

令和6年度 市民と市長の対話集会

市長と語ろう！ほっとミーティング

開催結果報告書

- 1 開催日時 令和6年（2024年）10月2日（水）
午前10時から11時30分まで
- 2 開催場所 市役所本館519会議室
- 3 参加者 フレイルサポーター 5人
- 4 テーマ 充実した100年ライフの実現に向けて



5 市長あいさつ

今日は、お忙しい中、「市長と語ろう！ほっとミーティング」にご参加いただきまして、お礼を申し上げます。

このほっとミーティングは、市民の皆様から、行政施策への取り組みに様々なご意見、ご提案をいただく機会として実施しており、市政を運営していく中で、大変役立っています。

今回はフレイル予防ということで、日頃から高齢者の健康増進へのお力添えにお礼を申し上げるとともに、活動を通じて感じたことや必要なことなど、お話をいただければありがたいと思います。

平塚市は9年連続で転入の超過が続いていて、人口は若干増えつつありますが、2010年をピークに人口は減少傾向にあります。一方で65歳以上の高齢者人口は年々増加傾向にあります。平塚市の高齢化率は約30%ぐらいだと思いますが、2040年にはピークを迎え、その後も超高齢社会がずっと続きます。今は働き手が少ないと言われていて、労働者人口が減っていく代わりに、高齢者の方が増えていく状況です。これからは、世の中を動かすマンパワーを高齢者の方に担っていただく時代ではないかと思っています。

9月に、私は99歳以上の方への敬老祝いとして施設に伺ったのですが、100歳以上の人口がとても増えていて平成の30年間で約38倍になっています。人生100年時代と言われるかもしれませんが、今年は、8月1日現在で100歳以上の方が177人、99歳の方が113人ですので、99歳以上の方が約300人おられます。30年40年前には片手で数えるぐらいでした。医療の発達や皆様のお力もありますが、予防ができたことで長生きもできていると思います。健康寿命をどのように伸ばすかということが、皆様に取り組んでいる大きな目標だと思いますが、平塚市は令和2年3月に、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられる仕組みである、100年ライフに向けた政策ビジョンを作りました。市民の皆様と協力して、人生100年時代、スマイル100歳社会の実現に向けて、しっかりと取り組んでいきたいと思っています。

今日は皆様から様々なお話を伺って、今後の高齢福祉行政に役立てたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。

6 主なミーティングの内容

【司 会】

湘南NPOサポートセンターの代表を務めております坂田と申します。どんな活動をしているかと言いますと、市民活動や地域活動を応援する中間支援という立場で、皆様の活動を支援しています。私はその代表を務めており、崇善地区にありますひらつか市民活動センターで、センター長としても勤務をしています。

今日のタイトルは、「充実した 100 年ライフ」、フレイル予防ということですが、日頃から市民活動、地域活動をしている方々は実に元気でいらっしゃいます。今日は皆様からいろいろなお話をいただけたらと思っていますので、よろしくお願いします。

これからの進め方ですが、私の方で皆様にご発言を促して進めていきたいと思っています。まずは、皆様のお名前と顔、それから日頃の活動を市長に知っていただきたいと思いますので、順番に自己紹介をお願いします。お名前とお住まいの地域、普段の活動、そして今日、市長にどんなお話がしたいかということをお1人2、3分くらいでご発言いただけたらと思います。

その後、皆様からいただいた話題を深掘りしていきながら意見交換をしていきたいと思っています。

【参加者】

私はフレイルサポーター第1期生で6年目になりました。今は、平塚のフレイルサポーター代表という立場でいろいろ活動をさせていただいています。

実は仕事をしていて、今日も午前中に年休をとりました。平塚市の市庁舎の掃除をやらせていただいているのですが、いつも市長が階段で上がってこられる時にご挨拶を差し上げています。また、フレイルサポーターの中にライトグリーンというフレイルサポーター運営チームがあり、同じような活動をしています。

私は須賀地区の高浜台に住んでいて、現在は、自治会長もやらせていただいています。各地区でフレイルチェックを行うのですが、団地の中でも、同じような形でフレイルチェックを行っています。来週には、10名ほどを対象に団地の中の集会場を使ってフレイルチェックを行う計画になっています。

【参加者】

私はフレイルサポーターの第2期生で75歳になります。南原に住んでいて、住みやすいと感じるところがあります。

サポーターになったのは民生委員をしていたとき、養成講座のチラシを見て、東大の方が作った「フレイルチェックとは何だろう」と活動に興味を持ったことがきっかけです。

【参加者】

私は、フレイルサポーターの第5期生です。平塚で NPO 法人の代表をしていました。そこでは、障がい者と高齢者にとってのバリアフリー化を進めようということから、まちのバリアフリー化にも携わっていて、東京商工会議所の方から呼ばれて全国的に活動させてもらったこともあります。

私は、車椅子の生活になったときに、これからどうやって生きがいを見つけようかと思っていました。人としてどうしたら一番幸せに生きられるかという、

私は人から笑顔もらうことだと考えます。笑顔をもらえれば自分もうれしくなり、自分も幸せになるということを入院中に考えていました。やはり社会貢献だと思い、社会貢献が終わったら、今度は、地域貢献だと思いました。2020年にNPO法人の代表を辞めて、そのあと2年ぐらいリハビリをしていたのですが、その後に、妻からフレイルサポーターの養成講座を教えてもらいました。自分の気持ちと合うので、早速応募させてもらってフレイルサポーターになりました。今は測定会にも出させていただき、フレイルサポーターの代表と一緒に、ライトグリーンの会にも参加しています。

【参加者】

私は北金目に住んでいます。平塚は大好きなまちです。ライトグリーンの会にも入らせていただいています。

私は若い頃から能楽を勉強していますが、先生方は70代80代でも本当にお元気です。ですから、能楽をしていると元気になるということに気づきました。また、やはり体は鍛えなければ駄目だなと感じたのが、子育ての終わった頃です。そして、何か自分が楽しみながら、役立つことができればと思ったのが70歳頃でした。

フレイルチェックの講座を何度も持たれている方に70歳でも役立つか聞いたところ、大丈夫だと言ってくれました。私は、人前で発言することが得意ではないのですが、活動の中で鍛えられて、自分が楽しみながら人の役に立っていると思っています。もう一つは、フレイルサポーターの中に「お手紙贈り隊」という組があります。

「お手紙贈り隊」は、フレイルチェックで、赤シールが6～7枚あった方に、前回のフレイルチェックのデータを見ながら適したお手紙を手書きで作り、差し上げています。係の方からはフレイルチェックのリピーターもいますと言われたので、少しは役立っていると思っています。

サポーターになって、自分がとてもいいと思うのは、同じような年代や、もっと若い人たちとも付き合えることです。それから自分より年上の方がフレイルチェックに参加していることで、自分も元気をいただいています。

【司 会】

参加することが大事で、それはすごくいい言葉ですね。

【参加者】

私は広川に住んでいます。フレイルサポーターを始めたのは、趣味でノルディックウォーキングをやっていて、トレーナーの方から紹介されたからです。市の方のフォローは素晴らしく、自分たちも一緒に研究して、少しずつ身についてきたことが、本当によかったと思っています。

私はフレイルサポーターの中で、お料理も手紙を書くのも苦手なので、運動しかないということで「運動隊」に入りました。

今はライトグリーンの中で「運動隊」だけの活動なのですが、これをフレイルサポーターに広めて、その後、一般の方を仲間に入れるという大きな目標を持っています。

そのほかに、家でできる運動はないかという声が多かったので、簡単にできる運動のリーフレットを作りました。これを配付して、皆さんに浸透させていく方法を取ろうかと思っています。

【司 会】

フレイルサポーターの皆様のお話を聞いていると、ライトグリーンや、運動隊、料理など、いろいろなグループに分かれて活動されているようですが、全容を教えてくださいませんか。

【参加者】

今、フレイルサポーターは1期生から6期生まで100人を超えています。今度7期生が加わるのですが、その中の代表が集まって17名でライトグリーンというチームをつくりました。その中で広報チームなど、いろいろなチームをつくり、フレイルチェック測定会のアイデアを出したり、広報活動をしたり、その全体をまとめたりという形で活動しています。

ライトグリーンとは別に、いろいろな方に自分達の経験をお伝えしたいということで行っているカムカム教室という活動があります。そこでは食事の工夫をして、しっかりかむ力をつけるような料理の紹介や掃除しながらでも筋肉を鍛えられる運動の紹介などを行っています。

「お手紙贈り隊」の方は、少しフレイルが進んでいる人に、半年後から1年後にもう一度来ていただいて、自分で運動をした結果を見てもらい、次も参加して自分の改善した状況を知っていただきたいという思いでお手紙を出しています。

フレイルチェック測定会に1回出るだけでいいという方がたくさんおられるのですが、少し気をつけて頑張れば、フレイルを克服して予防につながる人達がいっぱいいるので、その方たちに手紙を読んでいただいて、リピーターとして参加していただきたいという思いで私は活動しています。

【司 会】

100人以上の方々と連携をとりながらそのような活動をしている状況ということでよろしいでしょうか。

先ほど伺ったとおり皆様それぞれの背景を持ちながらこの活動に入ってくれたということで、素晴らしいと思いました。

私は、今日のミーティングを迎えるにあたって職場のメンバーに、フレイルを

知っているか聞きました。60 歳を過ぎているメンバーは皆知りませんでした。なぜ知らないか聞くと、全く関心を持たなかったということでした。市のホームページにフレイルチェックが載っているので、これをチェックしていきましょーと言うと、誰もが5個、6個該当しました。それぞれ皆様が気をつけていくことが、ひいては100年ライフで、いつまでも健康でというところにつながるの、そういう呼びかけを皆様が地域でされているの、だろうと実感をして、今日はまいりました。

皆様が地域で元気に活動することが広報になっているとは思いますが、それ以外に活動の中で、問題になっていると感じていることがあったら、一人一人伺っていきたいと思います。

【参加者】

私の住んでいる広川は広いです。西部の福祉会館でフレイルチェック測定会が実施されても、広川の人ほとんどいません。回覧か何かで時々フレイルという言葉を目にすることができないものかと思います。

旭の方は、団地の中でも公民館でも実施しています。広川では、公民館は金目にあり、橋を渡って金目まで行く必要がありますので、何か皆さんに知らせる方法がないかと思います。

【司 会】

なかなか知っていただけない、広報活動の問題点ですね。

【参加者】

今、金目に公民館があるとおっしゃいましたが、北金目でも参加者は少ないです。フレイルチェックが広報紙に出たときに、周りの人をお誘いしていますが、若い人たちはお勤めしています。そして、高齢者は農業を営んでいます。農業をしている方は、本当にお元気です。お誘いしても忙しいとの理由でお断りされます。そういう人たちは私よりも年上の方でお元気なので、あまり意見も言えません。

隣の岡崎はとても盛んなように思います。どうしてなのかと考えたときに、岡崎では町内福祉村活動が盛んな気がします。福祉村で誘われたという方もいらっしゃいました。

私の住んでいる金目地区は、老人会がなくなってしまいましたが、フレイル予防活動を誰かが実施してくれさえすれば参加したい人もいるという傾向があるので、リーダー的な人を養成する必要もあるのではないかという気がします。

【司 会】

地域によってばらつきがあるとのことですが、声をかけて人を集めて何かをやるというのは相当な力がないと難しいです。勇気が少しあればできると思います。

すが、次の一步を踏み出すきっかけがないというところが、金目の状況なのかもしれません。

参加を呼びかけても来てもらえないというところが、今の課題ということで承りました。

【参加者】

私は岡崎に住んでいますが、岡崎公民館でフレイルチェックがあっても、バリアフリー化が進んでいないので、私は一人で行けません。建て替えるのは難しいでしょうが、段差解消や階段昇降機の設置、また、1人でも車いすを持ちあげられるスカラモビルという機器が出ているので、建て替えのないところにはそういったものが付いて欲しいと思います。

広報については、フレイルのことをよく知らない方もいるのでフレイルという言葉を広めるのと、フレイルの内容を知ってもらうという意味で、今、須賀公民館の公民館だよりにフレイルのお話を連載しています。始まったばかりですが内容がいいので、同じ記事を全公民館の公民館だよりに掲載してもらえないかと思っています。公民館だよりは全世帯に届くので、ITが駄目なお年寄りでも知ることができます。そういうところで、少しでもフレイルを知る人が増えてくれれば長生きにつながります。介護保険を使わなくても一生過ごせるというような方が増えてくれるのではないかと思います。

【司 会】

階段昇降機とかスカラモビルの要望がありました。また、公民館だよりはかなり様々な方がご覧になっているかと思うので、そういったところで呼びかけていただくというのも、ありがたいことかもしれません。

【参加者】

フレイルがまだ浸透していないので、それを啓蒙していただきたい。また、測定会に行っても、女性の方が多くて男性は数人程度です。健康寿命も男性の方がどうしても女性より劣りますから、健康寿命アップさせるには男性をいかに参加させるかということが大事だと思っています。

市から後期高齢者への健診案内には、フレイルのことが載っています。74歳までの方の案内には載っていないので、こちらにも入れてもらいたいです。QRコードをつけて、フレイル予防の活動内容がスマホで見られるようになれば、関心を持ってもらえるのではないかと思います。

それから定年退職を迎える1年ぐらい前の市の職員にぜひフレイル測定会に出ていただきたいと思っています。

【司 会】

今のご指摘はすごいですね。75 歳になったからいきなりフレイルについて知るのではなくて、その前から考えていかなければならない問題ですね。75 歳になる前から関心を持って取り組むべきことだと思いました。

【参加者】

フレイルサポーターは、神奈川県でも交流会をやっていますが、よく話題に上がってくるのがフレイル予防の周知です。グループでミーティングをすると、掲示をしたり公民館だよりを使ったり、あるいは自治会に働きかけてみるとか、いろいろな方法が出てきますが、なかなか実践されていないのが現状です。実践してみようということで、須賀公民館の公民館だよりにフレイルについての連載の 2 回目が掲載されたところですね。3 年ぐらいかけてずっと連載を続けていこうと思っています。

様々な場面でフレイル予防を知って、できるだけ多くの方にフレイルチェックをしていただくことで健康の意識を持っていただきたいと思います。今は障がいのない方の参加がほとんどですが、聴覚障がいや視覚障がいを持っている方にも、フレイルチェックで予防につなげていただく取組が少しずつ始まっているところです。

【司 会】

ありがとうございます。大事な取り組みだと思しますので、やはり障がいのあ
るなしに関係なく、皆様で取り組むべき問題だと拝聴いたしました。

それからもう一つは男性が少ないことです。地域活動に向けた地域デビューは、女性
は意外と抵抗なく入っていけるのですが、男性は何か理由がないとなかなか
入れない傾向があります。

今日は男性の方が 3 人いらっしゃいますが、始めたきっかけはどうだったでし
ょうか。

【参加者】

私がサポーターを始めたきっかけは、広報ひらつかでサポーター養成講座の記事
を見たことです。私が仕事をやめて、何もしないでぶらぶらしていたとき、何か
役に立つことができればと思い、申し込んで第 1 期生となりました。あとは、で
きるだけフレイル予防について皆さんに、ご理解いただくよう工夫をしています。

実は私自身も何度か入院して、フレイルになりかけましたが、立ち直ってきて
います。フレイルになっても元気になるというところを特に強調して、参加した
方にはお話をさせていただき、あるいは参加していただいた方自身が、周りの方、
フレイルになりかけた方にご紹介をいただくようにできればいいと思っています。

【司 会】

今、定年が大分延びてきていて、60歳が65歳になり、今70歳でも、75歳でも働きましようという時代になっています。まさに100年ライフということで、健康寿命を延ばすためには、健康でいられるための、自分自身の健康チェックが必要だと思います。なかなか定年というものがきっかけになりづらい世の中になってしまっているので、男性に声をかけるきっかけが難しくなってきたように感じています。やはり男性の参加が少ないことが非常に問題だと思いますが、何か得策などありますでしょうか。

【参加者】

皆さん健康には一番興味があり、問題意識を持っていると思いますが、いざ外に出て健康促進の活動に参加するとなると、一歩踏み出すのに壁があります。全然知らないところに飛び込むのは、定年後はなかなか難しいと思います。趣味など好きなことは進んでできるのですが、違った分野では厳しいので、得策というのはなかなか難しいのではないかと思います。

【司 会】

それでは周りの男性はどうですか。参加のきっかけとか、お声がけとか女性からの声が結構有効かと思いますが、いかがでしょうか。

【参加者】

顔を見て話しているときは、行かなくてはどうなのですが、実際に足が出ません。そうかといって無理やり引っ張っていくのも男性は無理ですね。

そもそも主人自体が、いくら言っても動きません。主人は75歳まで勤めていました。私が塾をやっているので、辞めたら一緒にやると言っていましたが、仕事を辞めて1ヶ月は様子見で、結局、「俺は行かない」ということになりました。そんなところで苦労しています。

【司 会】

私も今朝、夫に何かした方がいいのではないかと行ってきました。

【参加者】

私は、何でも家族に伝えることにしています。主人は定年退職後、次の勤めをしていました。その時にフレイルサポーターの募集がありました。それで主人に行ってみないか伝えたところ、素直に受けてくれまして、この間、第7期生として養成講座を修了しました。

私自身が楽しんで活動していますので、辛いと思わなかったのだと思います。ですから、身内の者とか子どもに言わせるのが一番いいのかなと思ったりもしています。

それから、この年代のおじいちゃんには、孫に言わせるのも一案かと思います。

【司 会】

ここで少し市長から、今までの意見、要望に対しての感想を伺って、後半は別のテーマで意見交換したいと思います。市長お願いします。

【市 長】

フレイルサポーターとして、ご支援をいただいている中での課題を伺いました。行政としてもいくつか課題がありますので、その辺りの取組のことを申し上げたいと思います。

これから自治体をしっかりと運営していくため、2024 年に進むべき方向をまとめた総合計画として、「ひらつか VISION」を作りました。その中で、まちづくりの取り組むべき重点戦略を 4 つ挙げています。

まずは子どもが少ないため、子ども子育てをしっかりとすること。2 つ目に産業の活性化。3 つ目に高齢者の思いに寄り添った環境づくり。4 つ目に安心安全なまちづくりを挙げています。これらを計画としてまとめ、進めているところです。

3 つ目の高齢者の思いに寄り添った環境づくりの中で、フレイルに早めに気づいて、しっかりと取り組んでいくということも大きく取り上げています。まさに皆様は総合計画で平塚が目指すべき取組の中心を担っていただいていることとなりますので、改めて御礼を申し上げたいと思います。

それから、先ほど課題としてありました広報についてですが、例えば、福祉会館等で行うフレイルチェック測定会を各地区の公民館だよりでしっかりと周知するなど、フレイル予防の広報に使えないかということについても、検討したいと思っています。

私は、5 年間岡崎公民館の主事を務めていました。当時としては新しい公民館でしたが、バリアフリー化が進んでいませんでした。今は公民館が古くなってきて、中央公民館と地区公民館を含めて 26 館ありますが、順次建て替えをしており、現在では、1 階建ての公民館もあります。ご存知のように平塚市では、公民館がおよそ各小学校区に 1 館あります。地域の様々な活動の拠点としてコミュニティセンターのような役目を担っていると思いますので、その効果を最大限に発揮できるような公民館のあり方を進めています。社会教育というのは、地域の大人の生き方を支援していく場所ですので、市民の皆様のお役に立てるようにしていきたいと思っています。

まずは、ハードの面でのバリアフリー、それから皆様と一緒に進めていく心のバリアフリーも含めて、しっかりとできれば、フレイルサポーターやフレイル予防の活動が広がるのではないかと思います。貴重なご意見としてしっかりと検討していきたいと思っています。

それから、男性の社会参加ですが、これも実は公民館主事の時、一番頭を悩ま

せました。様々な活動やサークルなどは、どうしても女性が中心なので、声かけがなくても集まっていたいただけますが、男性はなかなか難しかったです。

フレイル予防の重要な3本の柱は、栄養、運動、社会参加です。この社会参加が本当に必要だと思います。女性は元気です。先ほど99歳以上が約300人いると言いましたが、88%が女性です。100歳以上の男性は本当に数えるほどしかいません。

フレイルに対する周知を早い段階から行い、フレイルを予防してもらうことが必要だと思います。私も67歳になりました。65歳になったとき、介護保険の通知が来て、こういう年になったのかと思いました。先ほどのお話にもありましたが、介護のサービスを受ける必要がない状態に保つことが、フレイル予防につながるわけですから、元気な高齢者が増えるために、どうか皆様のお力添えを今後ともお願いしたいと思います。

【司会者】

ありがとうございました。市長からいろいろお話いただきました。後半ですが、やはりもっとフレイルチェックの測定会に参加してくれる人を増やしたい。あるいは、市民の皆様にもっと参加を呼びかけるためには、デジタルを効果的に使ったらどうかとか、そういったお話が出てくると思います。デジタルはなかなか苦手な方が多いですが、若い人に使ってもらい、呼びかけて活用してもらうのがいいと思います。

例えば、大学やご近所にある高校、中学、そういったところと連携して広報をお願いするというのはどうなのかと思います。

【参加者】

男性の参加を促すには、子どもや孫が声をかけるといいと思います。また、フレイルチェックの実施は大体早いところで、10時ごろから12時。午後の部で2時から4時という時間になっていますので、仕事をしている人は参加できません。ですから、2時間コースでなくても1時間でも、参加してもらえるといいと思います。本格的なフレイルチェックではなくて、簡易チェック的なものでもよいと思います。それから、どこの会社でも、医療チェックはしますので、会社の保健師さんたちのお力添えをいただいたらどうかと思います。

【司会者】

ありがとうございます。まさに会社の中で取り組んでいただくというのはすごく大きいですね。とても良いご提案ではないかと思います。

【参加者】

フレイルという言葉自体がカタカナなので、覚えられないし、抵抗感があります。

私は、あと2年ぐらいで後期高齢者になります。先ほど市長がおっしゃったように、65歳になって介護保険の通知が来ると落ち込みます。なぜか70代で少し元気になり、75歳になると高齢者に「後期」がつくのでまた落ち込む。だから70代は元気です。大体60代の後半から70代の人達でフレイルサポーターはまとまっています。

私の場合は、少しリハビリもあったので、自分の体を元気にするために毎日散歩していました。散歩する場所は、岡崎からすぐ近くにある花菜ガーデンで、自分の庭のように歩いていました。そういう場所を活用するなど、平塚市全体のいいところ、年をとっても気楽に行ける場所づくりを考えると、やはり公民館が重要になります。

高齢になって頼るところは、やはり市役所です。市役所で何とかしてくれないかということが多いので、身近な公共施設といえば公民館になります。高齢者同士のつながりは、自分で作るのは大変だと思うので、さっき市長もおっしゃったように、公民館に様々な人を集めるような事業が多くあればよいと思います。

公民館はバリアフリーが進んでいないので、車椅子の私は1人では行けません。駐車場はありますが、建物の中もバリアフリー化が進んでいないといけません。また、男性は特に賭け事が好きだから、囲碁でも将棋でも麻雀でもいいので、そういった事業をやって欲しい。その中で、フレイル予防教室が月1回でもいいからできれば、公民館だよりの周知ともつながってくると思います。そのような流れを作っていただきたいと私は思っています。こういうことを話す機会はあまりないので、今日市長と対話するにあたり、絶対にこれは伝えておきたいと思いました。

【司会者】

大事なお話をいただきました。フレイルサポーターの皆様だけでなく、市の方でも例えば高齢者よろず相談センターでいろいろな体操を提案していますが、そういったところとの連携というのはどうなのでしょう。

【参加者】

高齢者よろず相談センターの方が集客をしてくださっています。うちは団地なので団地内は自分で周知できるのですが、地域になると訪問をしたり、コンタクトをとるのが高齢者よろず相談センターの方だと思いますので、そこで人集めをしていただくという形ですね。

70歳以上の方に声掛けされたり、フレイルチェック測定会のお話をされたりと、フレイルサポーターに連絡をしたりと、高齢者よろず相談センターの方に頑張っているところですよ。

【司会者】

ありがとうございます。地域との連携を深めながら、ますますフレイルに対する関心を高めてもらうことが今後の大きな課題だと思います。

最後に、フレイルサポーターになって、どういうふうにご自分が変わったか、あるいは、やってよかったと思えること、それを一言ずつお話いただき、市長にコメントいただければと思います。

【参加者】

まず、自分がしていた仕事に少し関連して活躍ができるところがいいと思います。もともとインストラクターをしていたので、すんなりとフレイルチェックの活動やお話に入っていけたところが一番よかったと思います。

あとは自分自身のフレイル予防です。実はもう入れ歯をしていますので、これを長く保つための歯磨きなど、いろいろなことをやっています。あと、お腹が出てこないように少し筋トレをやっています。その昔は東京マラソンや湘南国際マラソンを走っていましたが、最近は、年なので少し控えています。また復活したいと思っています。

フレイルチェックの測定会でよくお話させてもらうのが、母が94歳ですが、要介護2になって外にも出ない状況だったのですが、今サポートをしているところで、要支援になったり、散歩も行くようになりましたし、ボッチャもするようになってきました。まず身内のところからはじめて、私自身もそうですが、健康な時間を少しでも長くしたいと思っています。

【司会者】

お母様も素晴らしいですね。すごく良い体験談だったと思います。

【参加者】

私は少し体調を崩して2週間ぐらい入院していました。その時に、残された時間は人の役に立つことをしようと思いました。フレイルサポーターが自分の居場所になりました。しっかりやらせていただくと、人に対して役に立っているという達成感があります。自分を成長させることができたことがよかったと思っています。

私は今20本近くの歯がありますが、自分の歯は10本足らずで、インプラントが入っています。歯の重要性は、カムカム教室を通して分かっていますので、時間をかけて、いろいろな道具を使って、しっかりケアしています。よく歯医者の方が患者は痛くなったら歯医者に来ると言っていますが、その前に予防するのが大事だと思います。

【司会者】

自分の居場所になったとか、活動が達成感として考えられることは素晴らしい

と思います。

【参加者】

私は2020年にNPOの代表をやめました。それは健康上の理由からです。大殿筋を損傷してしまい、4ヶ月ぐらい東海大学病院に入院しました。

帰ってきたら何かしないといけないと思っていましたが、車椅子になったときから、やはり人に喜んでもらうことが自分の生きがいだと感じたので、それには自分の体力をつける必要があると思いました。体力をつけるにはどうすればよいかを考えたときに、やはり私の場合は坂を登ったり、段差を超えたりすることで、車椅子に乗っていても、健常者と同じぐらいの動きができるように、日々努力しています。今日も自分で車を運転してきています。こういう姿を見てもらい、車椅子になっても元気でいられると感じていただければよいと思っています。

高齢になってから、やはり人のために何かしたいと思います。人のためになるということは、笑顔になってもらうことです。笑顔が返ってくるとこちらまでうれしくなります。

【司会者】

人に喜んでもらえることをしたいという思いがすごく伝わってきました。

【参加者】

私は人前で話すことができませんでしたが、フレイルサポーターの活動を通して人前で話して喜んでもらえることと、家庭でコミュニケーションのツールとして、フレイルの話を多くできることがよかったなと思っています。

【参加者】

私も後ろに控えるタイプで、人前で発表しないといけないときは、緊張してしまいます。それが、おかげさまで、この何年間かで緊張なくなりました。そして、フレイルチェック測定会に来てくださる方々とのおしゃべりしたりや話をする中でドジをしたときの笑いなど、その時間を楽しく過ごせるようになったことが、このサポーターをやっていてよかったことです。

8 市長によるまとめ

今日は、皆様に関わっていただいているフレイル予防活動、高齢者の方たちへの支援に関する課題と、取り組んでいただいた達成感、充実感のお話も聞かせていただき、本当にありがとうございました。

私もそれなりの年になってきましたが、実家が農家ですので、今も農作業をする中で、体は昔から強くできていると思います。まだまだフレイルという感じは

持っていませんが、皆様のお話を聞くと、これからはきちんと注意をして、気をつけなければいけないと思いました。

また、皆様はフレイルサポーターとして、人とのつながりや社会参加を通して、フレイル予防に重要な取組をいただいているので、本当にありがたいと思っています。

医師会の先生と話をすることがありますが、高齢の方の医療費が大変多くなっているという話を聞きます。訪問して、介護が必要な人たちも増えています。先生に何が一番大切かと聞くと、やはり人とつながりを持つことだと言います。人とのつながりを持つことが、元気にも健康にもつながります。また、先ほど皆様がお話しされましたように、活動を通じて生きがいを見つけられるということが、素晴らしいと思いました。我々は、人と人との交流をしながら、元気で健康に長生きできる環境づくりをしていかなければならないと、つくづく感じさせていただきました。

皆様の日頃からのご苦勞に改めてお礼を申し上げたいと思います。いただいたご意見を踏まえ、フレイルチェックの時間など様々なことも含めて、検討していきたいと思っています。本当にありがとうございました。