

第22回 市民と市長のふれあいトーク
報告書（要点）

日 時：令和5年7月4日（火）午後6時から8時まで

会 場：市役所 西棟8階 812会議室

テーマ：「住み慣れた地域で、楽しく！元気に！長生きするためには？」

出席者：生活体操研究会、吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センター、サルスクリニック
武蔵境、御殿山サロン（いきいきサロン）、テンミリオンハウス花時計、株式会社
みゅうちゅある、アスリートメッド株式会社、不老体操参加者（医師）、日本女子
体育大学（体育学部健康スポーツ学科教授）の各団体・法人より計9名

傍聴者 3名

市長、健康福祉部長、高齢者支援課長、相談支援担当課長、市民活動担当部長

1 開会

自己紹介

2 意見交換

（フレイル予防に求められる取り組み）

（市長）本日のテーマであるフレイル予防のポイントとして運動・栄養・社会参加がある。不老体操での運動、クリニックでの栄養指導、いきいきサロンでの社会参加、テンミリオンハウスでは運動・栄養・社会参加のすべてを行っていることなどをご紹介いただいた。整形外科で診療だけでなく、健康講座をしていることを初めて知った。市民はどのような取り組みを必要としていると考えるか。

- ・スポーツクリニックといっても、運動部に所属している人だけを対象としているものではない。地域貢献の一環として健康体操講座を行っている。講座の参加者は高齢者が多い。
- ・クリニック内は狭いので、もう少し広い場所があるとよい。
- ・御殿山2丁目は公共施設も民間企業の有料集会所もなく困っていたところ、介護付有料老人ホーム「アライブ武蔵野御殿山」が集会施設を貸してくれた。しかし、企業頼みではなく、お互いに恩恵があるウィンウィンの関係がよい。
コロナ禍で入居者との接触が絶たれてしまったが、少しずつ話し好きの人との傾聴ボランティアや麻雀などの活動が再開されている。
- ・外部との接触が絶たれ、家族とも会えず、入所者はストレスを抱えていると思う。
- ・いきいきサロンでも麻雀は大人気。
- ・頭や指先を使うことはよいと聞いた。
- ・会議の会場探しに毎回苦勞する。市民向けの運動講座だが、企画するボランティアの健康運動指導士には市外在住の人も多い。コミュニティセンターの申請は市内や町内在住を要件とするところが多い。
- ・株式会社もコミセンを使わせてもらう際に苦勞した。福祉関連事業をしており、無償で

保健室を利用していただくなどしており、営利法人だからといって必ずしも儲けているわけではないが、なかなか理解してもらえない。

(市長) 行政だけでなく、民間企業や医療法人、社会福祉法人などの協働で地域福祉を支えていることを理解してもらうためにはどうしたらよいか。

- NPO 法人でも従業員の給与は払わないといけないので、一定の利益は得る必要があるが、ボランティア団体と勘違いしている人も多い。営利がないと事業として成立しない。その中で地域貢献事業を行っている。民間で養成した理学療法士などが持ち回りで地域に関わってけるとよい。

- 利益があるから地域貢献もできる。企業等も施設を使用できるよう働きかけてほしい。

(市長) 民間企業や社会福祉法人の取り組みを知らない人もいる。「季刊むさしの」では、民間企業の取り組みなどに視点を当てたコラムも取り扱っている。紹介していきたい。

- 社会に貢献している企業だと伝えることが宣伝になる。

(市長) 武蔵野市民一人当たりの公共施設の床面積は近隣市に比べると大きい。多すぎる、人口減少に合わせて減らすべきという人もいるが、必要な施設は維持すべきと考える。平井医院から寄付された土地を居場所事業にしたいと考えていたが、コロナ禍と物価高騰で建設コストが上がり、実現できなかった。本町コミセンの移転予定地は従来より面積が広いので複合施設を検討している。どのように居場所づくりをするか、公共施設の在り方は健康づくりにも直結する。第六期長期計画・調整計画の検討の中で多くの意見を聞いていきたい。

- 行政が提供している場所のほかに、日常生活で利用するところを地域に開放する事例が増えるとよい。海外ではホスピス病棟の一部に図書室を作り、末期の患者と地域の方が自然と触れ合う場になっている。病院の中のカフェ、教会や学校の空き教室を使うなどの事例もある。自然と出会いの場があるとよい。そこを利用している人同士が連合体を作って情報交換をするとそれぞれパワーがつく。

(市長) 児童数の増加で学童クラブのスペースが不足し、今まで地域に開放していたスペースを戻してもらっているような状況もあるため、新たに開放するのは難しい。今ある施設をいかに活用していくかを考えないといけない。

- 地域包括支援センターも一般に開放しているが、知られていない。介護保険の申請で初めて存在を知る人も多い。PRしていかないといけない。

- ラジオ体操は屋外でもできる。集まる場所がなくても、公園でできる。公園でラジオ体操をしていて、久しぶりに会った人と帰りに食事をしたという話も聞いた。散歩に来ている保育園児と一緒に参加したり、夏休みには小中学生が集まり約 80 名でラジオ体操をしたこともある。インドカレー店の人たちが音楽に合わせて母国の体操をしていたこともあり、直接交流しなくてもいろいろな人が集まっているだけで楽しい。駅前のスペースや近隣施設でももっと活用できる場所があるのではないかと思う。

- 高級マンションの地域交流スペースを利用して、ラジオ体操をさせてもらっているが、外部の住民が入ることをよく思わない居住者もいる。

- 近隣の人と関わりたくない人もいれば、独居高齢者で地域とつながりたい人もいる。

(市長) 密度の濃い近所づきあいは煩わしいこともあるだろう。元気で若いときは一人で

生きていけると思っているが、災害時などのことを考えるとゆるやかなつながりは必要。一人では通信手段が遮断されたとき、情報弱者になる。市では災害時要支援者の情報を登録しているが、支援が必要だろうと思われる人でも、当人は不要と考えている場合もある。支えあいのまちづくりをPRしていきたい。

- 子どもの転勤に付き合っ住み慣れた家を離れた高齢者が、やはり住み慣れたところに戻りたいと独居で生活している方が体操教室に来ている。決まった日に行くのではなく、行きたいときにフラッと参加できる場が求められている。
- 自由来所では人数が多くなってしまったため、コロナ禍で定員を設けた予約制になった。まだ過渡期で人数制限が残っている。
- 武蔵境自動車教習所も開放している。
- 公衆浴場もかつてはたくさんあり、不老体操も25か所で実施していたが、市内唯一になった境南浴場が現在改修中であり、お風呂に入りたいという声が上がっている。
- テンミリオンハウス花時計はワンコイン（500円）で朝から夜まで過ごせる。仕事を完全に退職してから利用を始める人や80歳で夫の介護が終わって自分の時間ができたので利用を始める人など利用者の年齢は高くなっている。家が近いから来たという府中市在住の人がいたり、幅広く利用されている。

(地域活動の担い手として活動するモチベーションをどのように維持するか)

- 各個人の資質と思う。100歳になっても10cmのヒールを履きたいという方がいた。いつもスカートに3cmのヒールを履いておしゃれをしている。
- 94歳の方が100歳まで生きたいが、寝たきりは嫌だと話していた。やはり健康でなければならない。その方はあらゆることに興味を持っている。いきいきサロンは週1回だが、ほかの日も予定が詰まっているとのこと。それが健康の秘訣かもしれない。全国の100歳以上は9万人を超えている。100歳ではニュースにならなくなった。厚生労働省が発表した市町村別平均寿命で武蔵野市は女性が14位、男性が15位だった。武蔵野市が全国の市区町村の上位1%に入る要因は何か。
- 武蔵野にはここにいらしている方々の活動を含め、様々な取り組みがあるからだと思う。
- 平均寿命に影響を与える要因の一つに社会経済的要因がある。武蔵野市は学歴が高く、経済的に恵まれている方が多い。地方よりも都会の方が車ではなく徒歩での移動が多く、活動量が多い。また、活動を継続されている人はいい仲間がいる。良い健康習慣ができている人は人間関係に恵まれているというデータがある。良い人間関係は原動力になっていると思う。
- いきいきサロンでは、プログラムを多様化させている。プログラムが偏ると来る人が固定化するため、講演、ゲーム、歌など月1回話し合っ決めていく。大学のクラブ活動のようだ。スタッフが元気をもらっ楽しんでる。
- 苦しいことは続かない。「楽しく元気に長生き」が大事である。
- コレステロール値が高いから油を控えているとか、ヨーグルトは脂質0のものを買っていると言う人のBMIが17だったことがあっ。理想値は22くらい。25を超えると肥満とされる。コレステロール値を下げるこれまでの取り組みは評価した上で、やりすぎ

ると筋力が衰え、骨がもろくなる。特に女性は、大福を食べたからご飯を抜きますという人が多い。炭水化物や糖質ダイエットなどの情報が広がり、ご飯は悪と考える人が本当に多い。ご飯を食べてエネルギーがないと、他のものを食べてもきちんと分解されず、筋力低下につながる。

- ・健康情報を人に伝えるツールがあったほうがよい。健康講座に来るような人は元から意識が高い人が多いが、地域には心配な人は多い。情報が届かない人にツールを使って伝えたい。

(市長) SNSなどで健康にまつわるデマが広まることはある。科学的根拠のある知識を伝えていかないといけない。市報でも取り上げていきたい。

- ・健康講座の参加者は女性が多く、男性は参加率が低い。「男の〇〇」などのタイトルで惹きつけていきたい。参加してもらえないとその人の健康状態がわからないため支援もできない。男性の社会参加は課題と考える。
- ・外を歩く人は男性が圧倒的に多い。男性は家にはいないが、集いの場にもいない。一人で歩いている。
- ・在宅で動かないと食欲も落ちて体重が減り、筋力も減っていく。
- ・以前、二葉栄養専門学校との協力で男の料理教室を実施した。その際、男性は男性だけの場が欲しいと話していた。男性だけの居場所も必要かもしれない。

3 閉会