

令和4年5月2日

「田辺圏域医療と介護の連携を進める会」  
第64回（通算第143回）定例会 会議録

◆日時：令和4年4月19日（火） PM7：05～8：05  
◆場所：田辺市民総合センター 1F 機能訓練室  
◆出席者：24名 + オンライン 0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

【19：05～20：05】

19：05～ 開 会

19：05～19：10 情報提供  
・最近のコロナ感染状況について

19：10～19：40 研 修  
「いきいきとした高齢期を過ごすために」  
～田辺市のフレイル対策を学びましょう～

講師：田辺市やすらぎ対策課 高齢福祉係

理学療法士 太田 功氏  
管理栄養士 小出 夕起氏  
歯科衛生士 市川 佳代氏

19：40～20：05 質疑応答

20：05 閉 会

## 【研修内容】

### ●「田辺市のフレイル対策」

- ・「フレイル」とは年齢を重ね体力や気力が低下している状態。「サルコペニア」は「筋肉減少症」フレイルの状態は健康と要介護の状態の中間にあたり、適切な対応を行えば、元気な状態に戻る可能性が高い状態
- ・栄養改善のための教室「脳わくわくクッキング」  
→認知症予防・口腔体操・ながら体操・簡単調理を実施
- ・男性の料理教室（老人クラブ活動）  
→老人クラブ数が減少し、グラウンドゴルフや囲碁ボールなど身体活動の取り組みを実施。でも、“夕方のスーパーで男性の姿が多くみられるようになった”“会食の機会も減り、食事の偏りに気付かない方が増えているのでは？”ということから、地域でお互いの健康を見守る活動として、男性の料理教室を開催することにした。  
内容：講話・グループワーク・調理実習・会食 など
- ・マイトレ教室  
→個人にあった手厚いプログラムとしての“運動”“口腔”“栄養”総合的な短期集中型リハビリが受けられる教室。
- ・口救レシピ  
→簡単なお口の体操・お口の運動不足解消料理などの紹介

### ●質疑応答

- ・体重の変動・痩せすぎは長生きできない、認知機能の低下のリスク  
→気づいてからどのようにつないでいくかが大切
- ・成功例を紹介してほしい
- ・マイトレの3ヶ月（6か月）以降の取り組みはどうするのか？  
→継続が課題になっている。  
「続かせる支援」「地域で集まれる場づくり」「地域団体のリーダーの存在」はカギ

### ※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
- ・換気
- ・ZOOMを活用したオンライン研修

## 【次回の定例会】

→以下の日程で実施する。

**日時**：令和4年5月17日（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**：研修 未定