

令和2年度 第2回糸魚川市健康づくり推進協議会 会議録

令和3年1月28日(木) 13:30~14:50

市民会館 3階 会議室

出席者(委員10人、事務局7人)

委員 鈴木修一郎委員、麻績豊委員、原直樹委員、松本絵美委員、
轟本隆一委員、小野あや子委員、渡辺辰夫委員、斉藤多聞委員、
木下詩月委員、佐藤まゆみ委員

事務局 渡辺市民部長

健康増進課：池田課長、赤野国保係長、卜部健康づくり係長、川原保健専門
員、小川主査、高澤保健師

欠席者(委員4人、事務局2人)

委員 荒野香代子委員、野本弘子委員、五十嵐直子委員 乳井恵子委員

事務局 健康増進課 林課長補佐、山岸保健係長

1 開会(13:30)

2 あいさつ(鈴木会長)

3 議題

- (1) 第2次健康いといがわ21中間評価について
事務局から資料No.1により説明

会長

今回は食事と栄養、その辺の改善をどうするかという話であった。

適正体重をどのように考えて、どう維持していくか。

肥満も痩せすぎもよくないということで、難しい部分があると思う。

職場の同僚の方とか、結構体重を気にされている方多いと思うがいかがか。

委員

確かに今回のコロナの関係もあり、思うように活動できず、運動不足や体重が増えて
いるという話は、よく耳にする。

自分自身もそうだと思いながら、何もできていない状況である。

体を動かしていきたいと思っているが、取組ができていない。

会長

働き盛りの年代は、フレイルよりは、メタボの対策の方が多いと思う。

健康診断の結果見ると若い方で、非常に痩せている方が多い。

男性もそうですが、女性の方の方に多い傾向がある。

メタボについては、いろいろ課題があるところと思うが、職場で取り組まれていることはあるか。

委員

はっきりしたものは、ないです。

会長

体重の維持は結構難しいと思う。

働き盛りの年代と高齢者では考え方も多少違ってくる。

子供たちは、これから成長する過程で、小さい時の生活習慣が大切。

体重とか考えると、重要なことだと思うが、何か取組ありますか。

委員

学校では体育の授業があるので、子どもたちは体育主任が考えて、体を動かすために、色々取り入れながら、授業を行っている。

保健学校保健委員会でバランスボールを使って、姿勢改善も取り組んだ。

軽度肥満の子どもは、個別の保健指導として食生活、どんな偏りがあるかチェックしている。

本人が意識して生活するようになり、体重の増加、増え方が減ってきて、今は結構良い傾向が見られる。

会長

中間評価では、成人で1週間に3回以上朝食を抜く比率が、31%と非常に高い。

教育の現場では食事についての指導とか行われていますか。

委員

食事、朝食に関しては言い続けている。

朝食は全員食べて来るが、朝食内容について、こんな食べ物を食べようという取組を進めている。

会長

子供たちは教育の現場で先生方から教育されるというとはあると思う。

社会に出て社会人になってから 31.1%の方が、朝食を抜いているということは、非常に大きな数字であると思う。

朝食を食べて光を浴びて、体内リズムをきちんとリセットすることは非常に大事なことです。公民館で高齢の方の食事について日々指導する場ということはありませんか。

委員

具体的な食事指導という活動はない。

子供たちに向けた料理教室はあるが、高齢者向けの教室はなかなか難しい。

心配なのはひとり暮らし高齢者の方と思う。

市の職員などから訪問していただいでですね、少しでも指導していただくような方法しかないと思う。

料理教室など取り組んでいるが、こちらがやることと、来ていただきたい方とのミスマッチがあると感じである。

会長

スポーツや運動と、食事との関係も非常に重要だと思う。

食事の話とかっていうのは教室の中でありますか。

委員

以前は栄養士さんが1年に1度くらい来て話されたことがあったが、今はやっていない。

私から運動した後、鶏肉の胸肉食べましょとか、せっかく体動かしたら筋肉に繋がっていくように、できたら1日100グラム加えて欲しいと伝えている。

参加される方だけなので、伝えたいと思う方たちに伝えられないという状況。

関係ないかもしれないが、私自身は菓子パンが怖いと感じています。

高齢者の皆さんがおやつ等で食べていると思うと、1個のカロリーはと考えるととても怖いです。

食べすぎには注意してくださいと伝えているが、参加者にしか伝えられない。

伝えたいことを伝えられないし、心配していることも、伝えたいのですが、なかなか難しい。

会長

保健所での取組はいかがです。学校では先生が指導しますが、一般社会に出ると、企業でということになる。

食事と、運動と、生活習慣病その辺は密接に関係しますがいかがですか。

委員

保健所としては、事業所の働き盛り世代の取り組みということで、依頼があれば出前講座を行っている。

今年度はコロナの関係もあって十分な活動が行えていない。

働き盛り世代への取組は、その世代に伝えていくことで、家族の中の子供や、高齢者といった、家族の中の健康づくりに繋がっていくと考えられるので引き続き取組む。

(2) 歯科保健計画中間評価について
事務局から資料 No. 2 により説明

会長

かかりつけ歯科医を持ち、正しい歯磨き習慣をつけ歯周病予防の取り組みですが、定期的に歯科医への受診はされていますか。

委員

年に1回は受診している。

虫歯もあって1か月半ほど通院した。その後、歯科医師から年に1回は点検するよう言われ、定期的に行くようになった。それから3年くらい通っている。

1年に1回行って歯石をとって、昨年と変化ないと言われて安心している。

会長

歯科と、薬剤との関連で、薬の処方とかもあると思うがいかがですか。

委員

歯の治療の前には、一時的にやめる薬があって、そのような場合は直接お電話等で、連絡を取って点検することがある。

抗血小板剤については、通常の治療では影響ないが、抜歯をするような場合は、出血してしまうので事前に話をしている。

お薬手帳とか、あとは薬の説明書等を使って、伝えるということがあります。

薬剤師会としては洗口液の調整を薬局の方でやっている。

会長

フッ素洗口については、学校でやっているとして、他にもあるのでしょうか。一般の方たちがやるとかっていうこともありますか。

委員

一般の方のフッ素洗口は行っていない。

学校と、幼稚園・保育園の調整は持ち回りで調整を行っています。

あと高齢の方ですと、薬によって、唾液の分泌が抑えられるものがある。

唾液が出ないと歯周病や虫歯になりやすくなるため、しっかり歯磨きするよう伝える。

心配な患者さんがいる場合は、ドクターにお話をし、人工唾液薬を出してもらっている。

会長

口が渇いてっていう方は結構多い。

口が乾いて、話をしにくいとか言われる方や、食べ物がおいしくないと言われる方もいる。

公民館で、歯のことについて、皆さんが集まったときに、話が出るってことはありますか。

委員

集まった時に歯のことについてというのは、特にないです。

希望があれば、専門の方を呼んで、話聞く機会を設けることは可能と思う。

今のところそういう要望はない。

会長

歯ということでは、8020 運動がある。

糸魚川市では 60 歳で 24 本という指標がある。

歯がなくなると、噛めなくなるので、味もちょっと悪くなるということで、歯や口腔のトラブルから、フレイルに繋がっていくということもある。

委員

先ほどの 1 年に 1 度と言われたが、私は半年に 1 度はがきが届き、定期的に診てもらっている。

会社でも歯磨きするし、歯間ブラシとかも習慣になった。

歯が痛いとか頭が痛くなるし、歯の健康が一番大事なのかなと感じています。

食事だって、歯が痛ければ満足にとれない。

会長

最近は歯科医院も多くなって、ちょっと困ったら行けるという状況ですが、以前は少なかった。

虫歯で歯を抜いてしまうというのは、結構あったと思う。

高齢の方で、自身の歯を持っているということが少なくなってきたというふうにするのですが、やはり歯を大事にしてということだと思う。

(3) 新年度事業計画のうち、健康づくり推進事業 事務局から資料 No. 3 により説明

会長

かなり多くの教室を実施しておられるということでありますが。

委員

たまたま、前の職場でラジオ体操をやっているって人がいた。

ラジオで聞くだけなので、やり方がよくやり方がわからなかったらしいです。そこでテレビ体操のことを紹介した。

映像が入っていて、こうやって負荷をかけましょうと説明も入っている。

高齢者の場合には、非常にわかりやすく良いと思う。

市の方では、YouTube で配信しているとのことだが、身近なテレビ体操を活用することも良いのではないかと思う。

会長

確かにラジオ体操とかテレビ体操は、非常に良いと思う。

体を動かすという感覚、普段使っていない関節や筋肉を使うということでも良いと思う。

事務局では、普及に向けて、YouTube 見てもらえれば体操ができるということですが、いかがですか。

事務局

テレビ体操は毎日、定期的に放送しているのでこれについても周知や、お知らせしていくことも大切だと思う。

テレビのほうが高齢の方は馴染みやすいと思うので、そういったことも踏まえながら、普及啓発に努めていきたいと思う。

会長

プールという浮力もあるので、筋力つけるには非常にいいと思います。

委員

プールで運動すると陸上の何倍もっていう話を結構聞かれると思う。

しかし、スピードが一緒であれば、何倍も違うというのがまず根底にあります。

同じ速さで、動いて初めて、陸上より何倍も強度があがるということ。

プールでゆっくり歩いているのではそんなに運動にならない。

もちろん浮力もあって、膝とか腰に負担が少ないという利点はある。

全く動かない人が、プールの中で、歩く、動いたりすれば運動にはなる。

通常の方は、ある程度強制的にでも強い負荷をかけないと運動になりにくい。

テレビを見る、YouTube を見るっていうのは、意識のある方しか見ないと思う。

難しいことだが、無理矢理に、強制的に集めて運動の仕方を教えることが可能であれば、間違いなく、筋肉量とかを増やすことができる。

興味のある方は参加するし、興味のない方は参加しない。

我々も参加者を募集して、教室を行っているが、水着に着替えるとか化粧を落とすと、いった、何段階もの、段階があって、やっと参加する状況になる。

会長

我々は普段、膝や腰が痛い、ある程度の年齢になると多いです。

体重下げましょうとか、でも実際にはなかなか難しい。

はびねすは青海地域なので場所的な問題もあるので難しい部分があると思うが、もう少し活用できれば、プールは非常にいいと思う。

今言われたような、ハードルもあってなかなか難しい面もあると思いますけども。もう少し活用できれば、非常に綺麗なプールなので。

委員

意外とプールがあることもまだ周知されてないところもある。

プールがあることの周知を強めていかなければいけないと考えている。

会長

プールのほかにフィットネスジムもあるし、お風呂もある。それらが利用できる良い施設だと思う。

委員

何でも同じですが、家に帰って、再び出かけるか、出ないか、本人の意識。

週に2回、スポレックに参加しているが、そこに行けば他の人もいて楽しめる。

そういう気持ちがあれば行くと思いますし、今言われた強制的にというのも少し良い方法かとも思います。

そういう意味では、やっぱり糸魚川市はおとなしいような感じがする。

PRしていかないと健康面のトラブルは減らないと思う。

いかに家から一歩出るといふ、その辺りが大切だと思う。

会長

その一歩が恐らく一つ大きなテーマだろうと、何でもそういうふうには思います。

委員

教室は高齢者が多いので、今回のコロナがあつて、統計をとると半分ぐらいの方が怖がつて参加されていない。

そのような方に、コロナは怖くないと説明のしようもないし、私自身もかかれば怖いと思う。

ただ、自分がきっちりとしてればそんなに怖くないですよっていうことを伝えられたら、嬉しいですけど、そんな方法はないですか。

委員

万が一コロナになったらと考えると誘いにくいし、教室自体も人数少なくなって、ち

よっと寂しい状況です。

会長

きちんと理解して怖いところは怖い、怖くないところは怖くないというような、形が必要だと思いますけども、保健所から何か対策などありませんか。

委員

予防していただきながらということ。

密は避けてやってもらうということになります。

ご自宅でできるものについても取り組んでいただくということもあります。

課題の分析の中で、女性で高齢の方の参加が多いということですが、どこでも同じ問題かと思うが、高齢の男性の方が教室に参加してもらうにはどんな取り組みをすれば参加してもらえるのか。

委員

男性の高齢者が出てきているというのは、グランドゴルフだと思います。

散歩よりは少し強度があってやっていますので、屋外で行うようなものは比較的参加してくれているのではないかと思う。

会長

例えば女性だと集まっておしゃべりがというのが多いかもしれないが、男性は実際に動いた方がいいとか、1人でも運動を続けられるということがあると思う。

その辺の差があるのかもしれない。

募集の仕方とか、選択の仕方もあるかもしれない。

委員

地区の運動教室の会場、これは地区の方からお願いして開催するのか、市の方からお誘いがあるって決められるのか。

事務局

基本的には市内の各公民館単位を中心にあたってみて、こういう教室の開催を考えていますがという感じで声掛けして。

地区によって自分たちの地区でも教室ができないかという依頼があれば、新たに教室を立ち上げるということもある。

委員

自分の住んでいる地区で開催されていないので、どういった経緯のかなってちょっと確認した。

参加される方がいるかどうかも含めて皆さんの方で判断されてということか。

事務局

地区で似たような教室を実施しているので、市の教室は行わないというところもある。

ここの地区でやって欲しいとか、申し出があれば、開催に向けた調整を行いたいと考えている。

会長

希望があれば、やってもらえるということで非常に良いことだと思う。

前回、はびねすまでの交通手段の話があったがいかがか。

事務局

現状では乗り継ぎなしには行くことができない。(出発地によっては一部可能)

市全体のバス運行の中はびねすに特化してバスを回すのは大変厳しい状況。

余熱利用もあって、ごみ処理場の近くということで、幹線路線から一本外れていることもバスの利用がうまくいかない理由のひとつ。

会長

そういう意味では非常にもったいない感じは否めない。

委員

この教室の日程、これは昼間に開催していて、夜はやらないのでしょうか。

会社終わった後にという人もおられるかもしれない。

事務局

今までも、夜に開催したこともある。

なかなか参加者が集まらないこともあって昼間の教室のみとなっている。

はびねすは、午前9時から午後10時まで開館しており、仕事をされている方は、こちらをご利用いただきたいと考えている。

会長

そういう意味では、はびねすとすみ分けて利用できると良いと思う。

**(3) 新年度事業計画のうち、虚弱（フレイル）高齢者対策事業について
事務局から資料 No. 4 により説明**

会長

簡単に説明するとフレイルというのは虚弱のことです。

特徴としては健康と要介護の中間くらいの状態。

状況によって、元に戻れるような、何か介入があれば、元の健康の状態に戻れる。

虚弱っていうと体の虚弱だけをイメージしますが、精神的に年を取ると弱くなり、鬱になったり、認知の問題がある。

精神的な問題、精神認知的な問題それから、社会的にも会社を退職されて、お子さんたちが育って家から出られ独居になるというような。

身体的フレイル、社会的フレイル、心理的・認知的フレイル、そういうものを含めて、フレイルと言われる。

フレイルと、運動指導は関連があるわけですが、実際にどのようにされていますか。

委員

1人だけ、私も体験したことがあるのですが、精神的なことで、何か変だと気付いたことがある。

入院されて、その後退院し元気になられたのですが、お会いするたびに崩れていって、何かがあるのかなと思うのですが、どの程度声をかけてよいのか。

話かけてくれるときは、聞いてあげようと一生懸命聞いていますが、別の日に何かまた体調が崩れていくというのを目にした。

接するときに、どのように対処してあげたらいいのか迷った。

教室参加者の皆さんと接するうえで、何か講習みたいなものを受けられればすごく嬉しいですが、そこら辺は何かありませんか。

事務局

精神的に崩れていくのは、いろんな要因があって、確かにどう声かけていいのかっていうのは悩むところだと思う。

その研修会・講習会については、こういうことで困っていることを聞かせてもらって、一緒に考えていけたらいいと思う。研修の機会を設けさせてもらいたいと思う。

心配なことあれば、市役所なり、包括支援センターなり、相談しませんかと声をかけていただくと大変ありがたいなと思います。

委員

そこは難しい。

家族のことも考えてしまうのでそこは難しい。

その家族がどのように、受けとめてしまうかなって思うと、怖くてできない。ジレンマを感じます。

会長

心の問題、全体で共通項目としてやれる場合とそうでない場合と両方あると思う。

医療と介護、家庭と地域とその辺が絡んでいって、対応していくというような形にな

るかと思う。

プールにしても、いろんなスポーツにしても、人と人が集う、会うことによって、何らかの変化に気づくということもある。

委員

民生委員をしていて、ひとり暮らしとか高齢者など、月に何回か訪問とか、電話でのやりとりなど、様子を見守っている。

1人暮らしの場合、1人で家に閉じこもって、誰に話を聞いてもらおうかなど、頭の方が混乱してしまう。

先ほど言われた研修会など計画してもらえれば、どう接すればよいか理解できる。

会長

今、独居の方もかなりやっばり多いです、2025年までに更に後期高齢者が増えることになります。

委員

新聞等で、認知症が認知症を見るって時代になるという話を目にします。

高齢者は、施設がいっぱいに入所できない状態で、自分の家で介護する。

先ほど言った認知症の方が認知症の方を介護する。今後このようなケースが増えてくるような感じになると思います。

委員

私の母は、母より年配の人たちを集めて、指体操とか、認知症の予防などをしている。

ある一人が精神的な悩みを抱えていて、どうしたのって言いすぎるのもよくない。

そういう時にサークルみたいな感じで集まっている人達の中で、同じ悩みを抱えた人達が集まって話し合うそうです。

先ほど強制的にみんな集めてと言ったが、人が集まると気が合う人、合わない人もいる。強制的にでも集まってもらい、とりあえず来てもらってやっぱりそういった中で、友達ができて話し相手ができてっていう形になると思うので、僕はその強制的を押しません。

会長

人が集まると、職場でもそうですけども必ず問題も起きます。

良いところもある、難しいところでもありますけども。

委員

私たちの公民館ではないですが、他の公民館で高齢者の一人暮らしの方を集めて昼食会を開催している。

食事を作って、独居高齢者みたいな方を集めて、食事提供するような場は設けていますが、多い公民館だと年に何回も開催している。

そういうとこでやっていますので、それもいろんな人が集まってくるのでそこで話をするっていうことは、今言ったようなことにも少し、役に立つのではないかと思う。

会長

他になれば、いろいろお聞きかせいただいてありがとうございました。

これで会議を終了させていただきます。

事務局

今年度につきましては今回をもって、協議会開催は終了となる。

来年度につきましては、会長の日程や議題の調整を行い、例年どおりであれば、10月頃開催する予定です。

5 閉会 (14 : 50)