員</p>	<p>「百歳体操」というのは錘を使う。蓮田市は錘を使う。専用の物を巻いて棒を入れ、10回やって辛いと思ったら1本減らし、軽いと感じたら1本入れるといった感じで調整してやっていくのですが、今は感染のことがあるので、ペットボトルを風呂敷で巻きそれを持って引っ掛けて動作をするのが一般的。</p>
<p>山岸委員</p>	<p>「百歳体操」のサロンのなところで指導者が行ってやるイメージですか？</p>
<p>寒河江委員</p>	<p>基本的には住民主体。</p>
<p>山岸委員</p>	<p>その中でリーダーを育成する。</p>
<p>寒河江委員</p>	<p>リーダーを育成するのは市。名前の名称とか違うのですが、蓮田市ですと「フィット」さんという人達が住民のリーダーになって、その人達が2、3人で20人位の会を指導する。1か月、2か月、3か月で</p>

	<p>リハビリ専門職（療法士）が行き、痛みがあったら痛みをフォローしたり、今、サロンでやっているような体力測定をして3か月ごとのデータを出し、「良くなっていますよ」と住民に説明する流れでどこの市もやられている。</p>
山岸委員	<p>「百歳体操」は道具や指導が必要。</p> <p>ただ「行田人」に載せた場合は、見てすぐ真似ができる方が良いと思う。</p>
寒河江委員	<p>そうですね。</p>
山岸委員	<p>写真が1枚あって2、3個の足の運動ができ、家で1人でもできるものが良い。</p>
松井委員	<p>そういうのをピックアップしておくが良い。</p>
寒河江委員	<p>錘なら、ペットボトルが利用できると載せる。</p>
寒河江委員	<p>水を入れれば、負荷がかかるとか。</p>
松井委員	<p>応用編も。</p>
山岸委員	<p>高齢者は、なかなかやらない。ケアマネが担当者会議で体操のものを今配っていますよね？</p>
横山推進幹	<p>はい。</p>
山岸委員	<p>一生懸命配っているが、なかなか実際にはやらない。極力簡単に、ぱっと見てできるものが良い。</p>
寒河江委員	<p>これは、全8回コース。指導員を養成するのが大体8回コースで、指導して何回も研修を重ねて住民の方に出し、蓮田市だと3年位で定着していて、指導者だけで180人いる。その180人の方も地域の自治会長が率先してやっている。蓮田市は男性が多い。そういう人が声を掛け、ジムに行くより良いと集まっている。定着している中でのこれなので、馴染みのないところでこれを出してもなかなか難しい。今、蓮田市でパンフレットとユーチューブを作っている。実際作ってもどの位市民の方が受け入れて活用できるか、アウトリーチといいますがどのくらい活用されるのか分からない状態で2～300万円位お金を使っている。</p>
山岸委員	<p>実際今、集まってやったりしているか</p>
寒河江委員	<p>やっている30か所位の中で、1か所2か所位はやっている様。 DVD を^{でも}、家で見ながらやるのはちょっと難しい。紙も難しいと</p>

山岸委員	言われている。作らないよりは作った方がいいが、作って渡して終わってしまう感じもするので、市としてどこまで求めるか。
寒河江委員	<p>「百歳体操」、そういうのがあると示すのはよい。</p> <p>これをやると、「こうエビデンスが出ています」、「長生きできます」みたいな所を打ち出し、「行田市こういう体操始めます」とちょこっと体操の具体例を載せるとか。</p>
横山推進幹	<p>蓮田市の事例を教えて頂いたが、行田市は、先程申し上げた様にゼロの状態。ですから「百歳体操」をやっていくとこちらでお知らせしても、実態があればいいが、なかなか難しい。</p> <p>紙面で写真を載せても難しい。ということで、簡単に家でも気軽にできる運動の方がよろしいのかと思う。</p>
山岸委員	<p>「百歳体操」をここに載せるのもハードルが高いと感じている。</p> <p>市の「百歳体操」は作ってあるのですか？</p>
横山推進幹	<p>いいえ。今紹介されている県のを参考に、専門職の方に行っていていただいて専門的に指導していただきたい。</p>
山岸委員	<p>「百歳体操」はこんなのですよというのは作っていないのですね？</p>
横山推進幹	<p>はい。</p> <p>市独自ではない。埼玉県で作っているものをそのまま広げていく。錘で重さが調整できる手首に巻く物を購入して、準備を整えていく段階である。それが広まっていけば「行田人」にも載せられるようになると思う。</p>
山岸委員	<p>市が打ち出しているものがあれば、うちはデイサービスですが、頂ければ利用者さんにアピール出来る。介護予防の概念で考えるとうちは要支援の方が多いので、色々な人に知らせることができる。</p>
横山推進幹	<p>繰り返しになるが、県のもんと作っているものと全く同じ形になる。</p>
松井委員	<p>県でもらえるのか？</p>
寒河江委員	<p>ダウンロードできる。</p>
事務局	<p>食生活とかの5つの項目で、チェックしたいものに対してだとか、県で打ち出している。</p> <p>「百歳体操」は今年度から始める予定ではあった。</p> <p>1か所モデル地区として始める予定であったが、コロナで止めたいという要望があり、実施できなかった。</p>

<p>寒河江委員 事務局 松井委員</p>	<p>「百歳体操」により、通いの場を創設するという目的もあるので、家でというよりは皆さんに会場に出て来て頂く場を作っていく。</p> <p>そういう事でしょうね。</p> <p>まだ実際には動いていない。</p> <p>静止画で説明するのは大変なので、シンプルなものがよい。</p> <p>はっきりと、「肩の痛みを予防するという運動」だと明示すれば、それが目的だとわかる。</p>
<p>寒河江員</p>	<p>埼玉県で出ているものをそのまま使っても、問題ないと思う。</p> <p>腰と膝の痛みは、結構多いと思うので、その辺をピックアップして。「痛みを予防する為の体操を提案しました」みたいな感じで。</p>
<p>松井委員</p>	<p>入り口は、それでよいと思う。シリーズ化もピックアップしていけばできると思う。</p>
<p>寒河江委員</p>	<p>「百歳体操」だけの本がある。埼玉県のをダウンロードできる。住民に教える人（トレーナー）用の冊子も3パターンくらいある。</p>
<p>松井委員</p>	<p>「行田人」の紙面、今回は職種の紹介で3ページ使っている。</p> <p>研修報告、ここは今までと同じでよいと思う。この3ページを「認知症の紹介」、「体操」、「施設の紹介」とかセラピストの方のコメントを入れてもよい。色々使えるのでシリーズ化できる。</p>
<p>川島会長</p>	<p>協議会でも話し合いたいのは、「介護人材が凄く少なくて、施設が困っている。今、1人採用するのに紹介会社に百万円くらいかかる。コロナなどで仕事がない人に一緒に介護をしませんか？」みたいなものを今後、市が色々打ってくれると思う。</p>
<p>横山推進幹</p>	<p>例えばどこかの特別養護老人ホームで「介護者教室をやるので皆さん来ませんか」とPR的にやってもらえれば、やってもいいという人がいるのではないかと思う。その辺推進幹いかがか？</p> <p>川島先生に話していただいた様に、市としては、来年度から人材確保を一生懸命にやっていきたいと思っている。大きな事業所であれば定期的に集まって就職活動をやっている所もあると思うが、市報等で事業所の紹介を交えながら、広報の支援を定期的にさせていただきたいと思っている。</p> <p>小規模の事業所には、会議室などの広い所で多数の小規模事業所様にお集まりいただき、いわゆる就活フェアみたいなものの企画を考</p>

川島会長	<p>えている。</p> <p>介護の人材を確保するのをPRの中身として柱にはならないが、「行田市がこういうのを募集しているから、皆も介護を勉強して働きませんか」というのをスペースがあるなら、定期的に載せていかないと介護人材の確保はかなり厳しいので、事業所等は、人を採用するのは大変な所が多いと思うので、そういうところもPRしてもらい、シリーズで繋いでいけたら、介護事業所の紹介にもなるし、皆を引っ張る事になれたらよい。</p>
松井委員	<p>実際に施設のアピールをして「一緒に働きませんか？」と。そういうのを募集するのもよい。</p>
浅見委員	<p>体操については、まず腰、肩とか部位を決めて始める。</p>
寒河江委員	<p>そうですね。導入としてどんなのがいいのかと言われればちょっと考えたりしますけれど。</p>
松井委員	<p>今回コロナで動かなくなって、歩けなくなり、ここが弱ってきてという所から始まる。入口としてはいい。あとは、寒河江委員に文章とかご指導をお願いできればと思います。</p>
寒河江委員	<p>わかりました。</p>
松井委員	<p>シリーズなので当分は続けられる。</p>
浅見委員	<p>認知症については、一般の方でもなんとなく分かっている方もいると思うが、「物忘れと年を重ねての物忘れと認知症の違い」とか基礎的な事から載せたい。例えば「ゼニ子さんがそういう症状がある」という流れで、簡単な基礎知識みたいなものを載せられたら良い。</p>
川島会長	<p>認知症サポーター養成講座修了者が沢山いるのですが、それを活かす場所がない。折角勉強したのに何に活かしたらいいのかわからない人に対して、活かす場所を案内するのも良い。</p> <p>例えば、認知症カフェなどで、元々収支は合わないのですが少しの補助を頂いてお茶を飲んだりして、市内何か所でやっているのですが、そういった所にマッチングじゃないが、サポーターをやって、こういう事業所でこんなことをやってますよと、お互いの交流にもなるし支え手にもなる。</p> <p>あとは今後、認知症の徘徊訓練とか市内で始まるので、認知症の政策の中に乗った形での勉強だけでは面白くないと思うので、こういう</p>

<p>横山推進幹</p>	<p>イベントがあるから積極的に参加して下さいという方が良い。推進幹何かありますか？</p> <p>市では、認知症サポーター養成講座というものがあり、私もサポーターの中の一人ですが、受講してもなかなか活かす事ができない。受講者に活躍していただける場所を行政としても作っていきますので、「行田人」に紙面でご紹介頂ければ有難いと思う。</p> <p>先程、川島先生が話された徘徊訓練は、令和2年度はコロナの関係で出来なくて残念ですが、機会を捉えて、イベントとして開催してまいりたいと考えている。</p>
<p>松井委員</p>	<p>1ページ目は認知症。2ページ目が認知症カフェや施設の紹介。3ページ目が体操というイメージ。</p>
<p>川島会長</p>	<p>私の提案は、編集の方が今季はリハビリをメインにと思われたらリハビリをメインにして、余った紙面の所に市のイベントの案内を載せて、サポーターの方はこうしようとか、少しずつ空いた所に入れられれば。シリーズ化というよりも、それをやる時に出してもらおうという感じで考えていただいて。紙面があまりなければ大きくとっても良いですし使いやすいように使ってもらおう。</p>
<p>横山推進幹</p>	<p>今後、シリーズ化するのであれば、先程申し上げたことは、具体化していないため、今直ぐには載せられないのではないし、紙面もそんなに大きくなくて結構である。</p>
<p>松井委員</p>	<p>イメージ的には活動ですよ。行田の中で行政、各施設の活動を大まかなページでいいと思う。その時に事業が立ち上がった時にタイミング良く載せられれば良い。臨機応変に。</p>
<p>浅見委員</p>	<p>認知症サポーター養成講座を受講して実際に活かせる場所は認知症カフェとかになるのですか？</p>
<p>横山推進幹</p>	<p>そうですね。</p>
<p>浅見委員</p>	<p>介護の仕事を始めてみようと思った方がいらっしゃるかもしれませんが、養成講座を持っているだけだと特に場所はないのですね。</p>
<p>横山推進幹</p>	<p>チームオレンジを作ったり、その先のプロセスというか、道のりの過程は沢山あるが、認知症サポーター養成講座を受けただけ、しかも座学だけとかそういうことでは。</p>
<p>川島会長</p>	<p>目的があってその為にボランティアを作っている訳ではないので、</p>

政策が下りてきたからボランティアを作っちゃって、どうしようかというところが上手くマッチングしない。ボランティアが沢山できてしまった。

柴崎課長

認知症サポーターの、元々の目的は、認知症の方の特性、認知症とはどういうものかとか、認知症の方の特性を理解して認知症の方を見かけた時にどう声を掛けるかとか、明らかに徘徊しているのではないかなという時にどう声を掛けるかとか色々活かし方はあるが、あくまでも日常生活の中でそういった方をさりげなくフォローするというものであった。

実際、サポーター養成講座は、意識の高い人が受ける傾向が多いため、認知症サポーターを活用するというのは、積極的な方を別のボランティアとか活かさないかという中で、認知症カフェのお手伝いとか、そういう話がでてきたので、国の方もチームオレンジ等、認知症サポーターの方を上手く次に繋げる為にやっているところである。

元々活用云々はなかったが、川島会長からも話があったようにそういった方にどう色々お手伝い頂くか、市としては、次に繋げたいと考えている。

皆さんのお考えは色々あると思うが、私感では、認知症の基礎的な知識は、皆さん関心高いと思うので、その部分はシリーズ化するなり厚くしても、私の世代で親御さんいる方は、認知症のことは、興味深く知りたいという方は多いので、紙面の都合とかはありますが、皆さんの興味や関心を引くのではないのだろうか。

山岸委員

認知症という一つの枠の中で、家族がおかしいと思ったことがあったとして、具体的な例といたらなんですが、「こういう時は包括に相談しましょう」、「主治医に相談しましょう」とかそういうのではダメか？

本当に一般の方が見た時に、実際ない事を言い出したとか、そういうおかしいなということを書いたり、サポーターさんの例えば市内に沢山あるデイサービスにボランティアで行くとか、受け入れられるデイサービスを書けるとかそういうのも1つ。

認知症の括りの中で、例えば話し相手だけでもいいのかとかそういうのも内容に入れてしまってもいいのでは？

松井委員	<p>ふらべえさんやぜに子さんを使って、物忘れと認知症の違いですか、どう相談するのかとか色々なパターンはできる。</p>
山岸委員	<p>「こんな事がありました」といった時に、『「主治医に相談する」とか、もしくは、「リハビリ」とか、「チームオレンジ」とか、「オレンジカフェ」とか色々選択肢がありますよ』と提案する。「1人で悩まないで、包括に相談できますよ」と選択肢を与えてあげるとよい。</p>
寒河江委員	<p>いきなり専門医に受診するのは、ご家族としてはハードルが高いと思うので、まずは「市の認知症検診」、行田中央病院の「もの忘れ外来」、「包括に相談」、そこ迄いなくても身近な所に相談できる事をPRできたら良い。</p>
柴崎課長	<p>市とても、そういった形で載せて頂けるのは有難い。</p>
川島会長	<p>市報でも、そんなに特集は組めない。年に何回も出来ないですよ。</p>
柴崎課長	<p>はい。同じもので何回もというはできない。本当は、その方が効果はあると思うが。</p> <p>医療介護に特化したものなので、積極的にやって頂ければこちらとしては有難いです。</p>
川島会長	<p>原稿とか依頼があれば私の方でやることはできる。</p>
松井委員	<p>お願いいたします。終了時間です。</p>
浅見委員	<p>次回集まりますか？</p>
松井委員	<p>声かけして、これだけなので、メールでもいいと思う。ZOOMはみなさんできますか？</p>
川島会長	<p>ZOOMでやっても面白い。</p>
松井委員	<p>メールのやりとりでも十分だといえれば十分。その時々でやる。ではまた、大まかな流れを浅見さんに打っていただく。</p>
浅見委員	<p>わかりました。</p>
全委員	<p>では、以上で終了とする。ありがとうございました。</p>
全委員	<p>ありがとうございました。</p>
	<p>○閉会</p>

