

第1回 温泉を活用した健康まちづくり事業 運動・スポーツ習慣化促進チーム会議(議事録)

【日 時】 令和5年9月28日(木)18:30~19:20

【場 所】 役場第4会議室

【参加者】 資料のとおり

【内 容】 次のとおり

1 開会 及び 2 座長あいさつ(座長:青木地域振興監兼企画健康課長)

時間になりましたので、第2回の促進チーム会議を始めさせていただきたいと思います。次第に沿って進めて参ります。次第の1ということで座長の挨拶でございます。よろしくお願いします。

皆さんこんばんは。第2回ということでまだイメージが掴めてないという皆さん顔をされてるかなというふうに思います。今日はですね、温泉を活用した健康まちづくり事業の中で皆さんとともに考えるというテーマにしております。温泉、いわゆる入浴と健康づくりを連携させる取り組みというのを、1年目、最初の年でございますので、こちらがこれとこれっていうのちょっと案を作っておりますので、これについて、ああだこうだと言うことを言っていただけたらいいなというふうに思っておりますのでございます。温泉と健康でございますので、いろんなことがあります、その大前提として、新しい三朝町の健康づくり、健康に繋がるようなことを考えていこうというのが大きな趣旨でございますので、役場の組織から出ている方、それぞれ出ておられますけれども、1人ずつ皆さんがですね、楽しく考えていただくというのが一番だというふうに思っています。硬くなって考えても、ろくなことはございませんのでこんなことやって風呂入ったらいいんじゃないとか。例えば、最終的にはそういうものが町民の中に入っていくって、面白いなっていう。面白いなっていうのがためになるだろうなと思ってますので。専門、そうじゃない方、いろいろございますが、楽に思うことを、ここの中に織り込んでいただければ、事務局がそれをすばらしいプランにしてくれると思っております。ぜひ、今日もよろしくお願いします。ちょっと私、三朝温泉に用事がございまして失礼いたしますけれども。どうぞよろしくお願いいたします。

3 協議事項

藤井 座長 代理	今日はお手元に紙が3枚あると思います。具体的な協議事項ということで、資料の1番と2番ということですので、少しこの二つの資料について書いてあることもありますけれども事務局の思いを含めて説明をお願いできたらと思います。事務局の方、よろしくどうぞ。
事務局	皆さんこんばんは。それでは資料に沿ってご説明をさし上げる前にですね、第2回の会議ですが、第1回会議から開始を30分早めに設定をさせていただいて、始めさせていただいております。次回会議の参考にさせていただくために、もし会議の開始時間等に関しまして、もうちょっと早い方がいいとか、遅いほうがいいとかっていうようなご意見ありましたら、この会終わった後でも、またメールでも結構ですので、ご意見をいただければと思います。 そうしましたら、資料1番の温泉運動浴のご説明をさせていただきたいと思います。こちらは、けが等をされている方や運動することに不安があり、通常のウォーキングであるとか、トレーニングするっていうことに不安がある方を対象としているものになり、水中での歩行等運動ということで、体への負担を抑えながらも、適度な運動を行うことができるものになっています。会場ですけども、温泉病院さんの温水プールをお借りし、理学療法士さんの指導のもと、約1時間の運動を想定しているものです。プールの規模がありますので、こちら定員は10名というふうに考えています。月に2回の実施をして、これを4ヶ月間ですね、トータル計8回を一連の流れとしています。ご家庭でも取り組めるよう、継続していくところに着目していますので、家庭でも続けられるような内容についてご指導いただくように、温泉病院さんには依頼をしているところです。

	それから、日程の方は温泉病院さんの都合もありますので、これで確定をさせていただいております。全8回を通して、水曜日というふうに固定をしております。開始が15時から1時間で16時の想定になっており、大体2週間という間隔になっています。参加費というところで1回1,000円というふうに事務局の方では案を考えておりますが、ここに関しては、皆様のご意見を後程いただきたいと思います。3番目のその他の募集というところですが、定員が10名と少数でもあることから、全戸配布という形は考えておりません。関係される温泉病院さんだとか、そういったところから、声掛けを一緒にしていただきたいなというふうに思っております。資料1の温泉運動浴については、以上です。
藤井 座長 代理	ちょっとごめんなさい。最初に僕が言えばよかったかもしれません。すいませんけど、振り返りということでもっとだけお話をさせてください。まずこの資料の1、それから資料の2の提案をするに至ったこととしては、事業の方向性を三つ考えたというのが基本にあります。一つ目は「三朝温泉を知る」ことで、温泉活動への動機を作りましょうというのが一つ。二つ目が、「温泉と健康づくりを連携させる取り組み」ということで、この1とか、この2を今回提案する。3番目に「入浴施設などを整備しよう」というのが三つの柱になります。今回は、この2番目の柱の「温泉と健康づくりを連携させる取り組み」として、この資料の1、資料の2を提案させていただくということを振り返らせていただいた上で、今、資料の1の温泉運動浴の説明をいただきました。 最初にこの今のお話の中で言うと、僕はちょっと最初につかかきじゃないですけど、聞かせていただこうと思うのは、結局1回、1,000円がどうかという話はあるんですけど、1回ずつ費用負担をいただいて、温泉病院で理学療法士さんの指導によって、1時間程度、水曜日に温泉運動浴行いうんですけど、全部出た方がいいんでしょうか。
事務局	やはり全8回出いただくのが理想ではありますが、1回っていうのは極端な話にはなってしまいますけども、8回の半分だとか、参加される方にお任せ的なところあるんですけども、ただ先ほど申し上げた通り、これは絶対出てこないと言われれば、そういうわけではなくて、指導していただく内容ですけども、家でも継続して取り組めるような内容というのを、考えていただいておりますので、ここに参加しなくても、家で継続していけるようなものになればというふうに考えています。
別所 委員	三朝温泉病院の別所です。当院の方で補足になりますけど、理学療法士1人で、この3時から4時までの指導全8回となると、業務中なのでどうしても本来業務の圧迫に繋がるんじゃないかという意見もあったので、もう我々の方でも理学療法士4名でチームを作って、一つの病院の中のプロジェクトとして、今日言ってたような意味をちゃんと伝えた上で、4名でする予定にはしています。全8回、僕らが思ってたのは毎回皆さんに通ってきていただくような形なのかなとは思ってます。正直なところ、3時から4時1時間、温度が38度程度があります。ぶっ倒れると思うので、指導する僕らも倒れそうになったことがあるので。僕らが思ってるのは、当院にも体組成計だったり、体の中の成分測るものであったりとか、理学療法士で今流行りですけどフレイルの評価だったりができるので、8回で結果が出るかどうかかわからないですけど、初回にそういったものを測らせていただいて、8回目に、結果というか、取り組んだ結果がどうだったのかっていう形で、僕ら勝手に思ってます。ただ単発だったならそれもなかなか難しいのと。僕らもそのどう効果を実感していただくのがいいのかなっていうところもあったりしたので、僕らが思ってたのは、やっぱりそんな感じで全8回シリーズにして、1回目は、ちょっと概要というか、説明させていただいて、体組成計で皆さんの体の中の成分を測りましょうってさしていただいて、残り30分で、まずプールの中に入って歩いてみますかみたいところから始めつつ、2回目、3回目で水中でできる筋トレ的なものをしたりだとかっていうふうな感じで進めていって、最後の8回目でもう1回皆さんの体の中の成分測ってみられて変化や効果が実感できたところがあったか。こういう形に進めれたらなって勝手に思っています。その辺どんな感じですかね、事務局が考えてる感じというのは。
事務局	我々事務局としては、このやった結論というのが、今年度でこうやりました。今年度やった結果はこうでした。来年度からもう何もしないっていうことは考えてません。できるこ

	となら、継続をしていきたいなというふうに考えてます。そうなった時に、温泉病院さんの方も、この事業一緒に連携させていただいて、取り組むにあたっては、得られるものっていうのがあったほうがいいのかというふうに、それが先ほど言われたその体組成計だとかそのフレイルの評価ですか。そういったものを、もともと持ってらっしゃるのかもしれないけれども、これでやった時にそういった結論の効果も得られたっていうのが一つ、結果として、病院さんの方で蓄積されるってことがいいことだっていうふうに評価していただければ、そういうやり方を、まだまだこれ、作り込みが我々としても今の話を聞いてそのやり方がいいなというところもありますので、そういった作り込みをさせていただければ一番ありがたいかなという中で、病院さんとしても、メリットがあるところに持っていったら一番いいのかなと思いますし、その全8回のシリーズというところを基本にさせていただいて、ただ、結果としてそれが1回しか出られなかったというのはもうそれ結果の話だと思いますので。それはそれとして、可能な限り参加できる方を優先するとかっていうふうな条件をつけることは、全然可能だと思いますので、そういった今のご意見ですね、参考にさせていただいてちょっと作り込みをしていこうかなと思ってます。ありがとうございます。
松田委員	今のお話ですと、そもそもこの8回のプログラム、スケジュールに対して、例えばもともとけがをしておられる方が、温泉病院さんの方でこの運動よくされるプログラムを参考に、こういうペースを組んでいったということではなく、とりあえずこれはスケジュールがまずあってという状況なんですね。 8回のプログラムということを押見したときに、要は、1回目から8回、1回目で何らかの参加者さんの方の健康状態のデータを取っていく。それが8回やってどうなったかっていうところの、評価が一番、成果を見るのに重要なかなと思ってたんですね。そこにね、例えばその基礎の治療された方のプログラムとか、その評価様式みたいなものがあったっていうことではまだなく、そのあたりもこれから詰めるっていうことですか。
事務局	この事業するにあたっては、参加者に対してアンケート調査を最初と最後に絶対しなければならないというふうになっています。そこが、いわゆる続けてみて、自分の体の中の変化ありましたかとか、そういうような、ちょっとゆるいじゃないですけど、アンケート調査をとることになっています。一つそれが、我々としてはこの事業をやって、感想をお聞きするってところが一つ条件みたいなところになっていますので、それは確実に取ります。
松田委員	そうなった時には、やはりこのすべてのプログラムに、すべて参加していただける方を確実に何人かは押さえておく必要があると思います。その上で、これを体験してみたいっていう方が、単発で参加されるっていう枠も当然あってしかるべきだと思いますが、そういった方に対しての成果をどうか見る部分と、すべて参加された方の評価の仕方ってまた違ってくるとは思いますけども、そこはそれとして実際、今後例えばこういった施設を町民の方が健康づくりに使えるためにということであれば、やっぱりそのプログラムっていうのは大事にするべきだと思いますので、そのデータを取るためにも、絶対っていう言い方も難しいかもしれませんが、やはり何人かは、このプログラム全体通して、どうなったかっていうのを見る必要があると思いますし、また、例えば前半こういうこととしていったけど、後半はこういうことをしていくっていうのってね、必要になってくると思うので、そこはそういう枠として確立する必要があるんじゃないかというふうに思います。
藤井座長代理	今、お二方が言っておられるのは、やってどうだったかって言うのが何かないと、それが、何となく肩が凝ったのが治ってよかったですっていう気持ちも大事かもしれないけど、実績、事業の方向性を決めるための根拠としては、やっぱり数字的なものがないといけないと思う。なので、それを最低限のレベルは何かよかったですという感想なのかもしれないけど、求めたいもの、この事業をずっと進めていくため、事業実施していくために必要なものはこれだっていうのを持っておかれたほうが良いのかもしれない。それは温泉病院さんもうそんなのかもしれないし、せっかくやるなら。
松田委員	事前に資料をいただいた中で、いくつか気になっていた点についてです。 参加費のところで、通常治療で温泉病院さんに行かれた場合の費用はどれくらいですか。

事務局	温泉病院さんと話をさせていただいて、プールを利用するだけなら 300～400 円くらい。そこにリハビリの指導が入ると 1,500 円からということでした。ですので、500 円と 1,500 円との中間をとって、ひとまず 1,000 円で設定をさせていただいています。
松田委員	ケガの治療でというわけではなくて、もう退院されている方でちょっと運動してみようという方を想定するのであれば、1,000 円は妥当かなと思いました。 もう一つ、家庭でも取り組める内容ということですけども、温泉運動浴は温泉プールあってもものじゃないですか。それなしで家庭でといった時に、水圧とかプールによる膝への不安をなくす状態で運動することによって効果を発揮するものですね。お湯とか水なしで効果を発揮する運動というのは、それ自体は悪くはないですけども、これに絡めるとちょっと違うのかなと思うんですけど、家庭でもできるということにこだわる理由があるか聞きたいです。
事務局	基本的に、これを進めていく中で 8 回やれば継続かと考えた時に、それは継続とはいえないのかなと思いました。普段の中で、例えば、お風呂の中で家庭の中でできるストレッチだとか寝る前にできる運動だとか 1 つでも 2 つでも伝授いただければ継続につながるかなということで記載したものです。
松田委員	家庭で取り組める内容ということについて、具体的な事例がありますか。そういうわけではない？
事務局	私のイメージでいうと、肩を回すとかそれでも効果はあるのかなと思いますが、詳しいところは別所さんどうでしょうか。
別所委員	僕もこれ上司に会議の資料って見せられた身なので、ここのワード引つかかって、どうしようかなと思ってます。イメージで資料に写真出てるんですけど、大体胸くらいまでプールに浸かるので、これを家で再現するのは難しいと思うので、家でできそうなのはプールの中でスクワットとか片足立ちとかすると負荷が軽くて楽なんですね。なので、ここから運動っていいものなんだよっていうふうにつなげて、それを陸でもやってみませんかというふうにつなげてはどうかなと思っています。だから、8 回シリーズにしていいたいタイミングで陸での運動も取り入れたらどうかなって思います。もしくは、水中で仰ぐ運動があるので、それをご家庭でも浴槽の中で取り組んでもらうようにするのもありかなと思います。ただ、家庭でも取り組める運動内容ってしちゃうとちょっと難しいかな。もうちょっと詰めていく必要があると思います。 料金設定についてですが、1,000 円ということであれば、体組成計は測った内容が紙で印刷されて、記録も残るのでなんとなくやってみて良かっただけじゃなくて、形に残るものなのでいいんじゃないかなと思います。 家で取り組める内容ということなので、パンフレットを作って、自宅で継続できるように動画を作って、QR コードで読み取ってもらってみたいことを勝手に考えています。
藤井座長代理	協力いただける温泉病院の理学療法士さんの意見等を共有しつつ、進めていきましょう。
山内委員	初めての取り組みなのでいろいろ考えられて、それに対していろんな意見があるのでそれを踏まえて、前向きに考えたらいいと思います。そもそもこれがどう健康についていうところに、どう結びついていくのかっていうところを明確にしたほうがいいのかなと。今ここに書いてあることだとけがなどをしている方や、運動に不安がある方でもっていうところにはフォーカスしてますけど、そのほかにはなんかあんまり、アプローチしたいところがあるので、そこも考えられたらいいかなと思いました。今僕、簡単にちょっとスマホで検索してみると、水中運動の効果っていうのがここに書いてないこと以外にもいろいろ挙げられてるんですよ。睡眠の改善に繋がるとかいろいろ書いてあったんですね。やっぱりそうやって全体的に考えると、やっぱり人それぞれによって健康状態っていうのが違うので、やっぱりそういった人達でもアプローチしやすいように、アプローチの仕方を変える必要がある。投げかけ方を変える必要があるかなっていうのを、見ていて思ったしだいです。全 8 回とかっていう話で今協議されてますけど、僕自身は 1 回でも 2 回でも出てみたいっていう人がいたらそれはそれでいいのかなと。他ここに書いてある時間、温泉病院

	さんのご都合もあるので、もう、この日にちと時間帯じゃないですか。でも、働いてる人とか…。興味はあるけど、全8回はよう行かんみたいなこともあるじゃないですか。そして、そうじゃなくてももう少しハードルを下げて、1回2回でも行ってみたいっていう人も受け入れるような、ちょっと柔軟性を持たしたほうがいいのかな。全8回ってなるとすごく幅が狭まるので、その辺をもう少し、検討された方がいいかなと。例えば全8回ね、出れるって、もう最初から宣言されてる方はもちろんそれで受けてもらったらいい。もっと参加しやすい感じに間口を広げてはどうかと思います。それが今後ね、本当に一般家庭でも、じゃあそこ行ってみようかって、家族でとか、友達で行ってみようかとかっていうところに繋がってくると思うんで。そういう感じで考えられたらいいかなと思います。あと温泉病院さんが言われていたように、データで自分の体の状況がわかるというのはすごくいいことだと思うので、それをしっかりうたうことが大事かと思います。それを普段できないじゃないですか。でもこういう医療機関でやることによってそれが明確になって自分のデータとして、残るっていうところ、そこに料金がこれだけかかるっていうところでの説得力にはなると思うので。そういったところの見せ方とか、訴え方っていうのも考えられたらいいかなと思います。
藤井 座長 代理	では、とりあえず資料の1の方は、このあたりにしたいと思います。次に行く前に、資料1も2も参加費の部分、いろいろご意見があると思います。参加費の部分は、資料の説明が終わった後に時間を作ります。それでは次に資料2番のご説明をさせていただきます。
事務局	こちら温泉フィットネス、オンラインフィットネスについてです。こちら三朝温泉の温泉閣さんの大広間と大浴場をお借りして実施することとしています。内容は、フィットネスという括り方をしていますが、今検討しているところでは、各世代、クラスによって内容は変わってきますけども、ヨガだとか、ストレッチというところを検討しております。指導業務にあたる業者の方も、今、手続きを進めているところです。詳細なレッスン内容については、まだ現段階でお示しすることはできませんけども、進めているところでございます。 事業内容ですが、ステップと書かれたところ1・2・3とプラスアルファというところで、簡単にご説明しますけども、フィットネスインストラクター監修のフィットネス、ヨガ、ストレッチなどを実施しまして、ラヂムリエっていうのがありますので、絡めさせていただきます。そして、入浴をしていただきます。その際に、右下につけておりますラヂムリエのお勧めということで、すいません私もちょっと存じ上げなかったんですけども、こういった三朝温泉が勧めている入浴の仕方というのがありますので、ぜひこれをもとに入浴をしていただけたらと思います。また肝心になってくるのは、このステップ3のところとして、メディカルチェック、感想ヒアリングというふうにしております。具体的にどういった数値を測っていくのかっていうのはこれから詰めていく必要がございますけども、ここで毎回記録を取っていくというのが非常に重要になるのかなというふうに思っております。プラスアルファの部分で、先ほどもありましたけど、家庭でも取り組めるというところを入れておりまして、こちらにつきましてはインストラクターを務める会社の方が、すでにこういったオンラインフィットネスというのを、配信ですね、スマートフォンやタブレットで見れるようなフィットネスをしているということもありまして、全4回の取り組みだけでなく家庭でも体を動かせるような内容ということで、こちらオンラインフィットネスというのをプラスアルファで考えております。 日程の方は、すでに温泉閣と打ち合わせをさせていただいて、日程からまず先に決めさせていただいております。子育て世帯クラスと働き世代クラス高齢世代クラスということで、どのクラスも20名程度を募集しようというふうに考えております。日程1回目、2回目、3回目、4回目ということでこちらに掲載をさせていただいております。その他の募集の部分で、こちら先ほどとほとんど同じような募集方法にはなるんですけども、こちらにつきましては全体で60人程度とかなりの人数を募りたいと思っております。11月の広報配布時に、全戸配布で、チラシを配りたいなというふうに考えております。それだけでは、もちろん周知としては万全ではないと思いますので、本日ご参加されてる委員の皆様

	にも、関係団体、関係部署からの声掛けだとかってというのは、ぜひお願いしたいと思っておりますので、ご協力をよろしくお願いしたいと思います。
藤井 座長 代理	ありがとうございました。資料2の温泉フィットネス、ざくばらんに言うことがあればよろしいですか。
松田 委員	体調崩された時の対応はどう考えていますか？ 20名参加ということで駐車場は大丈夫でしょうか？
事務局	基本的に温泉の中で運動するのはしない予定にはしています。でも検討課題として、持ち帰らせていただきたいと思います。 駐車場の話とかは出てませんでした。参加者の方に対しては、近場の例えば、スポーツセンターだとか、健康むらだとか、もし空いていたら、そっちを使ってくださいとかそういったことも、アナウンスをさせていただこうかなとは思っています。
藤井 座長 代理	夜の時間設定もあるし、年末年始に近いところもあるのでその辺はもう少し詰めてください。
山内 委員	意見ではなく、ちょっと提案です。最初に座長もお話されてましたけど、ちょっと遊び心じゃないですけど、ヨガって、リラックスリラクゼーション的な要素もあるじゃないですか。そういったことも踏まえて、ちょっと遊び心じゃないですけど、本当にもっと固くならず考えたほうがいいと思うんですよ。例えば、サンセットヨガとかあるじゃないですか。朝日を浴びながらヨガをする。そういった何かちょっと全部じゃなくてもいいけど、中にはそういうのも差し込んで、温泉地でサンセットヨガして温泉に入るみたいなイメージを作っていくと、何か健康と温泉がこじやれた感じに結びついていくなっていう感じに思いました。内容っていうのはしっかり詰めるのもいいけど、そういった要素も入れていくと、やっている方も、参加する方も楽しくなるのではないかなと思います。
別所 委員	参加しやすいのが大事だと僕も思います。子育て世代、遊び心じゃないですけど、親子ヨガとかあったらいいな。子育て世代、お母さん、奥様をターゲットにするのかもしれないですけど、そもそも午後とかなかなか出れないですよ。保育園に預けてる世帯はいいかもしれないですけど。0～1歳児とかは、難しいと思うので親子で一緒にやるのであれば親子で参加OKとかで何人連れて来てもらっても1,000円ということであれば、いいかなと思いました。最低限、血圧の測定は準備しておいたほうが良いと思います。
藤井 座長 代理	1～4回目までであるとのことですが、ステップ1～3というのは1回でやることなのかを分かりやすいようにまとめた方がいいと思います。ちょっとわかりづらいかと。 それでは、資料1・2について、最後参加費というところで時間とります。ご意見どうでしょう。
別所 委員	1回1,000円だといいなと思うけど、全8回で8,000円、全部出てきてくださいってなるとちょっと構えちゃうかなと。料金設定難しいなと思います。
松田 委員	試してみようっていう意味合いでの募集だと1,000円は高いのかもしれない。自分の健康づくりのための投資だと考えた時には高くはないと思うけど…。
藤井 座長 代理	本来だと、もっと高い金額になるのではないかなと思う。お試しという話では、これくらいの金額でもいいのではないかなとも思う。本格的に運用する時には、採算ラインとか試算すると思いますけど、その時に1,000円じゃ厳しいということもあるかもしれません。その時は、金額の変更もあるだろうし、アンケートを取るときに参加者に聞いてみてもいいかもしれません。 そのほか、PRということで委員の皆さんにご協力いただきたいということで事務局からありましたので、よろしくお願いします。

4 その他

藤井 座長 代理	日程の4、その他どうでしょうか。 1点だけ、私観光交流課ですけども、9月16日に岡山のラドン温泉を学ぶ基礎講座がありました。今年初めてでしたが、来年以降も引き続きしたいという気持ちもある
----------------	--

	ようですので、温泉を活用したことの参考になる部分もあると思いますので、情報を投げさせてもらいますので、その機会があれば参加ください。
--	---

5 閉会

藤井 座長 代理	また、次の回があると思いますのでその時は、この結果なり中間報告なりをしたいと思います。それでは、今日はここで閉じさせていただきます。どうもありがとうございました。
-------------------------	--