

第4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6年3月18日(月)18:30~19:40

【場 所】 役場第2会議室

【参加者】 資料のとおり

【内 容】 次のとおり

1 開会

ただいまから第4回のチーム会議を始めていききたいと思います。年度末控えて忙しいときだったと思いますけれどもお集まりをいただきまして改めましてありがとうございます。4回目となりまして、来年度に向けてということでございます。飽きるという言葉はいけませんけども、ちょっと工夫を凝らしてみましたので、体験いただければというふうに思っております。どこにヒントが転がっているかわかりませんのでぜひ前向きにやってみたいと思います。

このあと相生委員から、ご指導いただくということになっているようでございますので、それでは今日またよろしく願います。お世話になります。

それではそのまま進めていききたいと思います。お手元に日程を置いておりますが、まず日程2番、アイスブレイクということで、お渡しをしたいと思います。

2 アイスブレイク 3 前回会議の振り返り 4 報告事項

事務局	皆さん真面目な顔でバランスボール座っておられますけれども、ちょっとはずみたくありませんか、大丈夫ですか。こういうチラシを見られたことがありますか。町報と一緒に数ヶ月に1回ぐらい入っていると思うんですけども、実はこういう教室を、相生さんにしてもらっています。これは元をたざせば、令和4年12月に男性の運動教室ってということで、しっかり運動してもらおうっていうことのツールの1つとして、バランスボールを使って運動教室をしようっていうことを始めました。相生さんに講師をしていただいて最初は定員20人のところ10人ぐらいしか集まらなくてというところからスタートしたんですけども、今では、毎週金曜日の午前と午後、それぞれ25人の定員で、スポーツセンターで1時間ほど実施してもらっています。バランスボール見てもらったらわかるように青い物と赤い物の2種類がありますが、青い物だけでは足りなくなって、赤い物を追加購入して、定員をふやして、毎週金曜日にしています。大体8回が1クールで、今ちょうど3月で一区切りついたところで、また4月から始めます。3月末の区長文書で、またこういったチラシが皆さんのお宅にも届くかと思っておりますので、ちょっと興味を持って見てもらえたらなというふうに思います。じゃあその教室でどんなことをしているかっていうことのさわり程度、相生さんよろしく願います。
事務局	失礼します。先ほど福田さんからご説明がありました。私もこういったようなものをしてみたいっていうのがありました。内容的にも何をしようかなというふうにいるいろいろ考えて、バランスボール教室ってないよなっていうのがまず思い浮かんで、これまでの経験上バランスボールをやってみようかなと思いましたので、これもいろいろ調べていくうちに、トレーニング、筋力をつけるトレーニング以外でも、そういう点の腰痛とか肩こり、そういったような予防にも繋がってくるっていうのが勉強していく中でちょっとわかってきました。ですので、これを温泉にどうつなげていくかっていうのは、これからも繋がってくるかもしれませんけども、日常、継続的にできればもう健康第一ということで、三朝の方が元気になっていけるのではないかなということで思いついて福田さんにもご相談をさせていただきながら、現在に至るところです。 バランスボールに座っていただくだけで、結構体幹にきます。皆さんご存じだと思いますが体幹トレーニングっていうのがあります。体幹とは何だろうというのも、いろいろ疑問があるかと思っておりますけども、体の奥にある、インナーマッスルっていう筋肉があります

	けど、それを刺激することによって、体幹が鍛えられていきます。よく女性の方が気になるというか、目の色が変わるのが、インナーマッスルを鍛えれば、基礎代謝が上がって、おなか周りの脂肪が燃焼されやすくなります。それもお話をするだけで、女性の方の目の色ががらっと変わって、やってみようっていうふうな意識も変わってこられます。このボールに座ることによってインナーマッスル、それから表面にあるアウターマッスルっていうのがありますけど、そちらも鍛えられます。男性の方にも、肉体改造だとか、そういったようなところでもいいのかなというところでやっております。 主に今、教室に参加されている方は、60代70代の方が多いです。女性の方が多いです。男性の方もその中には少しいらっしゃいます。主にやっているのが予防です。腰痛、肩こり、そういったような予防のために、このバランスボールに座っていただいて、今じっと座っていますけどもそこから軽く弾んでみたりして、体の中の方からまずは鍛えていきましようっていう形で、現在やっております。 先週の金曜日に、この教室も1回終わりました。次は4月19日からスタートする予定で、チラシも作成をして、今度の町報と一緒に全戸配布させていただくようにしております。日中なのでなかなか難しいかもしれませんが顔出し程度にちょっと見に来られたりだとか、軽く体験をしていただくことも可能ですので、お願いしたいなというふうに思っています。あとは口コミで、「こういうのがあるみたいよ」、「言ってみたらどう」とか、お友達に声をかけていただいてもいいかなと思います。 このじっと座っている中でも、やはりお腹の中の筋肉が一生懸命バランスを取ろうと頑張っております。それで、私の1つの思いがありまして、やはりスポーツセンターで、この1時間、金曜日1時間だけで来るではなくて、帰ってからご自宅でできるような体操も含めて覚えていただきたいなということで、教室に出てきて忘れちゃうわっていう方もいらっしゃいますので、そのためのテキストのようなやったことの振り返りもできるような資料もお配りしています。継続して家からでも続けてみてくださいという形でやっております。 まず、基本的なところですけども座る位置です。ボールのど真ん中に座っていただいて、足はガバッと開かずに、軽く開いたぐらい拳2つ分ぐらいが膝に入るぐらいでいいです。つま先と膝がまっすぐ前向くような姿勢をとります。このときに、猫背になってしまったり、骨盤だけが後ろにグッとお尻が後ろにつきでる。これは腰痛の原因になってしまいますので、できるだけ背筋をピーンと正していただいてお尻はそのまま下に来るようなイメージで座っていただきます。ここから骨盤に手をつけていただいて、骨盤だけを前後に動かします。体の軸はぶれないように、このままの姿勢で骨盤だけを動かします。 これをやることで、腰回り、お腹の筋肉、固まった筋肉がほぐれて、ゆるゆるになります。必ず注意することは、呼吸は止めないようにしましょう。少し慣れてきたら、今度はその骨盤を左右に動かします。軸は動かさないように骨盤だけ動かす。くっと横に行ったときに骨盤がぐっと上がるようなイメージで、それができたら今度は円を描くようにぐるーっとまわしていきましょう。 あくまでも基本のところですので、もう少し負荷をかけるとしたら、バランスを取るために片足をちょっと浮かせてみるとか。ちょっと浮かせて慣れてきたら今度は膝から下を前に伸ばしてキープする。反対も同じていうようなことを60代70代の方が1時間、必死にこられて頑張ってやっておられます。今はとりあえず、まだ、ほんの準備運動を入れた程度です。今日はこのくらいにしておきましょう。
事務局	ありがとうございました。相生さん本当はすごく厳しくしたいんですけど、今日はこのぐらいでということで、興味のある方はぜひ見学もいいですかね。見に行ってみてください。ありがとうございました。
青木座長	それでは日程の3番に参りたいと思います。事務局から前回の会議の振り返りです。
事務局	前回会議の振り返りをさせていただきます。前回の会議ですけども、12月22日金曜日に6時半から、役場で開催をしております。12月の暮れの時期ということで雪が降るタイミングでの開催でした。お集まりいただきましてありがとうございました。

	内容としましては、温泉運動浴、湯ラックスについて、ともに予定実施回数の半分を終えたタイミングということでしたので、事務局、それから別所委員様から、取り組みの進捗をご報告させていただきました。運動浴に関しましては、プチ講義の資料だとか、実際の映像も用いて説明をしていただきました。非常にイメージがわきやすかったのではないのでしょうか。その後、委員の皆様の方からご意見をいただきました。その中で開催頻度や参加費のこと、今後開催する中で調整が可能な部分でのごとと、将来的に施設建設を進める中で、施設の整備に関わってくる部分だとかの、幅広くご意見をちょうだいしました。 後半の運動浴、それから湯ラックスを進める中で、なかなかすぐに反映できた部分というのは少ないのが、実際のところなんですけども、まさに今、来年度のやり方を進めていく中で焦点となる部分のエッセンスについてご意見をいただけたと思います。そのあと、今年度も活用しておりますスポーツ庁の補助制度についてご説明をしました。これにつきましても今回会議でも引き続き委員の皆様から、各所属団体様の方から、こんなことしてみたいや、こんなことできるよっていうことを募集しておりますので、引き続き何かありましたら、声をかけていただければと思います。 最後に、1月21日に実施しました温泉を活用した健康まちづくりシンポジウム、委員の皆様の中でも、ご参加いただいた方あったと思います。ありがとうございました。こちらのご案内をさせていただいたというところです。前回会議の振り返りについては以上です。
青木座長	これについて何かございますか。よろしいでしょうか。では次へ行かせていただきます。4番報告事項でございます。事務局お願いします。
事務局	それでは事務局の方から、温泉運動浴、それから湯ラックスについて、お手元の資料1・2をもとに、私の方からご報告した後、そのあと別所委員様の方から、温泉運動浴について、追加でご報告をいただきたいと思います。 資料ですけども、こちらは先般開催されました、スポーツ庁の事業報告会に私ども出席して参りました。その際に他自治体に本町の取り組みを紹介する中で、使った資料になります。今回はこちらを用いてご報告させていただければと思います。温泉運動浴・湯ラックスともに、概要部分につきましては、どういったことをする取り組みかっていうのは、第2回第3回の会議の中でも触れておりましたので、今回はポイントとなる項目に絞ってご報告をさせていただければと思います。 まず資料1の温泉運動浴ですが、11月から2月の4ヶ月間、各月2回で計8回、これが大体2週間おきの開催ということで進めてまいりました。水曜日の午後3時から4時という時間設定で行い、トータルですね、各回の参加者数は、中段ぐらいに1回目2回目3回目と記載があるんですけども、トータルで52名に参加いただきました。いただいた意見の中では、参加、開催の曜日、それから時間については、参加しやすかったということで、アンケートの結果もつけておりますけども、ここについては非常に肯定的な意見が多かったです。 スポーツ運動無関心層を取り込み習慣化させるための工夫という点では、これまで温泉病院さんの温泉プールを利用したことがない方をターゲットとしたこと、それから、理学療法士による指導ということで、専門的知識を持たれる方の指導になりますので、最大限安全面に配慮し、その中で負荷やボリュームっていうのは、大小様々変化をつけた運動が可能でしたので、そういった点を挙げております。 それから、事業効果を高めるための工夫というところでは、取り組み前後の測定を挙げております。この取り組み前後の測定につきましては、第2回会議を開催した中で、何を測定して、数値がどういうふうになっていけば、取り組みの成果、効果として、あげられるのかを整理する必要があるということでご意見をちょうだいしておりました。 実際の項目については、この後別所委員様の方からもあるかと思いますが、主に体組成計という、体の筋肉のつき方や、バランスがわかるもの、それから柔軟性、握力、歩行スピード、立つ座るの動作スピードなどについて測定を行いました。専門的なことは申し上げられませんが一番大きな成果としては、参加者皆さんの筋量の増加があったことが

と思います。この冬の時期の活動量が減るであろう時期において、皆さんの筋量の増加が見られたということです。これは頻度を上げるなど、ブラッシュアップをかけていくことで、さらに効果が見込めるのではないかと考えております。それから自宅でも取り組めるストレッチということで、湯船に浸かってできる内容の指導も行っていました。実施率の集計が後の方につけていますけれども、非常に高い実施率で、継続していただいているということがわかっております。一方で課題面ですけれども、非常にいい取り組みという評価をいただいておりますので、回数をふやしていこうとした中で、会場の確保ですとか、指導者の確保ということがあるかと思います。これについては、今後温泉病院さんと協議の中で進めていければと考えております。それでは1枚めくっていただいて、アンケートの結果についてですけれども、1つ目が、運動頻度の質問になります。左側の、前って書いてある方で、全く実施していない黄色の部分ですけれども、7名中4名、全く運動最近してないよっていう方が、いらっしゃったんですけれども、取り組み後の方のグラフを見ていただきますと、黄色が消えて、週3日以上が3名で、このグラフの構成がかなり変わっています。体を動かす意識・自宅ストレッチというところを見ていただいたらわかりますけれども、非常に皆さんが取り組みの後において、体を動かすことの意識が高まっている、それから別所委員さんに教えていただいた自宅ストレッチっていうのを定期的に取り組んでいるっていう方が、多くいらっしゃって、普段の生活からの意識定着に繋がっていると思います。それから満足度や今後の参加意向も非常に高い評価をいただいておりますので、ブラッシュアップできる点等、磨きをかけて、今後継続して取り組みを続けていきたいと思っています。資料1、温泉運動浴については以上です。

続けて資料2の湯ラックスについても私の方から説明させていただきます。湯ラックスですけれども3コースの設定で、延べ140名に参加をいただきました。入浴券の利用ですけれども、最新の2月末時点のものがまだ準備ができていないんですけれども、1月末時点で100枚程度、入浴券がすでにされているということでしたので、その時点でも7割は使われているということで、湯ラックスの取り組みで温泉に入ることにもしっかりと繋がっているという数字が出ております。今回は温泉閣さんで実施をさせていただきましたので、町民さんにとって非日常感を味わえることが参加にも繋がったのではないかと考えております。

それから、今回の取り組みでは、オンラインフィットネスというものも準備をしております。トータルで230回程度の視聴があったと聞いております。ただ、23種と豊富なバリエーションを準備したんですけれども、実際のところ視聴が多かった内容というのが、ストレッチ系と柔軟系です。直接の対面フィットネスの中で指導があった内容に関連するものが非常に視聴回数としては増えていて、一方でちょっと激し目の運動や負荷があるようなものについては、あまり視聴回数がなかったのも、ここのメニューというのももう少し絞れるのかなと課題を感じております。

それからコース別に開催時間や内容を変えて実施をしましたが、これがよかった部分と、それから改善できる点があると思いますので、全体として収穫のある取り組みとなったというふうに考えております。湯ラックスについてもアンケートに触れさせていただきますと、こちらも同じように取り組みの前後で、運動頻度の向上が見られます。それから開催頻度や、参加費については、概ね今回の設定はズレていなかったのかなというふうに思います。金額についても妥当という層が多いですし、開催頻度についても、もうワンステップ上げて週に1回ぐらいあってもいいよっていう層もありますが、全体としてズレてはいなかったのかなというふうに考えております。湯ラックスを含む運動やスポーツ全体の参加意欲っていうのは次ページのグラフでもある通り、かなり需要としてはあるということがわかりましたので、今すでに、運動スポーツ習慣化促進事業の枠の中でやっていることとそれ以外でもやっていることっていうのを知ってもらうことが必要であるなというふうに考えております。そこに新しく考えていくことも加えて、引き続き運動やスポーツの事業というのを続けていく必要があるふうに感じております。最後にやってみたいことっていうので、こちらでいくつか候補を挙げさせていただいた中で、ヨガやストレッチというのは非常に需要が高いなっていうのがわかっています。これ参加者の方は複数回答OKにしてたんですけれども、大体の人がヨガやストレッチはやりたいたいということで挙がっ

	ていますので、ここは非常に貴重なデータだだと思います。
別所 委員	皆さん、月曜日からお疲れ様です。先ほどの資料1の温泉運動浴の追記みたいな形ですけど、実際に取り組んだ映像とかもあるので、見てもらいながら、皆さん振り返れたなと思っています。前回、皆さんに見ていただいた部分もちょっと含まれているんですけども、今回僕たちの方も、下の方の2番に書いてある温泉と健康づくりを連携させるっていうところを中心にさせていただいておりました。以前山内さんからいただいた意見ですかね、何で温泉プールを使うんだっていうところで、ごめんなさい字が非常に小さいですけど、特に今回赤字で書いてあるところが効果が出たなというふうには思っています。前回言わせていただいた通り、読まなくても大丈夫だと思います。「いいことだらけ」なんだということがありました。病院にとって、我々の方もですけども、定期的にこられる人でどうやって効果出そうとか、普段の病院内のリハビリ、どうしても歩くのが中心だったんですけど、歩く以外にもするエクササイズでどういう効果が出るかなど。そういったところをしていく中で一番下に書いてある病院とカリハビリとか、運動浴が町民にとって身近なものになればなということとさせていただきます。参加者に関しては、さっきの資料1載ってた通りですけども、僕たちがうれしかったのは、離脱がなかったということ。家庭の用事でちょっと1回だけ休みますとかはあったんですけども、離脱なく最後まで通い続けることができましたし、完全なこじつけなんですけど、参加者の方からコロナ、インフルエンザにかからなかったと、あと風邪も引かなかったと。この冬はっていうことで、7名全員が元気に終わることができましたとお礼を言われてはありました。 あとはいつするかという話で先ほどあったように、11月から2月まですべて水曜日の当院の患者さんが使わない3時から4時の間のプールを使わせてもらいました。1週間に1回でも良いっていう声があったり、ちょうどいい頻度だったって、しょっちゅう通うのも大変だからということの声もありましたし、時間設定とか時間体とかは、大体用事が済んだところでちょうどよかったって3時から4時間言われてたので、特に否定的な話はなかったです。あとは全8回シリーズでいろんな運動をしていきましたということで、身体機能の測定って書いてあるんですけども、いつもしゃべってるのもあれなんで、皆さん立ってみましょうか。普通に立って普通に座るっていう動作なんですけど、けっこうしんどいです。足の筋力を図らしてもらったりですとか、もう1個皆さんこれ、今ちょっと僕も見たいと思って皆さんどんなもんですか。地べたに手が届きますか。膝伸ばしたままで届きますか。皆さんやわらかいですね。ありがとうございます。勉強になりましたという形で専用の機械使って、指が地べたに届いたら0センチで、そこからさらにどれぐらい下りていくかっていうところで、届かないとマイナスの数値なんですけども、どれぐらいやわらかいかなっていうのを確認してもらったりもしました。お湯の中歩くだけじゃなくて、実際にストレッチの体験してもらったり、こんなに大きなボールじゃないですけど、顔ぐらいの大きさのボールでも、実は沈めようと思ったらすごい抵抗があって、それを思いっきり沈めようと思ったら今度腹筋とか使うんですよ。そんな感じの運動してもらいました。 こんな形で運動しましたっていう1つの例です。1回だけラジオ体操を水中でやったらめちゃくちゃしんどいですよということで、やっている様子だとか、右側のところ参加者の皆さん、ちょうどボール持ってますね、ボール持ったまま歩くのも結構難しくて、ボールを少し沈めながら浮いてこないように歩くっていうと結構ぐらぐらするので、そんな感じで浸かってもらいながらトレーニングもしました。 あとは、専用の器具で計測している様子や、自宅でできる運動ということで、スクワットとかの指導も実際させてもらいました。前回と比べてちょっと動画が何個か増えたので、みてください。 水中をこうやって思いっきりけっってもらってる様子です。こんな形で、足の筋力を鍛えますっていうところで、結構水中で手放しでこうやってけるのって難しくて、やろうと思ったら自分の体も揺れるんで、そこらえながらしてもらっているような体操です。あと自宅の風呂で何かできないかっていう話も以前委員さんからあったと思うんですけども、浅瀬があったので、ちょうど家の風呂みたいな深さだったのでここを使って、ストレッチだとかするようなメニューだとかもさせてもらいました。ただの指導だけで終わらな

いように、恥ずかしいですけど、我が家のお風呂で取らしてもらいましたけど、お風呂の中とかでストレッチするといいですよとか、どうしても、腰とか胸の高さまで、お風呂があるわけじゃないので、陸でするようなスクワットの運動だとかっていうのも、参加者のやり方を見させてもらった上で、改めて指導みたいなもさせていただきました。それをしたからどうなったかっていう結果ではあるんですけども、実際痛みが良くなりましたっていう方がいたり、膝とか腰が最初痛くて困ってるって方がおられたんですけど3名ほど、痛みがゼロになりましたって3名は言われてたんですけども、ありました。あと下半身とか腰の柔軟性をはかる検査なんですけども、そういったものが、向上したという方が4名おられました。あと体組成計っていつて前も紹介したんですけども、体組成計乗ると、筋力とかの量とかがわかります。これは意識して数字がどうのこうの変わらないんですけど、さっきの立ったり座ったりってのは、ちょっと僕らも失敗だなと思ったんですけど、1回目は皆さん分からないままなんですけども、2回目皆さんやり方がわかっているのと、気合いが入るんですよ、皆さんね。だから結構なんかガーッとやられていたんですけど、これだけは嘘がつけない数字というか、ちょっと諮らしてもらった上で、筋肉の量なんですけども、これ参加者、1名ペースメーカーが入っておられる方だったので、6名だけ測ることができました。最大で3.3キロ、11月から2月の間でですけど3.3キロ増えた方がおられました。平均で言うと1.12って書いてあるんですけど、牛乳パックの1リットルぐらいの筋力が増えたと思ったらすごいなと思うんですけども、そういった効果が出ておりました。さらにうれしかったのは、体脂肪が皆さん全員減っていたということ。最大7%っていう方がおられて、本当で運動不足だったんだなって言われてる方もおられたんですけども、平均で1.9%。これもなかなか嘘がつけない数字なんで、こんな形ででも良い効果が出てました。これ、次は皆さんが気合い入れてたCS30、30秒間で何回立ち・座りができるかなんですけども、これはちょっと気合い入った方がおられたんで、全員増えていました。最大で4回ってさっきの30秒間で4回ふやすってなかなか難しくて、その理由きいたら、やっぱり腰とか膝が痛くなくなったんで、立ち座りがしやすくなったっていう理由も中にはありました。

こんな形で、結果ですけども、測定できた6名全員が筋量が増加したとか、体脂肪が減少した。あと7名全員だったんですけど下肢の筋力の数値って書いてありますけども、そういったものが増加しましたっていうことが良い結果として得られました。

あともう1つ、僕らが病院でいつも勤めてる中で、願いですけども、やっぱり温泉運動浴に通うだけでフレイル予防になって欲しいなっていう願いがあって、フレイルっていう言葉は皆さんご存じですかね。フレイルっていうのは大体、日本語でバラバラバラ書いてありますけども、大体「虚弱」って表現されます。要は健康と要介護の真ん中の辺がフレイルって言われてて、どうにかすると、フレイルから要介護にガタガタっとおりてしまう。ただフレイルって健康にも戻れる中間地点と言われているので、ここを何とかしたいっていうふうに我々はいつも思って活動しています。これ実際に参加者の方にお話さしてもらったんですけども、大体もう65歳過ぎたら5%の方がなっていると、80歳なったらもう34%の方がなっていますなんていうデータもありますし、毎回僕これ脅すわけじゃないですけど、いろんなことに繋がってしまいますよっていう。このフレイルがきっかけでこけちゃいましたとか、死亡に繋がることもありますし、認知症になりました、施設に入りましたなんていう方もおられるので、防いでいきたいところだなんていうふうにお話してもらって、実際に参加者の方もこれも同じく測定しました。体重が減少してないかどうかとか、主観的ですけど疲れやすくなったかどうかとか筋力の低下、歩行速度の低下っていうの、ここ速度も実際はからせてもらっていたので、3項目この中にチェックが入ってしまったら、フレイルの疑い、ヨボヨボの疑いですよ。

ただ、1項目でも当てはまると、もうヨボヨボの前段階プレフレイルっていうんですけども、ヨボヨボの前段階ですよってお話してもらってまして、結果なんですけども11月に、ヨボヨボの前段階が5名。フレイルに該当しないって方が2名だったんですけども、2月にもう1回同じような検査さしてもらいました。そしたら、一応プレフレイルっていうのが1名ですけど、フレイルに該当しないって方が6名になったので、フレイル予防の1つとして、この温泉運動浴もいいんじゃないかって、皆さんで振り返ってました。

フレイル予防に大切なこと大体3つとあってよく僕らもお話するんですけども、1番と3番はもうプール来るだけでクリアできたよねってことで、言えたので、まず出かけてこられて、病院にこられるっていうことと、その中で運動するっていうことを、してもらっていたので、しっかり噛んで、しっかり食べるはちょっとできなかったんですけども、そういったことで、予防に大切なことができたよなというふうにお話していました。これは病院で僕らいつも言いますが、好きなことが好きなときにできて欲しいので、体弱っちゃうか歩きたくても歩けないとか、そもそも今回も運動浴に通いたいと思っても通えないって人もおられたかもしれないですけども、今回の皆さんはもう、やっぱりやりたくて、好きになったんでって言って、運動浴通ってこられたので、こういうことを継続していきましようというふうにお話しさせていただきました。

参加者の方が僕個人に行ってくれた感想ですけど、「楽しかった」、「またしたいです」「また、絶対行きます」と、言っていただきました。ありがたかったのが、病院ってこういうところだったんだなっていうところで、困ったら病院に何か相談してみますっていうことも聞けました。今後に関しては、今回下肢とか体幹とか手足とか、体幹の筋量が増えたっていうことがあったので、どんどん運動するようなプログラムもあっていいんじゃないかなって。

前回米田さんとかにご指摘いただいたところですけども、2週間に1回でいいんですかって僕らもやっぱり2週間に1回でこれだけ今回効果が出たんで、例えば1週間に1回とか週に3回だったらもっと筋量が増えたんじゃないとか体脂肪が減ったんじゃないかってちょっと思ってるので、そんなプログラムが例えばできたりですとか、逆に、中にはちょっとボールを使ったりとか、半分ダンスみたいな感じで激しく動くプログラムがあって、その時だけは休憩って言って休憩されてる方もおられて、やっぱりちょっと腰が痛くなったら嫌だからっていうことがあったので、例えばですけど、ここに書いてありますけどすごい筋力ガンガンつけるようなプログラムだったり、反対もそういうことは一切せずに浮いたりだとかしてゆらゆら揺れるような運動方法とかもあって、浮力とかリラクゼーションを使ったような部で例えば、腰痛だとか、膝の痛みを減らすようなプログラムだとかっていうのができたらいいなと思いますし、結構、ウォーキングイベントって各地で開かれていますけど、やっぱり雨天のときとか、陸歩くとちょっとどうしてもどこか痛いつて方のための温泉運動浴になればいいんじゃないかなと、ちょっと感じてはありました。あと今後の話はもう正直病院の上の話じゃないとわからないですけども、やっぱり1回につき500円って結構価格というか、いい値段だったんじゃないかなって参加者の方も言われてて倍でも言ったかもしれんなって結構皆さん言うてくださって、今回というか今後これをまたどうするかは、決めていかないけんなと思っています。あと人員配置に関しても、一応僕らが1時間の枠でこ入ったんですけども、一応僕らも業務中なので、患者さんの勤務を置いといて、この時間はこの温泉運動浴って言って3時から4時でやってたんですけども、頻度が多すぎると、今度我々そもそも病院の勤務が回らなくなってしまうので、その辺をちょっと今後は課題かなと思っております。

ただ、やっていく中で、やっぱりちょっと、ホールって書いてありますけどなんか水中ノルディックのポールとかやってみたいよとか、実はちょっと音楽流しながらやってたんですけどスピーカーが小さすぎて、あんまり聞こえてなかった。せっかく、ちょっと僕は流行りだと思って勝手にNHK連続小説の主題歌必ず最後皆さんバーッと踊りながら走りながら終わらしようってやったんですけど、音が小さすぎて聞こえなかったってときがあったので、スピーカー欲しいなとか、さっき僕が上で指導してたんですけど、プールのふちの30センチ程度のところに立って指導してるんで、落ちて滑ったら危ないでっていつも言われながら、してたんで、正直そういう足台が欲しいなとか、あとちょっと給水所みたいながないので、吸水すぐ水が出てくるような、そういう場所もあってよかったかもってこう意見いただいたので、こういったのちょっと逆に病院にも伝えたいところだなと思ったので、していく中で、ありがたい意見ちょうだいしたので、また今後に生かしていきたいなと思っています。

この間最後にも言いましたが、僕らの三朝病院じゃなくて三朝温泉病院に勤めているので、やっぱりちょっとこの温泉の資源を使っていきたいなっていうふうには感じていま

	す。ちょうどよかったあのうちに立って一番危ない図なんですけども、あんた危ないあんた危ないって言われながら、立ってたところですけど、ちょっと今後もでもこうやって使えるとか、いろんな運動に使えるなっていうことがわかったので、我々もちょっとまた勉強を重ねながら、普段の病院の患者さん、入院の患者さんにも使える運動がたくさんあったなということで、今も早速、使わせてもらっている部分もあるので、今後もちっとそういったことで行っていかうかなと思っています。すいませんちょっと長くなりましたけど以上で、僕の報告を終わります。ありがとうございました。
青木座長	はい。ありがとうございました。大変わかりやすいですし、いろんな意味があったのかなというふうに思います。2つの報告をいただきましたが、ここまででは何かご質問等があれば受けたいと思います。よろしいですか。では、後でも結構ですので、聞いてやってください。 それでは報告事項の2番目でございます。これらの取り組み全体について、看護大学の田中先生の方にお話を伺ってきておりますので、資料3で岩本君の方から報告してもらいます。
事務局	皆さんお疲れ様でございます。私の方からは資料3のことについてご説明をさせていただきます。先ほど、説明でも触れましたとおり、実施しております湯ラックスと、温泉運動浴については参加者を対象に、アンケート調査を実施しているところでございます。このアンケート調査の結果について、温泉を活用した健康まちづくり事業に深く関わりを持っています鳥取看護大学看護学部の田中教授にですね、内容について見ていただきまして、その内容に関しての分析ということを、この度ちょっとした講話とお話というような形で、いただいたものを、皆様の方と共有させていただくというものでございます。 分析というところでございますが、先ほどアンケート結果にも触れましたが、運動意識の向上だとか健康意識の向上、今まで運動あんまり習慣化になっていないっていう人が、非常にそういったところに意識啓発に繋がったっていうのは、この事業は有効であったということをおっしゃっていただいております。 それから設問の方で、今回こういった取り組みに参加して、知人だとか、友人だとか誘いたいんですかっていう、そういった設問を入れておりましたけれども、こちらについてはほぼ皆さんから肯定的な回答をいただいたということで、これも取り組みとしては、成功だったといえるということでおっしゃっていただいております。 一方で、温泉の活用というところが、もうちょっとスムーズにいったらいいよねっていうような話であったりだとか、1つそのサンプルっていうところですね、対象の数ってのが、若干少なめであるというところがありますのでこれをもって、町民全体が、その効果を享受できましたとかってことに関しては、まだそこまでちょっと言及はできないけれどもそういう方向性とは示されたのかなということでお話をいただいております。そのサンプルの数で言いますと、今後ですね、来年度以降こういった事業していこうと思っていますので、いかにその町民さんの裾野を広げていくっていうところに関しては、引き続き、知恵を絞って参りたいなというふうに考えております。 もう1点提案ということをして1ついただいております、この田中先生非常にフラダンスがお得意だというようなことがあって、フラダンスっていうのがヨガだとかよりもなんかもうちょっとイージーっていう形にしたら悪いんですけど、非常に入りやすいということもあるし、何か足腰を鍛える動きが非常に多いということでございますので、そういったのをやってはどうかなと。またなんか温泉とフラダンスってのがなかなか親和性があるみたいなことをお話としてはいただきましたので、もしかしたらその湯ラックスの中のメニューに加えるだとか。そういうのもありなんじゃないのっていうことをお話をしていたりだとか、その裾野を広げるということと言ったら、誰でもウォーキングだったら簡単に明日でもできるよねってこともあったんで、そういったことについても考えてみたらどうかなというふうなお話をいただいたところです。いろんなことをお話をさせていただ

	ておりまして、ちょっとこのペーパーの中には、もう本当に簡単にポイントだけを絞って記載をしておりますが、議事録ということで、置いてますがこれが先週の金曜日にあったもので、そのあと議事録起こしだとかって若干もしかしたら誤字等あるかもしれませんが、大体の何か先生のお話された内容だとかは大体ざっと掴んでいただけるかなというところになっておりますので、また興味があるということであれば、またお帰りになられてからでもですね、ああなるほどこんなこと言われたの。1月に行われたのシンポジウムの講師の先生でもありますので、いろいろ健康づくり知見を持っておられる先生ですね、またちょっと見ていただいてもちょっと面白いなみたいな気づきがあるかもしれません。ていうところで、簡単でございますが私の方から資料3についての報告とさせていただきます。以上です。
--	---

5 グループワーク

青木 座長	はい。ありがとうございます。また後程これは目を通していただければと思いますので、次の今日の本題の方へ行かせていただきます。グループワークということで事務局の方が準備をしておりますので説明からお願いいたします。
事務局	それでは、皆様のお手元の次第の方でグループワークということになっていくかと思えます。A グループ B グループ 2 グループ 前と後ろに準備しているテーブルに分かれて行きますので、一旦、お名前をお呼びするので、分かれていただいてからグループワークの進め方についてご説明をさせていただければと思います。 前の方で、グループで松田さん、中川さん、新藤さん、米田さん、ご移動いただけますでしょうか。それから B グループで別所さん、相生さん、山内さん、深田さん、森さん。立って作業してもいいですし、このバランスボール使っていただいても結構ですし、作業としては、全体が 20 分とテーマを 2 つ準備していますので、10 分・10 分の 20 分をしたいと思いますので、ずっと立ちっ放しはきついという方は、通常の椅子でも結構ですし、バランスボールでも良いので持っていただいて移動してください。 よろしいでしょうか。そしたら机の方に 2 枚ずつ資料を準備しているんですけど、こちら見ていただきながら、聞いてください。今回グループワークで取り組んでみるのが、手法としては、ブレインストーミングと呼ばれるものになります。テーブルの上に大きな模造紙と付箋、それからペンを用意しています。テーマに沿ってキーワードを付箋に記載して、模造紙にどんどん張っていくというような作業になります。これのいいところっていうのが、まず他の人の意見を見て、そこに追加をしたり、そこから広がる関連するキーワードで話を広げていくということになります。ただ三原則としていますけども、ポジティブ原則ということで、肯定的な考え方で、これはちょっと違うじゃないかっていう方に議論を進めるのではなくて、いい方向っていうので意見を出し、それから質より量というふうにしておりますけども、突拍子もないようなちょっと違うよねという意見はあれですけども、基本的にはもう気軽に思いついたことを書いていただくというのがいいのかなというふうに思います。それから書く際にははっきりくっきりわかりやすくということで気をつけていただければと思います。テーマ 2 つ準備しております。1 つ目が湯ラックスと温泉運動浴、今回実施した取り組みについて、こうしたらいいんじゃないかっていうようなことについて 10 分間程度話し合いをグループでしてください。その後 10 分は、新規の取り組みということで、別紙を用意しております。テーマ別のエッセンスということで、必ずしもここに記載してあるようなことについて触れてくださいというものではないですけども、どういうこと話そうかなと少し止まったときにチラッと見ていただいて、気軽な感じで進めていければというふうに思います。ここでいただいた意見については、今回の会議の中で集約してこうなりましたっていうところまでを持っていこうとは思っておりませんので、出していただいたものを後日事務局の方で集約をして、共有を図りたいと考えています。説明が長くなってしまいましたけども、今が 7 時 20 分過ぎということですので、もうここからはグループごとに進めていただければと思います。

6 閉会

青木 座長	それでは大体終わったようですので、お席の方へお戻りいただけますか。ありがとうございました。先ほど申しましたように今日はこの場で集約ということはしません。いただいた意見をもとに、来年度のメニュー、やり方を事務局の方で整理をして、また皆さんに新年度になりましたら、ご案内をするということにもなろうかと思えます。こうやって少しずつ回数を重ねるといろんな話が出てきてそれが繋がっていくというのが非常にいいなというふうに思っております。ぜひここでやったようなことを高めながら、外でもですね、地域に帰られる方もありますし、それぞれ団体のこともあると思います。そういうところで温めるというのが非常にいいのかなというふうに思いますので、ぜひ来年度もご協力をいただきたいと思います。それでは以上で今日の会は終わらせていただきます。またよろしく願いますどうもありがとうございました。
----------	--