

応援メッセージ

若林：座っている時間が長いと、足回りや腰回りの筋肉が弱くなりますので、重点的にケアしてあげてください。

そして、教えることに力を入れ過ぎないで、コミュニケーションを大切にしてください。あとは足腰には「スクワットしてね。」の一言が重要。それで足腰を強くしておいていただきたいと思います。

鈴木：地域に根差した活動に力を入れて進めたいです。地域にいる皆様、気軽に声をかけていただいて、協力をしたいし、協力もしてもらいたい。一緒に事業が出来ればと思っています。

櫻井：人とのつながりが大事だと思います。集まるだけが方法ではありません。訪問・電話などいろいろな方法があります。今自分にできる方法で行っていただきたいです。足が弱くなる、気持ちが萎えてくる、そうならないようにという気持ちは同じです。つながりを大切にしてください。

先生：ここ半年ほどメディアでは、コロナのニュースばかりでマイナスな情報が流れてきています。自分はマイナスな状態ではなかったのに、自分もマイナスな状態になってしまう。地域の中のプラスの声。自分たちで見守りしていた・訪問していたという声だけでも私は元気をもらうことができました。北杜市のプラスなもの、笑顔になったものって何だったのか、皆さんに見

つけてもらいたいです。そして、この期間に自分たちの地域のこと、自分たちの生活を考える時間として、これからどういったことが出来るのか模索する良い機会ではないでしょうか？ だからこそ自分が楽しいことって何なのかを身近なところから探しながら活動する。地域の中の笑顔になること、プラスになることを探して欲しいです。

(令和2年8月25日 須玉ふれあい館にて)



介護予防サポートリーダー（介サポ）による介護予防・フレイル川柳

- 公民館 カフェの笑顔で つながる輪
- コロナ禍 気にしてほしい フレイルも
- フレイルは 貯筋が大事 食大事
- 「脳に良い」 妻の言い訳 二段腹
- 「ロコモってケイタイかい？」と嫁に聞き
- コロナ止め カフェの再開 楽しみに
- スクワット 10回の目標も忘れて 用だけたしてくる
- マスクして 目と目で挨拶 ご近所さん

ホクトレ ミズクマくん体操

みんなで介護予防・健康づくりに励もう！



こちらから



北の杜音頭編、
コグニサイズ編、
上肢編、下肢編
体幹編、健口美体操

北杜市役所 介護支援課

令和2年度

北杜市 高齢者通いの場運営団体 交流事業

高齢者通いの場 座談会

テーマ

コロナ禍の中で、
今できることを考えよう！！



参加者



山梨県立大学
人間福祉学部
福祉コミュニティ学科
講師
高木寛之先生



エムズスポーツ
介護予防トレーナー
若林俊さん



北杜市
社会福祉協議会
鈴木芳孝さん



北杜市役所
介護支援課 保健師
櫻井直美さん

主催：北杜市役所 介護支援課



高齢者通いの場 座談会

自己紹介・今回このコロナの影響で仕事はどうなったのか

若林: 自治体からの仕事はほとんど中止でした。今現在も例年の5割の状況。中小企業なので大変ではありますが徐々に再開してきています。

鈴木: コロナで集いや講習会などすべてのものが中止、もしくは延期になりました。まだ第2波もありますが感染症に気を付けていただきサロンの再開や講演会なども少しずつ再開しています。

櫻井: 3密を避けるために人を集めて行う事業は中止もしくは延期となりました。外に出向いての事業が行えず、そして年度をまたいでの事業中止だったので、今年度は各団体とも不安の中でのスタートになりました。



山梨県立大学
人福祉学部
福祉コミュニティ学科
講師 高木先生

先生: 大学はほぼオンライン授業で、椅子に座ったままの授業です。目の前のモニターに向かって一人

で講義しています。地域の中に出ていく機会もなく、今までの生活が一変したと感じています。

自粛中にそれぞれ自分たちの考えで活動していただいています。それに対する評価や想いを教えてください。

若林: 自粛期間中、座っている時間が長くなり、下肢の動きが問題となります。血液の流れ筋肉の動きが滞ると、急に衰えたという感覚をおぼえます。そこで足回りの強さ、骨盤の強さの重要性についてよく声掛けをしています。座っている時間を打開するために、外を歩くと言っても暑さや熱中症が…とか、会を開いてもコミュニケーションが充分に取れない今、そういった部分をどう打開しようかというのが課題です。そして筋トレを必死にしても面白くなければ足が遠のいてしまうので、脳トレなど考えながら行っています。



北杜市
社会福祉協議会
鈴木さん

鈴木: 社会福祉協議会は、今年91のサロンの申込がありました。し

かしやって欲しいけど、やってくれとは言えないとても難しい状況です。サロンごとに規模も場所も違う中で、自分たちにあったやり方を話し合ってみつけてもらっています。実施してもらっているサロンにはとても感謝しています。

櫻井: 介サポからは、「自粛期間中は自分たちで考えてチラシを配ったよ。」「訪問したよ。」「電話をしたよ。」という声を聞きました。配りものも、顔を見て話をする人もいれば、玄関で話をするのを躊躇する人もいて、ポストにチラシを入れたとか、そのチラシにメッセージを書いて入れたとかありました。そしたら、「見たよ!」の連絡があったなんて話も聞きました。介サポさん自身が自分たちに何ができるのかを考えて行動しているのが、凄くありがたいです。「集まることが大事なので再開してもいいですか?」と連絡ももらいました。「集まることが大事」という言葉が介サポから聞かれたのが印象的でした。

先生: アンケートを拝見して地域での声掛けや見守りが出来ていると感じました。相互の見守り活動が行えている。集まったの介護予防はできなくなったけど、見守りに行くことは出来ていた。自分た

ちでチラシを配り、通いの場で出来なかったことを身近な小さな単位でやろうとしている動きが見えました。その中で気になったのが体の動きです。全く何もしなかったという人もいて、こういう人がどうなっていくのか、そこがやはり心配です。

活動の再開にあたって、注意してほしいことや取り組んでほしいことはありますか?



北杜市役所
介護支援課
櫻井さん

櫻井: 「3密を避ける」は通いの場等では徹底して欲しいです。再開し「会場で熱を測ったら37.5度。熱があるけど、元気で参加したいって言っているのですがどうしたら良いですか?」との相談の電話がありました。相手の気持ちも理解でき、心の距離が近いからこそ判断に迷ってしまった。結局その方は、参加せず、自宅で休んでもらうよう伝えました。再開する側が不安な時は、我慢するときです。周りも再開して欲しい、自分たちも準備が出来た、そういう両方の条件が揃ったときが再開の時だと思います。

鈴木: 参加する方も、実施する方も、参加をしない・実施をしない、どちらの選択肢もあります。季節柄暑いので脱水。冬に向けてインフルエンザ。そういったことにも気を付けてもらい、皆の体調を考えて開催して欲しいですね。

若林: 実施する側のみなさんが、実践してみることはじめてい

ただきたいですね。参加してくれる方のことを考えるのも重要ですが、まずは自身の体について考えてみる時間にして欲しいです。自分が実践して、家庭で継続して、参加者に伝えることが大切です。



エムズスポーツ
介護予防トレーナー
若林さん

先生: 迷った時は相談して欲しい。慣れてきて元通りが怖い、慣れるとしても新しい生活様式にすることが必要。加えて、不安なときは無理せずに。コロナ以外の体調の変化。熱中症、風邪など、コロナだけに頭が行かないようにすることも大事ですね。そして、まずは自分の体をチェックして見る必要があります。「再開します」と言っても、全員が来るわけではないので、これまでの電話・訪問・見守り活動は継続して欲しいです。通いの場やサロンを再開しても不安があっても来られない方がいるかもしれないので、見守りの継続をお願いします。

それぞれの立場で、開催者に支援できることを教えてください。

鈴木: 再開となると開催する側は不安を持っています。社会福祉協議会には既に開催している所の情報もありますので、まずは相談して欲しいです。他のところと情報共有ができれば、対策や今後の運営にしてもお互いに有益だと思います。

櫻井: まずは困ったら相談をして欲しいです。介サポフォローアッ

プの研修で同じ仲間と相談できる・する機会があるので活用して欲しいです。

そして、開催の形態も通常の1時間半から2時間の開催ではなくて30分だけ開催することからはじめていってはどうでしょうか?

介護予防というだけでなく、「今は、集まることが大切だね」という感覚を大切にしたい。みんなが集まることでコミュニケーションが取れて元気がもらえる。このように心のつながり、ストレスを発散する場として開催することも大切ではないでしょうか? 形にあてはめずに開催をして欲しいです。

若林: 介サポフォローアップ研修を担当してもらおう中で、体操の内容説明もしていますが、終わってから個々に自分のことで聞いてくる方が多いです。自分の体を知ること、普及をさせたり、説明できたりすると思います。どういう運動をしたら良いのか、話だけでは難しい面もあります。少しでもコミュニケーションが取れる時間があればどんどん話しかけていただければありがたいです。

高木: 社会福祉協議会や介護支援課にまずは相談して欲しいということ、自分の体を知ること、そしてコミュニケーションをとる時間を大切にしたいということでした。

