

第2部 市民の意見を聴く会 テーマ：「介護予防」

各グループでの主な意見や感想

◆Aグループ



市民の意見等

- 介護予防の5つの柱（運動・栄養・口腔ケア・健診・社会参加など）は、知っているが十分できていない。
- 地域の集まりやサロン活動など、人とのつながりが健康維持に役立つ。
- 口腔ケア（歯や口の健康）は、全身の病気予防や食べる力の維持につながる。
- 介護予防は特別なことではなく、日々の生活習慣の積み重ねが将来の安心につながる。

◆Bグループ



市民の意見等

- 2ヶ月に1回開催されるサロンでは、体操教室などを通じて楽しく体を動かしており、多くの方が「人と触れ合う場」として積極的に参加し、地域の絆が深まっている。
- バランスの取れた食事を心がけており、早食いを避けてゆっくりと、1日3食欠かさず摂取するように努めている。健康マージャンに取り組んでいるが、頭を使うため心地よい疲労感がある。
- ストレスを溜め込まないよう、適宜カラオケなどで気分転換を図り、発散に努めている。

◆Cグループ



市民の意見等

- 70 歳を過ぎて急激に体力低下を実感し、散歩やスポーツ大会など体を動かすことが重要だと感じる。他にもカラオケやサロンにも積極的に参加したいと思っている。
- 人と会う、話すことが介護予防には極めて重要である。
- 外出、役割、交流が健康につながるため、サロンへの積極参加・声掛けを実施している。また、社協と連携し講師派遣や企画の工夫を行っている。
- お互いに助け合える関係づくりが大切。

◆Dグループ



市民の意見等

- 健康診断をきっかけとした生活改善により、運動習慣の定着や体重減少など一定の効果が見られる一方、冬季などは継続が難しい。
- リハビリや介護予防事業については、「まだ元気だから参加しにくい」といった心理的抵抗があり、利用促進の課題である。
- 運動習慣については、若年期からの継続が高齢期の健康維持に大きく影響するとの意見に加えて、特別な運動でなくとも、日常的な活動の積み重ねが重要である。
- 80 歳以降は筋力低下や体力の衰えを強く実感するとの声があり、早期からの予防の必要性がある。加えて、地域活動や人との交流機会の減少が健康に影響することから、社会参加は重要である。

◆Eグループ



市民の意見等

- 家族だけでは、話題も尽きるため、地域においてサロンやイベントへ参加しやすい環境を作ることが大切である。
- 介護職経験者として、施設に入所する場合には家族の理解が重要であることから、介護が必要になる前に家族と十分に話し合いをしてほしい。
- 市への要望として、免許証を返納した場合に、外出する機会を減らさないために、例えば松山市が実施している支援（デマンドタクシー）のような公的支援をお願いしたい。

◆Fグループ



市民の意見等

- 体が元気なうちに、地域で気軽に相談できる場や支援体制を整えてほしい。
困りごとを抱えている人を、周囲が見つけにくい現状があるため、地域での見守りや声かけを強化してほしい。
- 高齢者や支援が必要な方が、孤立しないような地域づくりを進めてほしい。
介護や福祉サービスについて、必要な時に早めに利用できる仕組みを充実してほしい。
- 高齢者本人だけでなく、家族も気軽に相談できる窓口や交流機会を増やしてほしい。

◆Gグループ



市民の意見等

- 後期高齢者で軽度の認知症と思われる夫の介護をしている。講師の方のお話は理解できるが、実践することは難しいと思う。
- 高齢者は「今日用がある。」が大切。高齢者だからもういい、できなくてもいい。ではなく、社会に出ていくことが大切。サードプレイスでは、おしゃべりする、笑って帰ることが大事。介護するうえでもこういう場所があってよかった。サードプレイスのような場所がもっとあればいいと思う。市への要望として、各公民館の前にベンチを置くなどして、集まっておしゃべりができる場をつくってほしい。
- サロンに行って童謡を歌っている。出かけることがあれば元気の源になっている。「用をつくること」が大事。市への要望として、高齢者の移動手段を確保する仕組みを考えてほしい。