

令和3年11月21日

「田辺圏域医療と介護の連携を進める会」  
第59回（通算第138回）定例会 会議録

- ◆日時：令和3年11月16日（火） PM7：05～8：40  
◆場所：田辺市民総合センター 1F 機能訓練室  
◆出席者： 20名

別紙のとおり

1. 「田辺圏域医療と介護の連携を進める会」定例会について

【19：05～20：30】

19：05～ 開 会

19：05～19：10 情報提供  
・ヤマシタ通信 ・ 県鍼灸師会会報

19：10～19：45 近藤克則先生伝達研修  
保険医協会紀南支部主催講演会  
「長生きできる健康まちづくり」  
講師：和歌山県保険医協会 初山 昌平氏

19：45～20：15 意見交換

20：15～20：40 発表

20：40 閉 会

【研修内容】

●「長生きできる健康まちづくり」

- ・都道府県別健康寿命の分布をみると、和歌山県は全国平均よりも男性1歳、女性で0.5歳程度低い。健康的ではないということ。
- ・食生活と医学・医療の進歩により、73歳までは現役で就業（自立・自助）生涯現役を目指す時代に

- ・近藤先生が日本老年学的評価研究で日本の市町村をフィールドで調査を継続している。その結果をみて考察したことは以下のとおり。
  - 活動を進めていくときに、このようなデータを活用して、意識付けをすることが大切！
  - ・前期高齢者では、IADLの低下は都市部に多く、農村部では比較的低下しない
  - ・歩く人が多い（一日30分以上歩く者）街は認知症リスク者が少なく、IADLの低下とも関係がある
  - ・公園の近くに住む人は1.2倍頻繁に運動するという結果あり、都市計画は健康政策でもある
  - ・さまざまな組織や団体に参加している種類が多いほど、要介護認定の発生リスクは減る。特に「スポーツ」「趣味」「町内会活動」
  - ・運動は一人より仲間とするのがおすすめで、週1回以上するのが有効
  - ・笑わない人は健康観が悪いと思いがち。笑うことは重要
  - ・前期高齢者では、地域活動の非会員は一般会員よりも認知症発症リスクが22%高く、役割者で、19%低い。役割をもつことでリスクを下げられる！
  - ・社会との多様なつながりがあることで、認知症発症リスクは半減
  - ・男性は同居にも関わらず、孤食だと死亡リスクは1.5倍に！
  - ・運動グループ参加割合が高いまちでうつが少ない
  - ・社会参加が多い街では高血圧が少ない
  - ・社会参加割合が高いと要支援・介護認定率が低い ⇒積極的な社会参加を！
  - ・ボランティア参加者が多い街は、物忘れが多い人の割合が少ない
  - ・スポーツ参加者が多い街は幸福感があるものが多い
  - ・地区組織に参加していない者で認知症発症が多い
  - ・通いの場への参加がきっかけで、運動を始めた人もあり、活動性を高めることができる
  - ・サロン参加群でも要介護認定率が低い、認知症発症率が低いというデータもあり
- ・生きがいのある人は長生きする
  - 「生きがいとは何か」
    - 生きるはりあい。生きていてよかったと思えるようなこと（広辞苑）
    - 学習や趣味等の個人的な活動を通じて「達成感」が得られたとき
    - 家族や友人との交流の中で親和・愛情の欲求が満たされたとき
    - 社会のために役立っているという「役割意識」
- ・「ご近所の底力」が要介護を防ぐ、支える

健康づくりは地域づくり・町づくりから

⇒安全な環境・活動の場・健康を支える文化を作っていくこと

## 【意見交換】

### ●「集まるしくみづくり」をどのようにできるか

- ・男性の集まる場への参加率が低い
  - 女性特有の特性で女性のほうが集まりやすい傾向はある
- ・出ていく理由（集まる理由）を作るのが大変。集まりたい人から集めて、目星をつけて声をかける。
- ・リーダーや集まる必要性の理解がいる
- ・低年齢からの周知や孫世代からの声掛けで出てくる気持ちになるかも
- ・シルバー人材センターなどの働く場の活用
- ・町内会の清掃のあとの茶話会の開催なども有効では。おせっかいな人からの声掛けも有効。畑の横でもいい
- ・図書館に意外に人がいる。男性はゴルフ、女性はデイ。祭りや餅まきにも人はいる。コンビニのイートインコーナー、コミュニティスペースの活用。

- ・積極性のある人は何処へでも行く。
- ・生きがいは人によって違う
- ・コロナで集まる場が制限されているのが残念
- ・イベント型は大変。続かないリスクがあるし、企画する人が疲れてしまう。ただ、お茶がある程度の場がいい
- ・運動のグループは役所などの支援があったほうが続いているような気がする
- ・集まらない現状の把握
  - コアになる若い人材がない。人の雇用も考えては ⇒リーダーの存在
  - 交通手段がない ⇒移送施策

#### ※定例会開催にあたっての感染症対策

- ・体調確認と非接触型温度計による体温測定
- ・手指消毒
- ・マスク着用
- ・定例会後の机、いすの消毒
- ・換気

#### 【次回の定例会】

→以下の日程で実施する。

**日時**：令和3年12月21（火） 午後7時～

**場所**：田辺市民総合センター 1F 機能訓練室

**内容**：あいさポーター研修 講師：西牟婁振興局