

第3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12月22日(金)18:30~19:40

【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、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を第3回になりますが、始めていききたいと思います。こんな時期のこんな時間のこの寒さみたいなときに、集合かけまして大変恐縮しておりますが、今日も忌憚のないご意見をいただきながら、進捗状況なり、来年度に向けてということで事務局から説明をさせていただきながら皆さんのご意見を伺って参りたいと思っておりますので、よろしくお願いをいたします。

3 前回会議の振り返り 及び 4 報告・連絡事項

青木座長	それでは早速でございますけれども、日程に従って進めて参ります。前回会議9月28日の振り返りについて、事務局、お願いします。
事務局	皆さんこんばんは。第2回会議の振り返りということで事務局から報告をさせていただきます。資料はお手元の資料1番をご準備ください。第2回会議ですけども、9月28日に開催をしております。主な協議事項としまして、事務局の方から、2つの取り組みについて紹介をさせていただきました。内容全般にわたって皆様からご意見を頂戴したところで、温泉運動浴については、どんなことをする取組なのかというご意見や、どんなことを測定するのかといったことをご意見をいただいたかと思えます。また、温泉フィットネスについては、仕掛けの設定や参加費というところで、多く意見を頂戴したところです。いただいた意見の対応については、この後の各取り組みの今の実施状況というところで、お話をさせていただければと思います。最後にその他というところで、観光交流課からラドンを学ぶ基礎講座の説明があったというところでございます。振り返りについては以上です。
青木座長	ありがとうございます。温泉運動浴と温泉フィットネスということでスタートする前の段階でのお話だったのではないかと思います。振り返りについて何か、あれはどうだというようなことがありますでしょうか。なければ本題の方へ入らせていただきます。4番の報告連絡事項でございます。まず温泉運動浴と湯ラックスについて、それぞれ事務局ないし担当から報告をいただきたいと思います。お手元にカラー刷りのこういったチラシを、資料のあとにつけておりますので、それを見ながら聞いていただくとわかりやすいのではないかなというふうに思えます。発表の後で、皆さんに感想なり、質問もあろうかと思えますし、ひととおり順番にお話を伺いたいと思えますので、よろしくお願いをいたします。それではまず、資料2を見ていただきながら温泉運動浴について事務局お願いします。
事務局	それでは事務局から、温泉運動浴ということで、資料2についてご説明をさせていただきます。温泉運動浴については、私から資料2をもとに、概要・これまでの進捗・皆様からいただいた意見への対応というところを簡単にご説明させていただきます。そのあとは別所委員の方から、取り組みについて説明をいただく流れとしておりますので、よろしくお願いいたします。 それでは、資料2の上から概要ですけども、三朝温泉病院、温泉プールを利用して、理学療法士さんの指導のもと、運動プログラムを実施する。これは参加者に温泉入浴と健康づくりを連携させた取り組みを体験していただくために行うものです。水中運動ということですけども、こちらは私も実際に体験で入らせていただきました。その中で感じたこと

	としましては、やはり水中に入りますので、浮力ですかね。膝や腰へのダメージっていうのが、通常よりも軽減されます。さらに水圧の効果もありますので、普通に歩くだけでもすごい負荷がかかる。通常よりも負荷がかかるというようなところで、ダメージは少ないけども負荷がかかるので、カロリー消費は多いというような効果があり、これは運動不足の解消に繋がるものだと考えまして、これにプラス三朝温泉への入浴に繋がりますので、三朝温泉の効能として知られる美肌効果だとか、疲労回復、代謝などを体感することが可能ということで考えております。 前回会議からの進捗ですけども、主な動きとしましては、9月にチーム会議があった後、10月ですね、中旬下旬と、再三にわたって温泉病院さんの方にうかがわせていただきまして、そもそもターゲットをどこにするのか。プログラムの内容、応募方法、参加費っていうようなところについて協議をいたしました。実際に募集を開始しましたのが10月下旬から、10月末までということで、公募をしております。それから11月1日には、開催案内を送付しまして、11月8日が第1回、現在までで4回の実施をしております。開催日については、一緒につけておりますチラシをご覧いただければ、開催日が載っております。 3番のいただいたご意見への対応ということで、第2回会議の中で、回数設定についてどうしたらいいのかというような意見もいただきましたので、第2回会議でお示ししていた通り、回数としては全8回といたしました。基本は全回参加をお願いする形と整理しております。それから測定項目についてですけども、こちらも前回会議で触れていたものになりますが、アンケート調査での意識の変化、これを測定するということと、温泉病院さんの方で体組成計などの身体に関わる項目測定を行いました。実際に行ったのが、10メートルの歩行、それから、椅子を使った立ったり・座ったりっていう動きを制限時間を設けて、何回できるかというような測定。あと体組成計、フレイル評価などを行っていただいております。こちらについては後程、別所さんの方から触れられるかと思っておりますので、よろしく願いいたします。それから参加費については、1回500円として進めております。私の方からは以上で別所さんの方よろしいでしょうか。
別所委員	皆さんお疲れ様です。こんばんは。そしたら先ほど米田さんが言ったところをもう少し詳しく話ができたらなと思いますけど、前回、第2回のチーム会議のときには、僕も概要を聞いてたぐらいだったので、実際ちょっと僕もわからないことを質問したいことだらけで、そのあと病院の方に帰って、いろいろ院長だったり打ち合わせを重ねて、形にして、今実施していったる通りで、ちょっと今日は目的じゃないですけど、こんな感じでしてますっていうのが、第2回の会議のときに僕もわからない状態だったので、皆さんちょっと見ていただいて、こんなことやってるんだなって少し理解していただけたらなというふうに思います。画面が見えますかね。ちょうど、ここの列が見にくいかもしれない。お話をさせていただきます。 温泉運動浴ということで、ここちょっと僕が聞いてみたかったことですけど、三朝温泉病院の中に入ったことあるっていう方はおられますか。ありがとうございます。ちょうど右側に写ってるんですけど、これがプールです。生で見たっていう方はおられますか。ありがとうございます。僕もどんなことするかわからなかったのが、僕の頭の中の第2回の会議のときに、もやもやいろんなことが出てきたので、何をするかっていうところからさっきの説明とかぶるところがあるんですけども、ちょっとお話をさせていただきます。 何をするかというところで、三朝温泉病院のプールを利用して、運動浴の指導だったり、水中歩行練習の体験を行うということで、温泉を活用したまちづくり事業、運動スポーツ習慣化促進の3つの柱って僕は認識してますけど、特に2番の温泉と健康づくりを連携させるっていうところを、僕は中心にできたらいいなと思ってさせていただいてます。何で温泉プールかっていうところは前回会議で山内さんがいろいろ効果を調べてくださって発言してくださって、実はというか、ごめんなさい、文字ばかりなっちゃいますけど、うちの病院の運動浴ってのは県内や全国で見ても珍しいもので、世界有数のラドン含有量の温泉プラス、リハビリで使用する水中運動浴というものがございます。たくさんありますので、要は「いいことだらけ」でございます。特に書いてあるんですけど浮力って言って大体うちのプールの水深が成人男性でいうと胸の辺まで来ると思っています。なので水中で胸ぐらいまで浸かると大体70%、体重の負荷が軽減されると言われています。その

中で水中の歩行訓練ができるわけです。あとは、静水圧といって、水圧でちょっとこう、心臓に向かっての還流血液が増加するので、書いてありますけど血液の循環が良くなるっていったとこだったり、水の中で素早く動こうとすればするほど抵抗がかかるので、筋力の増強だったり、関節可動域の改善と、あとバランスが取りやすく安定するっていうところで、こんな形でいいことだらけなんですけどこういうことを使ってやっております。実際に温泉病院の患者さんからの声はこんな感じです。「暖かくて気持ち良かった」っていうところや、「心身ともにリラックスできた」とか、「真冬なのに大汗かけました」とか、「少しの時間なのにすごくいい運動になりました」なんていう声があります。

病院にとってというところで、僕たちも目的持ちたいなと思ってましたので、以前当院で実はこのような形で、運動浴の練習とかしてたんですけど長期的にできなかったっていうところがあるので、今回定期的に8回シリーズなので、こられる人でいかに効果が出るかっていうのを僕たちも見てみたかったっていうところと、我々理学療法士としての活動の場を広げたいなっていうことも思っていました。あとは入っていただいた利用者の方から良い意見があれば、当院や職員のアピールや、またこのプールがきっかけで受診に繋がったりだとか、家族の受診に繋がればなというふうに思いました。ただ僕の中では一番下書いてあるんですけど、病院とかリハビリとかって何かこう、敷居が高いって言われる方もおられるので、「病院に行きたくないわ」とかって言われる方もおられるので、ちょっとそういうところで身近なものになればいいな、どんどん来てくださってわけではないですけど、身近なものになればなというふうに、そういう思いを持って、我々目的を持って取り組もうと思いました。

誰がするかっていうところなんですけど、町民に公募を募って、60歳から70歳代の7名で綺麗に男性3名女性4名、杖もなしで歩ける方で生活は自立されている方、あとここに書いてないですけど、水着に抵抗がない方っていうので、書いてある動機といかなんでこられたんですかって聞くとやっぱり、「単純に運動したかった」からとか、「腰が痛い膝が痛いのを何とかしたい」とか、「以前からちょっと入ってみたかった」っていう方もおられたので、そういう方が対象となりました。

誰が行うというところで当院の理学療法士4名が、業務時間内ですけど、1回につき安全面で2名、理学療法士が入って指導させていただくような形で、先ほど説明にあった通り8回シリーズで行っております。どうやってするかっていうところで、流れはちょっと大まかに作らせていただきました。ここは全然バーッと通して、流して見といてもらったらいいですけど、身体機能の測定も実施してもらいました。僕らの方で選ばせてもらいました。足の筋力だったり、下肢の柔軟性って書いてありますけど、立っていた状態で床まで距離がどのくらいですかって測らせてもらったりですとか、また後程出しますけど体組成計って言って筋力とか筋の量がわかるようなものも、測らせていただきました。以前も料金の話でいろいろなんか会議の中で出たんですけど、参考程度に当院で物理療法って書いてありますけど、電気を当ててもらおうとか。そういったもの大体1回につき350円。あとは外来のリハビリって、我々がちょっと20分間、その方のストレッチをするとか個別に筋トレをするとかってのが1850円というところなんですけど、今回の温泉運動浴は、1回につき500円というところで、初めての試みっていうのもあったので、そういったところでまずは500円とさせていただいております。ただ500円なんですけど、さっき出た、いろいろ計測ができるのと、1時間運動ができることと、言ってしまうと温泉浴び放題っていうのがちょっとあって、全8回来ていただいても最高でも4000円で済みますよというか、そのような形でさせていただいております。体組成計は、実際計測したらこんな形でいろんなチャートが出てくるような形になってます。結構優れているなと思ってるのは、足の筋力とか右足左足とか腕とかもそれぞれわかるようになってます。この方なんかは、ちょっと参考までですけど、体幹は平均の方よりは強いって出てるんですけど他の筋力特に足のほうは、筋量が少ないっていうふうな判定が出てたりだとか、体脂肪率も出てたりだとかっていうふうにしております。

第1回目の様子だけちょっと後はお送りさせていただけたらと思いますけど、まずはそんな形で先ほどの体組成計も含めて、身体機能の計測だとかをさしてもらいました。なんでも後はさらっとですけど、その時の様子ですね最初にちょっと計測する部屋のところで説

	明をさしていただいた後に、プール入ると、右の写真のようなこんな形です。何人募集するかとも言ってたんですけど、結局、6名7名ぐらい入ったらこんな形だったので、ちょうどよかったなとは今のところは思ってます。10人ぐらいだと手が当たったりだとか、前後や左右に幅が取れなかったのも、今のところこの人数でさせていただいてもらってて、よかったなというふうに思っています。ちょうど初回の様子ですけど、皆さん最初はやっぱりふわふわして怖いとか、おそろおそろ歩いてるような感じで、この運動をスタートさせてもらうような形になりました。単純に何かもうずっと浸かっていたいわってという方もおられて歩かない方もおられたんですけど、そんな形から浮力の体験中ですけど、水中でちょっと楽しいことなんですけど、飛べれちゃうとか、何十年ぶりにジャンプしたって方もおられますけど、こんな形で浮力とかも体験していただいて、いただいたような形で今、1回目はしましたという報告です。ありがたいことにとにかく今のところ利用者の方からは好評というかまた来ますって言って、でもその次もまた来ますって言っていただいているので、我々も自分自身身体動かしてするので、やっぱり楽しいなっていうふうに思っております。 ちょっと今後の勝手な壮大な話にはなるんですけど、やっぱりいずれは三朝町も温泉フィットネスのような施設ができれば、我々理学療法士だったり、健康指導士、温泉健康指導士の活躍の場が広がるなとは思ってますし、例えばの話になるんですけど、商工会とかとコラボして、運動浴チケットみたいなものがあれば、エクササイズ。商工会はそれなんですけど、チケットを持ってきたら、うちの病院に来てそのプールのほうで運動ができるとかってできたらいいなと勝手に思っていますし、温泉旅館とのコラボなんては言ってますけど、温泉使うだけじゃなくてこうやって動いたりとか歩けますよみたいな形でなければいいなとは思っています。あとは三朝町ウォーキングイベント、結構されてるんですけど、結局冬だったり雨のときに、やむを得ず中止とかってなっちゃうことがあるんですけど、雨の日とかと天気が悪い日も屋内なので、できるような代替案になればいいなと思っています。あとはノルディックウォークの資格僕も持ってるんですけど、水中で行う水中ノルディックウォークっていうのもあるので、そういったところで、写真はポールを持っていて、水中でもポールをついてさらに運動の負荷を上げるような、ウォーキングとか体操があるんですけど、僕の勝手な妄想ですけど、三朝温泉病院のプールとかを使ってできたらいいなと思っております。やっぱり我々も再認識しましたが、三朝病院じゃなくて三朝温泉病院なので、やっぱり温泉を今後もしっかり使っていきたいなというふうに僕たち入っているスタッフはひしひしと感じているので、このプロジェクトの微力かもしれないですけども、力になればなというふうに思っています。ごめんなさいいろいろ長くなりましたけど、こんな形で今行ってますので、ありがとうございました。
青木座長	ありがとうございます。別所さんは所用でこの後19時までということになっております。ここで今、リアルな報告をしていただきましたので、ご意見のある方ということで求めたいと思いますので、もしあれば手を挙げていただければと思います。
松田委員	前回の会議でどういったところを評価するかっていうところの疑問出させていただいたので、本当に明確な数値として参加された方も実感しやすいものを取り扱っていただいたということは大変すばらしいことだというふうに思います。 ご説明でありましたけども入ってみてふわふわして怖いっていうご意見があったというのは、大体例えばその入院とかで利用される患者の方とかでも、感じられるようなところということですかね。
別所委員	はい。ありがとうございます。この水深に入るのがやっぱり何十年ぶりとか、海とか若いころのプールとか海以来っていう方も結構おられるので、一番最初はやっぱり怖いとか、なので今、実はこのメンバー、水中で走りましようぐらいバーッと走れるようにはなっているんですけど、初回は手すりを触ってもらいながら、歩いていただいているような形ですけど、最初にそのふわふわが楽しいという方もおられたら、今ちょっと浮いちゃう感じがして、地に足がつかないっていうふうに言ってちょっと怖いっていう方もおられますので、初回は特にこうやって慣れていただくっていうところに重点を置いて実施させていただきました。

松田委員	実際にこの場でちょっと何かこうバランスを崩されたとかで、溺れるまではいかないかもしれませんが、事故になりそうになったケースっていうのはあったりしましたか。
別所委員	この今回のですか、今回のというか、このスペースでは過去にはやっぱりちょっとこう気分が悪くなった、目まいがあったっていう形でそういう方もおられたので、近くに専属のスタッフがついて浮輪とかもあるんですけど、すぐに助けるような形にしていますし、今回そういうこともあるんで、理学療法士2名が近くに入っていて、常に表情も見ながら行うように安全面を配慮しているつもりです。
松田委員	それともう1つだけ伺いたいのが最後のノルディックの水中ウォークの写真ございましたけども、例えばこの写真の施設というのは、どのくらいの規模のプール、なんでしようかね。
別所委員	僕もちょっと詳しくは紹介画像で探して出てきたので結構広いところだなと思って、実際にはここまでの広さはないところはあるんですけど、でも何かできたらいいなという妄想の頭の中のところのイメージです。
松田委員	例えば今後、こういったプログラムを恒常的に広く参加してもらえるような形が可能であるとすれば、現在その温泉病院さんの方でされておるものよりもさらに大きな規模のプールが必要という感じですかね。
別所委員	僕の欲を言えばなんですけど、一番上に書いてある温泉フィットネスのような施設ができればって書いてありますけど僕、今年大分県とこの前那須塩原栃木県の方に出張でそういう施設を見てきたんですけど、大きさが全然違ったんで、すごい大きな規模で、こういうところだったら写真に写ってるようなこともできるなと思ったので、皆さんの前で軽いアピールですけども、あるといいなと思って、紹介させていただきました。
松田委員	規模が大きいとね、それなりに維持管理とかは大変ですけども。ただ、広く町民の方であり、町外の方であれ、体験して見ていただくという意味では、やはり大きいプールっていうのもいいだろうなっていうのは、思いました。
青木座長	ありがとうございます、他にありますでしょうか。よろしいでしょうか。後でもまた受けたいと思いますが、別所さんどうもありがとうございました。それでは続きまして湯ラックスについて、事務局から報告をさせていただきます。
事務局	続きましてみささ湯ラックスについてご説明をさせていただきます。まずみささ湯ラックスですけども、前回第2回の会議の際には、皆様には、温泉フィットネス、それからオンラインフィットネスというような名前でお伝えをさせていただいておりました。こちら進めていく中で、インストラクターさん、指導してくださる方なんですけども、三朝ならではの名前があった方がキャッチーだよねというような話の中で、三朝温泉、お湯とリラックスというようなところで造語を作りまして、みささ湯ラックスとして進めておるものでございます。 こちら資料3を基にご説明をさせていただきます。概要といたしましては、こちら溪泉閣で、インストラクターさんの指導によるフィットネス、それから、あわせて入浴券をお配りしまして、温泉入浴しやすい仕組みとしております。こちら温泉入浴と健康づくりを連携させた取り組みというのを体験していただくために行っているもので、下にしております左の写真写っておりますけども、こちらが第1回目のナイトコースで実施したときです。このときは、また、裏面にございます参加者が定員20名で募集をかけたんですけども、このときは19名のご参加をいただいております。気軽にできる、ヨガポーズやストレッチっていうのが主なメニューになっております。一部ちょっと動きのあるハードな動きの取り入れたものもありますが、基本的にはヨガ、ストレッチというのがメインのメニューになっております。 前回会議からの進捗といたしましては、10月上旬ですね、インストラクターを務める業者と契約をしております、それから10月中旬から会場となる溪泉閣との協議を進めております。それからPR方法として、チラシは、11月広報配布時に全戸配布という形、こちらが一緒に資料として入っているものになります。それからのぼり旗の作成ということでこちらは今正面の方に、先ほどの温泉運動浴とあわせて掲げております。11月の月上旬から広報が配布されたタイミングで参加者の募集を始めておまして、こちらは中旬まで、約2

	週間の間で、募集をオンライン申請、それから電話申し込みというところで対応しております。そののちに、参加者が確定しましたら、開催案内の送付をいたしまして、12月7日から初回を実施しているところでございます。裏面にいきまして、前回会議で皆様にいただいた意見の対応といたしましては、「参加しやすい仕掛けが必要だよ」というような意見をいただいておりますので、パパママコースですね、こちらに関しては、お昼の2時からの設定時間となっているので、なかなか保育園に通われているお子様だとか小学生だとかっていう方を連れてこられる方はないんですけども、0歳から1歳ぐらいのお子さんを連れて来たいっていうような相談も受けまして、その中で託児を行うこととして実施しております。それから、会場の方にはですね、血管年齢の測定器だとか、骨密度の測定器、肌年齢の測定器っていうのを毎回置けるわけではないんですけども、可能な限りレンタルで借りてきまして、いつでも測定ができるような環境というのを整えております。 それから参加費については、こちらもしろいろご意見をいただいたんですけども、1回1000円というところで整理をしております。参考というところで、いろいろ人数だとかっていうところをまとめておりますので、軽く説明いたしますと、全3コース設定しております。まず夜の部のナイトコース、こちらが19名の応募をいただいております。それからお昼のパパママコース、こちらは13名。朝の部ですね、朝からすっきりが16名となっており、それから毎回フィットネスに参加していただいた方に帰りに入浴券の方を渡しているんですけども、初回の12月7日に早速8名の方おそらくナイトコースでの利用が多いというふうに思っているんですけども、そうですね12月7日それから14日もナイトコースの設定がありますので、やはり夜、フィットネスをして、そのまま入浴をして帰るという流れが一番利用しやすいのかなというふうに思っております。 開催日ではない12月16日、21日にも、入浴をするためにいらっしゃっているというのもデータとして残っていますので、良い効果かなというふうに思っています。 最後に年齢別の参加者数でこれ全部のコーストータルなんですけども、40、50、60代というようなところで、多くのご参加をいただいているという結果になっております。こちらは、併せてオンラインフィットネスというのを11月から2月の間で、何回でも視聴できるというふうにしておりますので、そちらの映像、前の画面で流します。こちらが全23種の種類、動画がございまして、その中でも、今のところに利用が多かった動画で流させていただいてるんですけども。11月の開催案内送付時から現時点までで全部の動画の視聴回数でおよそ80回というふうに聞いています。まだまだちょっと想定していたより少ないのかなというふうに思っておりますが、視聴される日っていうのが大体、この直接対面のフィットネスが終わって次の日、それからもう次の日っていうところで、視聴回数が伸びているようです。引き続き開催とセットで、皆さんにご案内を進めていきたいと思っております。それでは、湯ラックスについては、以上です。
青木座長	ありがとうございます。今の湯ラックスにつきましては、皆さんお配りした資料にオンラインフィットネスということで、QRコードを実はつけておりまして、参加者の方にはこれをお渡しをして、体験ができるということがセットになってますけれども、委員の皆様をもこれをとってやってみていただけると見れますので、併せて体験なりをしていただけたらなというふうに思って載せておりますので、よろしくお願いします。 それでは温泉運動浴と、湯ラックス今までの状況を報告させていただきましたので、率直なご意見なり、ご質問もあろうかと思えます。ご意見を伺って参りたいと思いますが、そうですね。では、米田愛子さんからぐるっと回ってきましようか。よろしくお願いいたします。
米田委員	米田です。温泉病院の方でされている内容は、8回のコースでされるっていうことで、それ2週間に1回ですよね。何となくイメージとしては1週間に2回ぐらいは続けないと筋力アップしないのかななんて、自分では思っているんですけど、一応2週に1回のペースで、筋力が下肢筋力が上がっていくっていう評価の予想はあるわけですよね。それが習慣づいたらいいってことですけど、温泉ってなかなか入れないじゃないですか。習慣づくっていうのはどういう形で習慣づくんでしょうか。
別所	ありがとうございます。前回米田さん多分おられなかったもので、その会議で説明して

委員	たんですけども、温泉あのような施設というか、なかなか胸まであるようなところで、入って運動ってなかなか難しいんですけど、水中でちょっと例えばスクワットだとか、片足立ちっていうのも行ってまして、そういうところからやりやすいところから、自宅の方の運動に落とし込むというか水中でしてみといてからちょっと陸地でもやってみようかなって形で繋がればいいなと思っています。あと水を仰ぐだとか湯船の中でできるような、そのままの前の方にかがんでもらったらストレッチとかできるので、そういったこともちょっと次のシリーズというか、次の回ぐらいでしようかなと思ってるんですけども、そういったことで繋がればいいなと思っています。 我々も2週に1回っていうペースが適切だったかどうかっていうのは、やっぱりこう計測してみないとわからないところがあるんですけど、8回の一番いいのが11月から2月までなので雪が降って一番運動しづらい時期に、2週間に1回かもしれないですけど運動してもらってというのも1ついいことだなってこないだ言っていたというか、「この時期だったら大体ごろんと寝ちゃつとるわ」とか「コタツのもりしとるわ」って方が出て来て運動してみようかなってなっているところがあるので、そういったところでまずは2週に1回ですけど、もしくは今後1週に1回とか先ほど言われたようにやっぱり筋力増強だったら、もっと短期集中的にしたほうがいいのかもしいかなと思ってるんですけども、そういったことをまた考えております。
森委員	同じくスポーツ委員の森と申します。スポーツ推進の方ではですね毎月1回定例会をしておりますしてそのときに、ここでの会議の報告を私どもがさせていただいております。委員12名いるんですけど、次の会議で何かお伝えすることはありますかと、皆さんに問うたときに、モルックこれがフィンランドのニュースポーツ、ゲームみたいのがございまして、それを今、三朝式モルックってということで、鳥取県のスポーツ委員協議会ですとか、あとはスポーツ少年団さんや親子交流会ですとか、各地域協議会の今回は賀茂まつりでもさせていただいたりしまして、非常に盛り上がるんですけど、今のご説明ですとやっぱり個人でこうねレッスンされていますので趣旨にそぐわないかもしれませんが、ずれるというようなことであれば、良くないのですが、シリーズでチームでやられるということで休憩の時間とかにでも仲良くできるようなツールになるのではということで、ぜひ次の会議でちょっと提案をね、サポートできますよということを書いてみてくださいということでしたのでお伝えさせていただきます。ご検討いただければと思います。
山根委員	3、4時という時間体でして、正直言うとまだ患者さんがいて、いわゆる医療行為をやっている最中に一角を使ってやっていると状況で、スペース的にも空いてる一室を使って最初にこの場所で活動したりだとか、そこでミニ講座みたいなのをして、それからプールに入るという形なので、なかなかバーッとできない施設の特性上のこともあったりして、でもそういうこともいいなと思って聞かせてもらったんですけど、実際はなかなか難しいと思います。ありがとうございます
深田委員	三徳地域協議会の深田といいます。この温泉運動浴に参加された生の声を私は聞いたことがあるんですけども、とってもよかったとずっと言っておられるんですけど、もっと高齢な本当に歩くのもおぼつかないような人にも入ってもらいたいって言うようなことを言っておられたんですけどねその人は、でもね着替えたりするのが、大変なんですね。そういう人でも気軽に何かできるような仕組みがあったらいいなと思いました。私も参加してみたいんですけど、水着にとっても抵抗があって、ちょっと自信がないので、サウナっていうか、すーは一温泉みたいところで、なんか運動ができれば水着にならなくてもいいなと思ってます。さっき別所さんが言われた温泉プールのような、ああいうの、私も大賛成です。よろしくお願いします。
山内委員	温泉運動浴は、料金が格安だなというのが正直なところなんです。これだけの体験ができて、理学療法士さんがついて指導して500円でできるというのはやっぱり安いと思います。取組そのものは、本当にいいものだと思うので今回が初めてですけど、改善するべきところは改善して、ぜひ継続していただきたいと思います。今回は、60～70代の方が対象になっていますけど、これが幅広い年代の人にも体験できればもっと良いなと思います。湯ラックスのほうは、自分の母親も参加してまして、満足して帰ってきているなとい

	う印象です。やっぱり体を動かしてその後入浴できるというのが良いかなと思います。こちらも初回ですけど、定着したら良いなと思うので、磨きをかけていく必要があると思います。
新藤委員	商工会青年部の新藤です。よろしくお願いいたします。あまり医療的なところは詳しくないんですけども、温泉運動浴に関しては、実施した効果を数値化できていますし、すごくいいと思いましたし、湯ラックスの方も料金的にもよかったと思いますし、非常にこの事業の間口が広がったんじゃないかなというふうに思いました。 商工会ですので、料金的なところから見ると、何でもそうですけど事業が持続して、継続していく、最終的なところっていうのはやっぱり採算性のところが非常にネックになってくると思うんですけども、料金的なところで1回500円とか、コースで1回幾らっていう料金体系で、別所委員の方からも、商工会と連携してっていうお考えがあったと思うんですけども、こういった料金体系では間口は広がっていいと思います。 健康増進チームの米田リーダーもおっしゃられてましたけども、継続しないとやっぱり効果が出ないというところで、料金体系のところで、今、よくありますサブスク方式、月幾らっていうところに間口を広げた客層のお客様をサブスク方式の料金体系に誘導して安定的に、収益を確保していくっていうところも1つ、大切なところなんじゃないかなというふうに思います。それでこの温泉と運動の事業がずっと続くように、収益を確保できるようにというのでもいいんじゃないかなというふうに思いました。以上です。
中川委員	旅館組合中川です。湯ラックスについてですけど、結構の定員に近い数のお客さんが入っているの、すごいいいなと思ったのと、あと最近はすごいお客さん、旅行者さんも、健康に関してすごい関心が高いのでこれを観光客向けに間口を広げられたらすごい良いと思います。ただ、この参加料に関して結構安いなと思います。この入浴券は、温泉閣のものですか。これを他の旅館にも間口を広げてこの価格でやっていけるのかとも思いますけど良いことだなと思います。
相生委員	観光協会の相生といいます。湯ラックスと運動浴1回1000円500円程度金額っていうことで、結構破格なお値段かなと思います。というのが、やはり健康を求める方が結構いらっしゃると思いますので、参加された方は家に帰ってもセルフケアができるっていうところもあったりするので、かなり妥当な金額かなというふうに思います。また、身近なところでこういう施設プールがあって、歩いて指導者がついてっていう、そういう環境があるというところで、かなり魅力があります。 私の方もスポーツセンターで今バランスボールのスポーツ教室をやっておりますけども、そちらの方でもやはり何が目的でどうしたいからっていうような目的を持ってこられて参加される方が結構いらっしゃいます。例えばダイエットしたい、お腹をへこみたいとか、あと腰痛、これを何とかしたいとか、そういったようないろいろな体の不具合の悩みを持ってこられるお客様が結構いらっしゃいます。そういった方に私もバランスボールで例えば、腰が痛いから骨盤のゆがみを直してみましようとかそういったようなことを、お話をしながら体験をしていただいております。その中で、やはりプールが一番、自分の体に負担がかからないからいいですよっていうようなお話もさせていただいております。近場にこういったようなことがあるということは、結構強みにもなってくるんじゃないかなというふうに思います。ちょっとお聞きしたいのがそういう教室で今やっておられますけども、これをまた商品化というようなこともお考えにあるのかな、どうかっていうところちょっとお聞きしたくて、またそういったようなプールで歩行したりとか、そういったようなお客さんもあったら紹介もしたいなというところもあったりするので、そういうところもちょっとお話を聞かせていただけたらと思います。
山根委員	ニーズは確かにあるなとは感じてますが、やっぱりどうしても医療機関というところの枠の中でやっていこうとしたときに拘泥湿布もそうなんですけども、なかなか、そのニーズに十分こたえ切れるだけのものを、まず医療ありきだろうっていう、どうしても病院なのでその隙間産業じゃないけど、もっともっと広げていけるかっていうと、現時点でうちのスペースや人員のことだとかいろいろ考えると、正直難しいかなっていうのはあります。たださっき別所が言ってましたけども、例えば町の方の施設でそういうものがあるって

	そこに、何かしら出向して行ってやっていくっていうな形であれば、もっと柔軟にできることはあるんじゃないかなと思います。
松田委員	三朝町社会福祉協議会の松田でございます。さっきもいっぱいしゃべっちゃいましたけど、また改めて後半の湯ラックス等のお話もお伺いしまして、ちょっと1つ感じたのがこの湯ラックスのようなプログラムにしても温泉運動浴のようなプログラムにしても今後恒常的に広く利用していただくという形の中で、指導を受けて行うプログラムと、自主練習できるようなその時間帯とか、そういったことができていくっていうことも必要なんだろうなっていうふうに思いますが、先ほど温泉運動浴の場面でもありましたけど、安全面ということも出てくるっていうことが1つ気になったところでございます。 この湯ラックスの方の写真見させていただいて、活動してる様子を見てそれこそ自主的にこういった運動に取り組まれるということは例えばこの参加しておられる方同士でのネットワークができていったりするっていうのは、その交流の中での運動の継続っていうこと、そういった活動、継続的な活動が続いていくっていうことが必要なんだろうと思いますし、森委員が言われたように、そういったプログラムを通して仲良くなっていくっていうことも望ましいこと、流れになるのかなというふうに思います。 それともう1つちょっと離れた話にはなるかと思いますが、社会福祉協議会業務の中で言えば、生活保護の方とか、生活困窮状態にある方と関わりを持たせていただく中で、やはりそういった方が、どうしてもその少ない生活費の中で、娯楽にもお金使われていくっていうことになると、食事のこととか健康維持の部分にお金を使われたりするということが難しい状況、そういったことを本人さんの責任だけって言いにくい部分もあるのかなと思います。なかなかちょっとそういうふうに、ご自身の体のことに気を配れる状況にない方という方もおられるだろうと。そういった中で、そういった方が少ない負担で運動などができるようなことになることも望ましい反面、やはり安全面ですとかいろんなことを考えると、利用される方の負担というのもそれなりにならないといけないということで、こういうことってやっぱりなかなか難しいものだというふうに感じました。すいません長くなりました。以上です。
山根委員	委員さんの皆さんの方から、質問とかお話をいただいてとてもありがたいなと思っております。料金の話も何度か出てきましたが、事業を今やってるんですって医師会の運営委員会で話すと「安すぎやしないか」と言われたりもしましたが、「半分私たちも今勉強させてもらってるんです」っていうところで説明させていただいて、私も学びながら協力させもらってるってことで思っております。実際それが妥当な金額かどうかってなると2名張りついて1時間、そこにプラス前後で入れるとまああの時間になるので、あまりこれが増えると現場の管理するスタッフからは、「あんまり増えても困るな」という意見が出てても正直なところではあります。今後それが課題だなと思ってますし、先ほどから言ってますように、今後出向とかしてやっていくとなればそれなりのチームを組んで本格的にそっちに持っていけないと今はできてますけども、その本格始動なれば、それはそれでチームをまたしっかり考えなきゃいけないなと思っております。 あと対象についても先ほど出ておりますが、本当にうちの病院で医療として使う場合は、手術しました、1週間経って抜糸が終わってさあ今日から立ちますって人たちも入って、そうなってくると本当に一歩二歩歩いて1周回るが精一杯ってような人達もいますし、さっき「安全性はどうですか」ってお話もありましたけども、そういう人が入ると、足が浮いちゃって危ない場面なんか正直あったりします。またうちのプールはタイルなので、滑るんですよ。結構その辺で危ないと思うことは確かにあったりして、対象者のところも、もしやっていくとなると、今回は比較的元気な動ける方たちを中心に集めておりますが、例えばやり方としては、結構虚弱な方とか高齢者グループとかもっと元気になりたいグループだとか、もっと若いグループによってやっぱりやることも違って来るんだろうなとは、今後の形は思っています。 広さは見てもらった通り本当に7、8人入るといっぱいぐらいで、医療で使うときも10人超えてくるとぐちゃぐちゃになってしまって自由に運動ができないというのはうちの狭さというか、プールの面積の方も問題もあったりしますし、本当にやるのであればもう

	少し広くないといろんなことができにくいなっていうのも感じております。 効果的なところっていうところで2週間にいっぺん本当に別所も言ってみましたけども、それが妥当かどうかという、医学的なところで言うともっと本当は集めたほうがいいんだと思っています。ご指摘いただいた2週間に2回ないしは3回ぐらいやっていると、本当に効果がもっと見えるんだろうなと思ってます。その分をうちでもこういう運動につなげてくださいということで今指導しながら、運動習慣をつけていってもらってその中の1回がうちでやるというような形に今、持っていってる最初だろうなと思って理解しています。
青木座長	ありがとうございます。非常に皆さん活発にご意見をいただきました。それぞれですねおられる今の立場から、感じられていること、それから例えば、実際参加されている方の意見等ありましたし、商工とか旅館とかという視点でいくとそういうこともあるよっていうようなことで皆さん言われてます通り、1年目でございますので、この積み重ねが形になっていくのかなというふうに思っておりますし、ある意味で申しますと温泉病院さんがおられることと、ここでリアルにそういう話のやりとりができるっていうのは、非常にいいことかなというふうに思っておりますし、こういうことがやっぱりいろんな分野であるということも必要かなというふうに感じたところでございます。まだ言い残したというようなことがあれば伺いますが、なければいつでも企画健康課は空いておりますので、ご意見またいただければというふうに思います。 また現在、事業計画を作る方で検討委員会続けておりますので、例えば今日の報告であったり、皆さんのご意見であったりっていうのをそちらとも共有しながら、参りたいと思います。どうしても例えば当然メニューの話、施設の話が今後どんどん出て参りますので、幅広の意見の中で組み立てていくのがいいのかなというふうに思ってますので、引き続きよろしくお願いをしたいと思います。 事務局で、観光交流課長と、社会教育課長来ています。こういう報告、聞くのは初めてだと思うので率直な感想だけお伺いできればと思います。
藤井観光交流課長	観光交流課の藤井でございます。いろいろなお話を聞いて、事務局なり庶務なりの方が、初年度おぼろげながらのイメージができた中で整理しなくてはならないかなっていう点が多分出てきたので、それがそれぞれの関係する方にデメリットもあるかもしれませんけども、メリットの方が大きいということが、どの関係の方にもない、ちょっと長続きっていうのがしんどいかなと思います。それがお金のことであったり、会場のことであったり、施設のことであったり、いろいろあると思うんですけども、その整理を、次年度計画を立てていく中で、例えば温泉病院さんにとってのメリットとデメリットそれから町にとってのメリットとデメリット、利用者にとってのメリットとデメリットっていうような部分を少し整理をしていくことが、おそらく事業をスリム化するなりわかりやすくするっていうことなのかなと思います。
角田社会教育課長	社会教育課長の角田でございます。お疲れ様です。皆さんの意見、お伺いした中で、今年1年目で進み始めたばかりというところもありますし、これから目指すところを、話し合いの中でまた決めていくと思います。もちろんハード面ソフト面のところで協議をしていかなきゃならないところもありますし、先般、厚生労働省の方から、健康づくりのための、身体活動運動ガイドラインっていうのが改定されるということで、その中に、週2日、3日程度の筋力トレーニングも推奨事項に入ることが見込まれておりますので、そういったところもとにこの事業をどんどん展開できたらなというところが、今日の正直なところですよ。ありがとうございます。
青木座長	町を挙げてのプロジェクトなんですけどもそうしたいという思いで、座っておりますので引き続きよろしくお願いをしたいと思います。それではですねここをとりあえず締めまして次に行きたいと思います。来年度に向けたスポーツ庁補助金事業の説明ということで、事務局、お願いします。
事務局	企画健康課の岩本でございます。私の方からは、資料4の方を用いまして、簡単に説明をさせていただきたいと思います。寒くなって参りましたのでなるべく手短かに説明をさせていただきたいと思います。こちらの資料はスポーツ庁が出しております令和5年度予算

	の際のポンチ絵となっております、今回、実施をさせていただいてます温泉運動浴、それから湯ラックスについては、この補助事業を活用して実施をしているところでございます。 簡単に内容といたしましてはまさにこういうような運動の定着化に向けたこと、スポーツの定着化だとか習慣化に向けたことをするというような取り組みに対して、国の方が、お金を出してあげるよというようなものでございます。これ非常に幅広いものでございまして、一概にこれとこれなんですよというような説明がちょっとできないところもありまして、他の自治体の事例、これについては、次第のQRコードでお示しをしております。なかなか長い事業のようでございまして、過去数100以上ですかね超える団体が、この事業を活用されているんな取り組みをされておられます。 金額につきましても、定額の補助となっております。下限が200万、上限が1000万ということで、その枠の中で、今の湯ラックスだとか温泉運動浴みたいなことを、各自治体のアイデアだとか、それから背景だとか、そういったものを紐づけながら、実施をしていくというところで、本町といたしましては、温泉を活用した事業を進めて参る。或いはそういったプログラムを作るというようなことが柱としてありますので、そこを目指して、こういった取り組みをしていこうというようなときに先立つものがないなと、お金がないなというときにいろいろ調べたらこういった事業があるので、活用したというようなのが今年の流れです。 皆さんご承知の通り今回は初年度と言うこともあって、おぼろげながらの中で皆さんのご協力、お知恵を非常にたくさん拝借をさせていただいて、今の形にやっとこぎつけて参ったというようなところでありますけれども、できることならば、来年度もこの事業を活用させていただいて、いろんな取り組み、また展開をしながら進めていきたいなと思っております。肝となることといたしましては、委員の皆さんの方から口々におっしゃっていただいております継続ということに関しましては、どうしてもお金を伴うものがあるのかなと考えております。湯ラックスにしても温泉運動浴にしても、幾ばくかお金をいただきながらそれが安価なのか高いのかってまた議論はもちろんあるということは承知しておりますけれども、お金をいただきながらじゃないと、継続ってことは難しいよねというのは国も言っておりますので、その辺は1つ鍵にしながら、また作っていくんですけれども、皆さんの団体の方でもですね、この事業を知っていただいて、ちょっとこういったことをやってみたいなとか、運動と温泉を絡めた取り組みで、こんなのはどうだろうかというようなことがございましたら、ぜひこちらの方に連絡というか相談というようなことをいただければ、一緒に我々と一緒になって、また湯ラックス、温泉運動浴プラスアルファで何かできるのかもしれないなと思っておりますので、お気軽に、こんなんやりただけとか、というような声をお聞かせいただければなと思えます。 或いはちょっと団体じゃできないんだけどもということであってもアイデアとして、こんなんどうだろうというようなことがあっても、どしどし受け付けさせていただきま。また次回の会議でもそういったようなアイデア出しみたいなことができたりだとか、こんなんしたいというような具体があれば、ぜひお聞かせいただきたいなと思っております。以上です。
青木座長	運動スポーツ習慣化促進事業についての説明でございました。1年目2年目になると、新しいメニューが加わると、それが根が出てくるといふか、事業として、安定してくるといふことになりますし、相生さんがやっていることと、温泉が繋がると、それが新しいメニューになると、わかりやすく言えばそういうことかもしれません。ぜひご検討いただきたいと思えます。この事業説明について何かご質問があれば、これについても、またいつでも受け付けておりますので、よろしくお願いをしたいと思います。

4 その他

青木座長	それでは、5番のその他にいきます。
事務	温泉を活用した健康まちづくりシンポジウムというチラシを皆さんの席に配布をさせて

局	いただいております。資料の番号は特につけておりません。こちらについて、町制 70 周年ということも記念いたしまして、まちづくりのシンポジウムを来年の 1 月 21 日、湊泉閣で実施をさせていただく予定としております。 このチラシについてはまた改めてになりますが町報と一緒に全戸配布を予定をしておりますが、内容といたしましては、温泉を活用した健康まちづくり事業全体のこういった、湯ラックスだとか温泉運動浴それから、計画策定に至るまでの道だとかについてを事業の報告をさせていただくこともありますけれども、メインといたしましては、看護大学の田中教授からのご講演をいただきましたり、山岡教授非常に三朝温泉のことについて研究をいただいております山岡教授の報告だとかをいただきながら、町民皆さんと一緒に温泉を活用した健康まちづくり事業を進めていこうというような思いを作り上げていこうとするための会でございます。 ぜひ皆さんの方もご参加をいただきたいなと思っております。よろしくお願いします。
青木座長	シンポジウムの紹介でした。ぜひよろしくお願いをしたいと思います。 では、その他、皆さんから何かありませんか。よろしいですか。

5 閉会

青木座長	ではちょうど 1 時間ちょっとというところでございます。今年 1 年、いろいろとお世話になりました、どうもありがとうございました。また引き続き来年も頑張って参りますので、ご協力をいただければと思います。今日は以上で終わります。どうもありがとうございました。
------	---