

# 和地ひとみレポート No.144

## 市長と語ろう会タウンミーティング『東大和元気ゆうゆう体操で健康寿命をのぼそう』 垣間見た市民と行政の感覚のギャップ



### ■東大和元気ゆうゆう体操

…1月24日14時から市役所会議棟、28日19時から清原市民センターにて『市長と語ろう会タウンミーティング』が開催されました。今回のテーマは「東大和元気ゆうゆう体操で健康寿命をのぼそう」。2回開催されたタウンミーティングには、市内で活躍されている介護予防リーダーや「東大和元気ゆうゆう体操」の養成講座を受講された普及推進委員の方を中心に、通常のタウンミーティングよりも多くの方が参加され、関心の高さを感じた会となりました。

…「東大和元気ゆうゆう体操」は、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすこと（介護予防と健康維持）を目的として平成24年2月に作成されました。実は厚労省が『介護』という言葉を使い始めたのは平成11年。翌年の平成12年に介護保険制度がスタート。当時、考えられていたことの中心は「今、介護を必要としている人に対する介護をどうするか」ということでしたが、今後、65歳以上、75歳以上の人が増加していくという状況を鑑み、介護予防をもっと積極的に行う必要性が出てきました。その後、平成18年に初めて介護予防のメニューを国が打ち出すことに。そして国から各自治体に「筋力向上」「口腔機能＝自分で飲み込める」「栄養改善」など、必ずやるべきことが示され、全国の自治体で様々なことが事業化されてきました。その中の一つが「ご当地体操」の作成で『東大和元気ゆうゆう体操』もその一つです。

### ■東大和元気ゆうゆう体操の特徴と効果は

…上記の通り、『ご当地体操』が多くある中、当市の体操の特徴は、口の運動が入っていることと、市民の皆様とともに作成した点ということが会の中で市の担当者から説明されました。また、音楽も馴染みのあるクラシック音楽を使い、ピアノ演奏も市内在住の方が担当。まさに「市民の皆様が作り上げた」ということのこと。また、体操の内容と効果については東京都健康長寿医療センター研究所にご協力いただいております。完成後もある老人会にご協力いただいております。東京都健康長寿医療センター研究所のもと効果を検証。「握力」「手伸ばしテスト」「立ち回りテスト（転倒防止につながる）」に大きな効果が見られているとのことでした。また、この体操に参加することで、グループ活動に参加するようになり、高齢者の閉じこもりの予防や認知機能低下の予防にもつながるとの説明もありました。参加者の方からも「高齢者も生活のリズムを作ることは大切。体の健康だけでなく、心身ともに健康になるためにもこの体操は有効」という意見が出ていました。

### ■高齢化率と健康寿命の現状は

…東大和市の人口と高齢化率、また、厚生労働省が発表している全国の平均寿命と健康寿命の推移は以下の通りです。

#### 【東大和市の人口と高齢化率】H26年12月1日現在

- 人口: 86,177人
- 世帯数: 37,743世帯  
(うち65歳以上の単身世帯数5,202世帯)
- 高齢化率: 24.54%(65歳以上21,145人)
- 後期高齢化率: 11.16%(75歳以上9,619人)

#### 【全国の平均寿命と健康寿命の推移について】

##### ■男性

年	平均寿命(A)	健康寿命(B)	AとBの差
H13	78.07	69.40	8.67年
H16	78.64	69.47	9.17年
H19	79.19	70.33	8.86年
H22	79.55	70.42	9.13年
H25	80.21	71.19	9.02年

##### ■女性

年	平均寿命(A)	健康寿命(B)	AとBの差
H13	84.93	72.65	12.28年
H16	85.59	72.69	12.90年
H19	85.99	73.36	12.63年
H22	86.30	73.62	12.68年
H25	86.61	74.21	12.40年

…全国平均を見ても、男性は何かしらの健康上の問題で日常生活が制限される期間が約9年、女性は約12年です。この期間をできるだけ短く、可能であれば0年にすることがベストだということに異論のある方はいないと思います。そのためにも、効果が期待できる『東大和元気ゆうゆう体操』を広めることは重要だということは参加者も市もまったく同様の考えでした。

### ■市の考える方向性は？

…当日の参加者のご意見からは『東大和元気ゆうゆう体操』を素晴らしい効果のある体操だと感じていること、これをもっと広めたいということが良く伝わってきました。この体操が出来て3年が経過していますが、現在、市内の19ヶ所で週に1回（場所によっては週2回）、決められた曜日に体操が行われています。その際には、各会場に普及推進委員の方が行き、カセットデッキや体操を行っていることを示すオレンジ色ののぼり旗を持参し会場を準備。参加者の方に指導をしています。

…この普及推進委員の活動は全くのボランティア。高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすことという趣旨に賛同して活躍してくださっていますが、この重要な施策について、市の考える方向性が不明と感じているご意見がたくさん出ました。主な意見は以下の通りです。

・市の予算はなかなか難しい状況だと思う。特に介護予防ということは難しいだろう。介護予防の予算に対して市には指針などはあるのか。介護予防への取組みに対してどのように評価をし、その結果をどのように分析して予算を考えているのか。

・体操は19ヶ所でやっている。一見、広がっているように見えるが週1回しかないところが多い。高齢者の生活のリズムのためにもっと必要。また、リーダーの方も歳をとっていくのだから次の世代のリーダーも必要。もっとリーダーを育成していくことで、回数も開催場所も増やせるのではないかと。また、実施にあたり、ラジカセに困っているという話も聞く。予算化してこのようなことに対応して欲しい。

・今、介護リーダーは70数名いる。平成22年に市が介護予防リーダーというものを作り、平成24年にはゆうゆう体操を作って、他市に先駆けて取り組んできた。これは、非常に良いことだと思う。リーダーは市の行事などがあれば40名ほど出て、オレンジ色のユニフォームを着て体操をPRしたりし、毎日の体操の開催も一人2ヶ所、多い人は3、4ヶ所担当して頑張っている。自主活動ということでここまでやってきたリーダーの現状を考えると、リーダーがそろそろ疲弊してきているのではないかと感じる。リーダーも高齢者が多いので、いつまでも同じような形ではできない。リーダーを育成して世代交代ということも進めて行かなければならないのではないかと。市としては介護リーダーをどのように育成していこうと考えているのか。ゆうゆう体操についての市のビジョンはあるのか。

・市の第5期介護予防事業計画を見た。市の作る事業計画をみると、どのページを見ても「考えていきます」「支援していきます」「努力します」というような表現しかなく、我々が一般企業の中で考えてきた計画とは随分と違うと感じている。このような計画でどこまで進んでいくのかと感じる。我々がいうところの計画というのは「あるべき姿」を描いて、何をどのように、いつまでにということを立てて、具体的な計画を一つずつ作成し、それをみんなで進めていくものだ。早急に具体的な計画を立てて取り組んでいくべきだと考える。

・介護が必要な人が減少すると、将来的には医療と介護の公的な費用も大きく節減できるという試算もされている。この体操は健康寿命を伸ばしてもらおうというものだと思うが、副次的な効果としてこういうことが期待できる。市はこういう背景を考えて、介護予防専任の職員を作ることを考えて欲しい。

・市は普及推進をどういうふうに考えているのか。普及推進委員がやっていることにどうやって支援をしてくれるのか。はっきり説明して欲しい。会場探し、会場作りからラジカセも電池も普及推進委員が準備しなければいけないということには限界がある。

・体操の会場の案内のビラはどこで配布しているのか。普及推進委員は自分でコピーして配布もしている。

・3年経ったので節目と考え、今までの活動を振り返り、市も一緒になって改善すべきことの確認や、今後、必要な体制を構築して欲しい。

…この他にも様々な意見は出ていましたが、全て、うなずけるものばかりでした。市側の回答の多くは「参考にしたい」でしたが、具体的な回答としては「計画はできるかぎり数字で示していく方向にはなっているが、まだ、現状を把握することができていないので、何年後の目標という数字が出せない」「チラシは市役所の2階と、市内に3つある『ほっと支援センター』で配布している。今後は公民館や市民センターなどにも置いていきたい」「電池などの消耗品については協力していく。チラシなどのコピーも市で行えるように協力していく」「市では様々なことをしているので、会場の確保などについては体操だけを優先することは難しい」などでした。ご意見に対する市の回答は、まだまだ市民の感覚とはギャップがあると強く感じました。

## ■市の役割

…確かに市は様々な事業を行っています。しかし、施策によっては力を入れるべき時期のもの、そうでないものもあるはず。市は「もっと体操を広めて欲しいと考えているが、主体については高齢者の皆様ががんばっていただきたいというのが市の思いだ」と会の中では言っていました。今の状況は悪く言えば丸投げという印象。大きな車輪を転がす時は、勢いが増し自然と回りだす前の最初の段階に一番力があるもの。市内に大きく広げたいこのような事業は、市民が主体的に取り組めるように、最初の段階ではもっと市が寄り添うべきだと思います。これは他の協働の事業にも言えることです。

市政、議会について「自然体」「ざっくばらん」にレポート。駅前で配布するレポートは毎回、最新号です。

「私たちの身近にある市政、市議会。伝えることがスタートだと思います。」

【プロフィール】



1970年 東京都北区生まれ。父の転勤で1歳から群馬県で育つ。幼稚園からカギっ子。リーダーシップを発揮し、小学校で児童会長、中学校でも生徒会長を務める。大好きな音楽を究めようと武蔵野音楽大学に進学、卒業。卒業後は群馬の山奥の小学校で臨時教諭として担任を2年勤め、新しい試みで授業を活性化させ「元気印の先生」として保護者・生徒から親しまれた。／「学校」の外の一般社会で挑戦しようとベンチャー企業の(株)シートゥーネットワーク（※スーパーマーケットを経営。店頭公開から一部上場、外資系企業に転換）に社長秘書として入社。のち店舗現場に異動、同社で初の女性店長となる。その後、人材開発部長を拝命。／『人を活かす』経営を学ぶため一念発起しカナダに留学。外から見た日本の将来に、漠然とした不安を感じる。帰国後は、不動産投資会社にて企画業務、税理士対応、広報などに従事。2011年4月、初当選。顔の見える議員として、日々奮闘中。

東大和市 市議会議員  
和地 ひとみ

■ 連絡先 和地 ひとみ事務所 HP : <http://www.wachi1103.jp>

✉ [wachi\\_hitomi@cocoa.ocn.ne.jp](mailto:wachi_hitomi@cocoa.ocn.ne.jp) 【電話・FAX】 042-516-8546

〒207-0005 東大和市高木3-274-2-102