

令和5年12月3日に弓浜ホスピタウンで「人生100年時代を生き抜くために～フレイル予防のための社会参加～」をテーマに第17回目の弓浜助け合いネットワークが開催されました。

今回は地域役員の方以外にも一般参加や関係機関からの参加も多くあり約150人の方にご参加いただきました。

来賓には米子市の伊木市長、衆議院議員の赤澤亮正議員、鳥取県議会議員の野坂道明議員がお越しになりました。

第17回弓浜助け合いネットワークの会は2部構成で開催。

第1部の基調講演では公益社団法人鳥取県西部医師会根津勝会長の座長で「どうする鳥取県の健康寿命！～みんなで実践するフレイル予防～」と題して鳥取大学医学部教授中村廣繁先生にご講演を頂きました。

人生100年時代の到来は超高齢化社会の到来を意味しており健康寿命を延伸することが必要だと話し健康寿命に関わるキーワードは“フレイル”と説いた。その中で鳥取県の健康寿命が男女とも全国平均以下であることを指摘し、ChatGPTを使用した健康寿命延伸に必要なことを説明。鳥取県の取り組み「健康鳥取!スマート・ライフ・プロジェクト」を立ち上げ、継続的に体を動かすなど健康寿命延伸に向けた活動を紹介した。

講演の最後に「お互いのネットワークを活用し自助、互助を意識していただきたい。健康寿命の延伸に向けフレイル予防を実践し米子市がモデルとして鳥取県の旗頭になってもらいたい」と講演を締めくくりました。

第2部では「米子市の施策と通いの場・活動の場の現状」をテーマに弓浜地域包括支援センター木村社会福祉士の進行で社会参加に関するシンポジウムが行われました。

米子市フレイル対策推進課頼田真哉課長は米子市の人口推計から永江地区で実施したモデル事業を米子市全体に広めるべく今年度から始まったフレイル度チェック、予防実践教室、優待チケットの説明と市内3か所の対策拠点や栄養のアプローチなどを説明。

「まずはフレイル度チェックを行って自身の状態を知るところからスタートするのでぜひお願いします」とチェック実施を勧めていました。

米子市社会福祉協議会福祉のまちづくり推進課森本一義課長からは人と人が関わり合う機会が重要。就労等もあるが社会参加は70歳以上になると約半数は実施していない状況がある。米子市の取り組みとしてボランティアセンター、ファミリーサポートセンターの活動紹介。地域活動としてのふれあい・いきいきサロン、見守り活動やシルバー人材センターや趣味活動の促進などの話があった。誰かと一緒に何より楽しく自分に合ったことを進め

る必要について説明。

「今日来られていない地域の方へこんな活動もあるらしいよと是非伝えて頂きたいです」と住民同士のつながりを活かした社会参加を促していました。

真誠会地域担当山崎慎吾事業所長は実際に拠点での運動内容やスクール体験ツアーの状況に加え、デイサービスや健康クラブで実施しているフレイル度チェックや予防実践教室の内容について説明。

「米子市内ではフレイル事業を展開しています。真誠会は特に力を入れて取り組んでいますが、“フレイル”は知っているが事業の内容を知らない方が多い現状もあるので今回の話を是非地域で広げてほしいです」と話しました。

最後は真誠会の前田理事長より「小田前理事長は、「学び考え行動する」とよく言っていました。皆さんは何を行動されますか？まずフレイルチェックをしてください。チケット利用や、対象となれば予防教室に参加してください。弓浜地区のフレイルチェック100%を目指して法人として支援していきます。真誠会が関わっている地域はどこよりも良いと言ってもらえる様に活動していきます」と結びの挨拶で締めました。

参加いただいた皆様にフレイル予防に関する学びや実際の活動や事業について理解を深め情報を共有することができ、参加者、真誠会にとって大変有意義な時間となりました。

助け合いネットワークの会は弓浜から米子へ、米子から鳥取県へ、鳥取県から全国へ発信ができる活動を目標に頑張っていきます。

