

令和5年度健康づくりリーダー研修会 結果（概要）

開催日時 令和5年11月29日（水） 午後2時から午後4時30分まで
開催場所 健康ドーム 軽運動室
出席者 健康づくりリーダー 11名（市内11名（57名中）） 地域包括支援センター職員 2名 国保医療課職員 2名 健康課職員 2名 高齢福祉課職員 3名
内容 1 あいさつ 2 講義・実技（外部講師） 「口の健康からフレイルを予防する」 「運動が嫌いな人、弱りのある人に取り組んでほしいフレイル予防の運動」 お口、舌の動きをスムーズにする体操 家でできる”かんたん”エクササイズ について具体的実施方法について講義がありました。 3 フレイル予防の取り組み～介護保険の事業と通いの場の関係性～（高齢福祉課職員） (1) 高齢者の現状 (2) フレイル予防と高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について（復習） (3) 介護保険のサービス (4) 高齢者の社会参加とフレイル予防 ・北名古屋市の高齢者の現状として75歳以上の方が増えています。 ・令和4年度の現状から、介護保険を新規に利用する人は75歳以上の方がそうでない方の約4倍です。 ・75歳以上の方で、要支援1・2の方（食事、排泄、入浴などの日常生活は自立しているが、買い物、掃除などの活動に困りごとがある人が多い）は、骨折、関節疾患などが原因である方が多く、フレイル予防の実施が必要と考えます。高血圧などの病気が原因の方も多いため、健診を受けることで事前に防ぐことができると考えます。国保医療課においても高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の中で、健診の受診勧奨などの取り組みをしています。 ・市では、介護予防・日常生活支援総合事業を事業対象者、要支援1・2の方に、実施しています。 ・リハビリテーション専門職が、高齢者が今までできたことを再びできるようになるためアドバイスする事業を実施しています。リハビリテーション専門職が、通いの場を紹介することもあります。 ・事業対象者、要支援1・2の方は、フレイルの状況であったり、フレイルの入り口の方々も多く、状況に応じて地域の通いの場である高齢者サロンや体操クラブ、コグニサイズ体験クラブ等にも参加してほしいと考えます。 4 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について（国保医療課職員） (1) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の概要

(2) 北名古屋市の現状、健康課題

(3) 一体的実施の取り組みについて講義

・令和4年度のデータから、健康課題として、75歳以上の高齢者の入院、外来を合わせた医療費の割合は、慢性腎臓病（透析あり）、糖尿病、不整脈、骨折の順に高い現状です。

・転倒、骨折予防に取り組むことはもちろん血糖、血圧のコントロールが必要です。

・県内の市町の中で、北名古屋市の健診の受診率は非常に低い状況です。普段、定期的に病院に通院している方も、健康に自信のある方も年に一度必ず健診を受けてほしい。

・令和5年度は高齢者サロンを対象に実施したミニ講話（出前講座）は、令和6年度は高齢者体操クラブなどにも実施します。

5 意見交換

(1) 講義の感想 今後取り組んでみたいこと

(2) 困っていること。解決方法。

6 発表と共有

意見交換でできた意見

1 講義の感想 今後取り組んでみたいこと

お口の体操をやっていきたい。大きな声でゆっくり話す。

繰り返しながらわかりやすい形で実践したい。

75歳の人が増えサロンの重要性を再認識した。健診を受けるよう伝えようと思う。

2 困っていること。解決方法。

新型コロナウイルス感染症の影響で参加者が減った。

夏場は、暑さのため午後の参加者が減った。

始めたばかりの方は周知ができなくて続かない。男性の参加者が少ない。

ウォーミングアップや、筋力強化 ひと月ごとに内容を変えるなど工夫。

楽しんでやれることが参加者を増やすときに必要。

体操指導に使う道具を、参加者分持っていくことが重い。

→道具の変更を検討。

硬式のテニスボールは、古くなるとテニスで使えなくなるので利用できる。

全体を通して

1 フレイル予防に栄養をきちんと取る、運動機能を維持することが必要です。お口の機能を維持するための、お口の体操や、自宅などで簡単にできる体操も参考にしてください。

2 75歳以上の方の増加に伴い、通いの場にもフレイルの方、フレイル予防を必要とする方が増えていると思われます。介護保険の制度と併用する方、介護保険のサービスを終了し通いの場に来る方も増えますので、今まで以上に、対応に工夫をお願いします。

3 健康課題の解決のため、一体的実施の出前講座を令和6年度は、体操クラブにも実施します。

4 通いの場の参加者の減少について、活動の中身について意見交換し、横のつながり、顔の見える関係が有効と思います。

今後の研修会で行いたいこと、行ってほしいこと。(研修会後のアンケートから)

- ・参加者を増やしたい。リーダーさんは必ず参加など。(せっかくなので)
- ・度々、健康につながることを発信してください。
- ・レクリエーション系の研修もあるとよい。
- ・コグニサイズのメニューあれこれ
- ・脳トレのメニューあれこれ
- ・楽しく動ける動作などはいかがですか。