

第4回宝塚市議会意見交換会記録 第1部

※ この記録は、市民発言者と議員の意見交換の様子について、書記として参加した議員が記録したものを元に作成しています。

テーマ「長寿社会に向けた健康づくりについて（スポーツ、食育、疾病予防など）」

①子ども～高齢者が集う夜間の居場所での食事の提供で健康を保つ

市民 日本の子どもの貧困率は韓国よりも高く7番目で6人に1人、そのうち4人に1人は離婚による一人親家庭である。

年収は200万円以下が多く、子どもは19時～21時を一人で過ごし、おなかすいてスナック菓子やカップラーメンを孤食している。

そのような孤食は高齢者にも多い。

せめて18時～21時の3時間、地域で子ども食堂を開いて、子どもと高齢者に食事と居場所を提供し宿題を見てあげられるような場が必要だと思う。

10月3日（月）総合福祉センターで1回目の子ども食堂を開く。

おむすびをむすぶことで心とところをつなぎ、「食べることはいのちの移しかえ」と国内外で「おむすび講習会」を開催され3月に亡くなった佐藤初女さんのお弟子さんと一緒に子どもと高齢者をドッキングした子ども食堂である。

このような子ども食堂を小学校区に一つ作りたい。

議員 ごもつともなご意見。

子ども食堂は全国的に開かれている。

宝塚市でも少しずつ広がっており、民間や社会福祉協議会等が行っている。

また、民生児童委員の集まりでも開催を考えている。

毎日は無理でも開催することが大事、また近くの場所にあることが必要。

宝塚市として広報も含め、地域と子どもたちを結びたい。

市の対応はどうか。

市民 子ども未来部の後援を頂いた。手をつなぐ育成会、社会福祉協議会の後援も頂いた。

子ども未来部には積極的に応援してもらっている。

議員 市として取り組みはまだ不十分。善意で活動されている皆さんを支えるしくみが必要。積極的に取り組みたい。

②医療費削減のため、予防医学や教育に力を入れることを提案したい

市民 2005年よりピラティスを教えている。一言では説明しにくいですが、体と心に働きかける身体訓練法であり、体幹のエクササイズである。動きのトレーニングから体の正しい使い方を学ぶもの。

若い世代でも体が弱っていたり、小学生でも腰痛やストレートネックになったりしている。つまり、支える力が弱いのであり、組体操の制限や、和式トイレでしゃがめないなどの問題となっている。

そこで、私はピラティスを教育の中に取り入れることを提案する。副作用もなく不要な苦しみを減らす可能性があり、医療費を減らせるのではないかと。

つまり、予防医学としてピラティスをすすめたい。

議員 高度医療や薬剤投与の伸びが大変で、なんとか抑制したいと病気の早期発見のための特定健診のすすめや、ジェネリック薬品を推進している。また、データヘルス計画も進めている。市民発言者のご意見もごもっともで、病気にかからないことが一番だが、市行政の限界もある。厚生労働省の認可はどうかも含めて国に働きかけることが必要ではないかと。

議員 市民発言者のピラティスを勧める思いはよくわかった。市民に広げていけたらいい。

市民 ちょうど8月に「医学界」に取り入れられ、スポーツ医学でも紹介されてきているが、アメリカ等に比べると遅い。

アメリカではリハビリとして適用されたり、高校の体育に取り入れられている。ドイツの大学では単位を取得できるようになっている。

私の教室にいて、尿漏れやひざの痛みにくるしんでいた77歳の女性が、ピラティスレッスン3カ月で症状が改善し、なんでもやってみようという生きる意欲を取り戻した例もある。

ぜひともピラティスを知ってもらいたい。

③健康寿命を延ばすための地域での取り組みについて

市民 東公民館で尿検査をできるようにしてほしい。
「いきいき百歳体操」を市内の高齢者にもっと広げたい。
「すこしお生活」（塩6g／日未満にしよう）を周知したい。
呉市では市の食堂で減塩メニューをしている。

議員 尿検査で分かることは何か。

市民 簡易チェックでの尿検査で摂取塩分がわかる。

議員 他の自治体事例はあるか。

市民 わからない。

議員 健康寿命を延ばすためには、適度な運動が大切なのはわかっているが、本人のモチベーションをどうあげていくかが課題ではないか。
時代的にもICTをうまく利用して健康寿命を延ばしたい。

議員 市民発言者のいう尿検査は具体的に何なのか。

市民 東公民館での第5地区の「健康チェック」セットがあるのだが、その1項目である尿検査だけできない。

議員 健康寿命を延ばすためには、適度な運動として歩行することの有効性があり、散歩を勧めたい。市内の遊歩道をしっかり整備していきたい。

④長寿社会に於いて生きがいを見つける為の終活のすすめ

市民 以前から高齢者の相談を聞く立場にあり、現在、終活カウンセラーとして活動している。

相続、保険、介護等の相談を含めて「終活」というが、高齢者が悲観的に生きているのではないかと感じている。

広報誌に高齢者のための情報が掲載されていても、どのくらいの人が見ているのか。

せっかく長生きしても、生きがいがないければ不安ばかりが広がるという高齢者を目の当たりにし、高齢者と社会との接点を広げる方法を常に考えている。

高齢者が心の病にならないよう、ちょっとした相談を聞ける終活カウンセラーを増やすことが大事だと思う。

なにもない毎日を過ごす高齢者を減らす取り組みとして、エンディングノートの活用を進めてほしい。エンディングノートを書くことで不安が解消される。その中で生きがいが見つかる。

議員 障がい者も同じで、当事者の気持ちをどう受け止めていくか、その人の能力を伝える人が必要。

ベッドから起こし、外出をうながすことが大事。ケアカウンセラーの取り組みも同様に、相手の話を聞き、一緒に考える活動が求められる。

介護、看護など、職種が振り分けられているところに課題を感じるが、とにかく、当事者を中心に考える専門的取り組みが必要ではないか。

議員 総合窓口的なカウンセラーの必要性を感じた。

市民 カウンセラーは幅が広く、生きていくためのカウンセリングが終活カウンセラーの役目。生きがいをもつための話を聞ける人（終活カウンセラー）を増やす機会をもってもらいたい。

議員 終活とは死への準備という印象があったが、生きていくための活動というのが理解できた。寄り添う活動を考えていきたい。

※総括

議員 励ます活動を進める環境づくりが大切。他に議会に対しての意見要望はないか。

市民 とにかくピラティスを知ってもらいたいと思って参加した。きょうはその機会ができて良かった。ひざ痛と尿漏れに悩み、引きこもりがちだった77歳の方が、3か月で改善しアクティブになった。

市民 ピラティスと終活のコラボなど、いろんなことを考えていきたい。エンディングノートの活用をふやす取り組みを進めてほしい。

市民 住み慣れた町で健康寿命をのばすためにも、地域で高齢者を見守る活動が大事。

転倒防止のためにも、地域の安全チェックをお願いしたい。

議員 きょう紹介された活動以外にも、市内ではもっと小さな取り組みもある中で、市民の活動を掌握することから始めたい。そして市と議会ができることを考えたい。

議員 終活の中には、金銭的な問題もあるのでは。

市民 金銭的な問題も相談にのる。専門家とも連携している。

市民 高齢者にやさしいまちはすべての人にやさしいまち。その取り組みはどこまで進んでいるのか。

議員 エイジフレンドリーシティの取り組みは、まだ始まったばかりだが、今後さらに取り組みを進めていくべきである。