

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7年1月29日（水）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

発言者	発言内容
青木座長	<p>それでは時間より少し早いですけれども、皆さんおそろいになりましたので、令和6年度3回目の「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」を始めていきたいと思っております。開会の挨拶も兼ねてということになります、特に挨拶としてはないんですけれども、1つ話題をご紹介しますと思います。健康まちづくり事業それぞれ進んでおりますけれども、この基本計画の中で3つ柱があるという話をしておりまして2つ目の柱の中に、あまり普段紹介されないテーマですが「スポーツ活動の推進」という言葉が実はございます。それで当然健康になるための活動と入浴も兼ねているので、スポーツも推進しようということでございますが、そういったことが影響するのかなと思ってご紹介をさせていただきます。委員の方にも出ていただいておりますけれども、三朝町スポーツ推進委員会というのがございまして、これが全国のですね、みんなのスポーツという冊子があるわけですが、ここのトップに、こういう形で、活動が紹介されたということが12月に載っております。回しますのを見ていただけたら知った顔が載っておりますので、どうぞよろしくお願ひします。ということでですね、1つの話題ですけれども、こういうことをどんどん言葉にして共有していくと、少しずつでも良くなって活動が活発になっていくということの1つの例かなというふうに思ったところです。引き続き今日もよろしくお願ひをいたします。それでは日程に沿って進めさせていただきます。2番の「報告事項」でございますが、アイスブレイクとしております。始める前に11月からですね、町の地域おこし協力隊新しい隊員ということで菅野さんに来ていただいております。後ろに立って背広を来て今頭を下げてますけど菅野君でございます。この事業のですね、支援というか、サポートというか専属で入ってもらってまして。今日もそういったことでのご紹介になろうかというふうに思っております。どうぞ仲良くなって、よろしくお願ひしたいと思ひます。では菅野さんよろしくお願ひします。</p> <p style="text-align: center;">～アイスブレイク（菅野）～</p> <p>ありがとうございました。脳がやわらかくなったと思ひますので、この調子でやりましょうかということでございます。それでは2番「報告事項」の本題の方へ入っていきたくと思ひます。一番、前回の振り返りということで「資料1」です。事務局お願ひします。</p>
事務局 (米田)	<p>はい。企画健康課の米田ですよろしくお願ひいたします。前回会議の振り返りということで資料の一番をつけております。前回の会議ですけども9月6日、ちょっと時間が空いてしまいましたけども、9月6日の日に開催をしております。こちらの会議ではまずアイスブレイクで森委員、米田委員に指導いただきながら、リズムウォークを体験しました。ご協力いただきましてありがとうございました。こちら9月6日の会議では9月12日から16日に控えていた「みんなで歩こうよ」の始まりに向けて直前には</p>

	<p>なってしまったんですけども、皆さん、委員の皆様や所属団体の皆様に周知の方をご協力いただきたいということで、取り組みの概要や測定会のご案内をさせていただいたところでした。こちらの中でご意見いただいた中では、私たちがもともと考えていた取り組みの中では成人の方を対象にした取り組みということで、案を持ってきたんですけども、皆様のご意見の中で子供たち小学生や保育園、中学生っていう方を交えた方が親子で参加ってというようなことにも繋がるのではないかとというようなご意見をいただきました。それを踏まえて子供たちの方は活動量計を配ったりだとか、体組成計測定をするっていった測定はできなかつたんですけども、一緒にお父さんやお母さんと参加してくださった方には記録をつけてもらって特典を贈呈するというような形で、そういった参加もできるような形にさせていただきました。その他、質問回答ということで、イベントの時間想定であるとか、参加費のことについてご質問いただいて、こちらに記載している通り進めて参りました。前回会議については以上です。</p>
<p>青木座長</p>	<p>前回の会議の様子でございます。これについて何かございますでしょうか。ちょっと前のことになりますのでね。そうだったかなというようなことだと思いますけれども、よろしいでしょうか。では次に行きたいと思えます。「みんなで歩こうよ」についてでございます。</p>
<p>事務局 (米田)</p>	<p>それではお手元の「資料2番」で「みんなで歩こうよ」9月から12月の3ヶ月間実施をしまして、無事に終わりましたのでそちらの取り組みの内容と結果についてご説明をさせていただきます。最初に資料のご説明ですけども、一番頭についている「資料2」で裏面があって、もう1枚あってそのあとに左上に鳥取県三朝町って書いてある資料で、4面ございます。説明の方はこの鳥取県三朝町と左上に書いてあるものを使って、先にご説明をさせていただければと思います。「みんなで歩こうよ」ですけども、委員の皆様や所属団体の方でもご参加ご協力をいただきながら、無事に取り組みを終えることができました。まず取り組みの参加者についてですけども、全体200名を予定して取り組みを始めまして、ぴったりですね、200名の方にご参加いただくことができました。男女別の内訳が88名男性、女性112名というような結果になっております。こちらを年代別に振り分けしますと右下の方に、20代から80代まで人数構成が書かれている通りになっております。こちらの取り組み3ヶ月間どういったことをしたかというのは、参加者に活動量計、前回の会議ですとね、委員の皆様にも10円玉ぐらいの大きさの活動量計つけていただいたと思うんですけども、こちらをお配りしまして歩数活動量というものを測定、そして毎月、その記録を参加者の皆様にフィードバックするというような形で取り組んで参りました。加えて9月と12月には測定会ということで、体組成計 InBody という機械を使いまして、体内の筋肉量だとか、脂肪量体重などの測定を行いました。10月にイベントを開催しております、温泉病院さんであるとか、スポーツ推進委員の方には取り組みのイベントの中でご協力をいただいて、無事にイベントも終えることができました。ありがとうございました。10月にイベントを行いました、11月にはこれまた温泉病院さんにご協力をいただきまして、上から3番目で写真がついてますけども、「足に関する講演会」ということで、今日いらっしゃる別所さん、それから浜崎先生の方に、2日間ですね、お世話になってイベントを開催しております。こちらの取り組みでは最初の資料の方に戻っていただきますとアンケート、それから参加者の皆様にお返ししている記録表というものをちょっとつけておりまして、3の「各種記録」って書いてあるところの裏面になるんですけども、こちらが活動量計で測った記録を参加者にお返ししたものの抜粋になります。まず、赤のひし形で1日の歩数というのが記載されていてちょっと小さくなっていますけど、6305歩とか7600歩っていうの</p>

	<p>が毎日記録をされています。それから縦にこの色が違うのが、青色であれば1.5メッツ未満の運動量ということで、睡眠であるとか、安静状態の時間がこれぐらいありますよっていうふうになっておりました、緑色については1.5メッツ以上から3メッツ未満ということで、歩くウォーキングというのがちょっと難しいところで、人によってこの3メッツ未満に、分類されたりとか、しっかり体を動かして歩いている方については、3メッツ以上のオレンジの方に分類されている方があってここがちょっといい具合に歩くってものを、ここで表示せなかったのがちょっと残念ではあるんですけども、ここで大体1日の自分の動きってというのがどこに分類されるのかなというのがわかるような資料になっております。取り組み前後のアンケート結果で運動の頻度がどういうふうになったかというのを取らせていただきまして、嬉しいことに運動頻度の向上が、見られるというような結果が出ております。例えば「週3日以上、週1日以上」の運動頻度という方が、青色がまず週3日以上でオレンジが週1日以上運動してますよって取り組み前に答えられていた人の割合が、取り組み後には、67%に増加しているで、全く実施していないや月に1日から3日って答えておられた方が割合としては減っているというような具合になっております。続けて体組成計 InBody の結果について皆さん珍しい機会だったので、なかなか測られることがなくて、評価としては良かったというような感想意見をいただいていたんですけども、残念ながらちょっと点数の方が増加したってというような割合は少なく、「変化がない」。或いは「減少」したというようなところがあったので、ここはもう少し3ヶ月の中で数字が上がるような取り組みを交えていければよかったのかなと反省をしております。最後に「みんなで歩こうよ」についての満足度、そういったところでは高い評価をいただけたということと、どういった取り組みがしたいですかというところでは、やはりウォーキングの取り組みに参加された方が、多かったので、ウォーキングという回答も多くなっております。最後に今回やってみてわかったことを課題というところですけども、活動量計での測定ということで小型軽量な点でよかったっていうのはあるんですけども、やはり1定数10台ほどですかね、紛失というのもやはり発生がしました。この点皆さんが自分でお持ちのスマホで測る等をこういうところはなくならないかなということで、今後の取り組みに生かしていければなというふうに考えております。「みんなで歩こうよ」については以上です。</p>
<p>青木座長</p>	<p>ありがとうございます。細かく分析をさせていただいておりますのでおそらく委員の中でも参加された方もいらっしゃるでしょうし、客観的に見ておられた方もあるのかなと思います。そうですね一言ずつもいただいた方がいいのかな。では山根さんから行きましょうか。</p>
<p>山根委員</p>	<p>お疲れ様でした。僕は参加させてもらった1人で、やはり記録を取っていきたくってところで、1つモチベーションにはなったかなと自分自身は思います。ただうちの病院から10人ぐらい参加していたと思いますが、なかなかリアルタイムで今日は何歩いたっていうのが、わかりにくくて1ヶ月単位っていうところで、少しモチベーション維持するのが難しかったという意見も出ておりました。それから今の報告の中で体組成計を使って、評価してなかなか点数が上がらなかったよっていうことがあったと思うんですが、正直実際歩くだけで InBody の評価がパッと上がるのは難しいところだろうなと思いますが、その中でもしかしたらその位相角ってところの筋肉の質のところ見るところは上がっているんじゃないかなと思って、上がりやすいと言われているので、もしそこの切り口で見たら良くなってるいかもしれないなと思って聞か聞かせてもらいました。以上です。</p>
<p>別所委員</p>	<p>はい。お疲れ様です。今、山根部長に言われちゃったんですけど、今日ちよ</p>

	<p>うど僕たちもプール入った人で、体組成計を測ったんで、位相角、量は増えたり減ったりあるかもしれないですけど、総額で質は良くなっているっていう方、結構おられたので。またそういう切り口で分析してもらったら、また何かいいデータが出るんじゃないかなと思ったことと、逆質問になっちゃって申し訳ないんですけど、40代の方が歩数平均が一番多かったんですけど、何か要因とかってあったのかなと。何かイメージは20代30代が多いのかなと思ったんですけど、40から60代、結構多いなと思ったんで、ちょっと僕も知りたいなと思って。</p>
事務局 (米田)	<p>ごめんなさいそこまでちょっと分析ができてないです申し訳ないです。</p>
別所委員	<p>いや、またなんかもしかしたらそのどこかの職場に何十人30代の方がすごい集中してたとか、あるかもしれないですけど、何か中間の方が一番苦労してるのかなってちょっと思っちゃったんですけど、この結果見たらなんかそういうところも分析とかしたら、またいいのかなって思ったので、またこの中データとかも僕も知りたいなと思ったので、またいろいろ聞かせてください。以上です。</p>
松田委員	<p>活動量計ですね持たせていただいて、持っている、やっぱり少し歩こうかなというところの、意識が持ってたかなっていうのは、自分での感想としてはあります。最近生命保険なんかでも自分で数値とかスマートフォンで入れていくと保険料に反映されてみたいなものもあったりはするんですけども。自分ちょっとそれ1回位勧められたんですけど、だから結局面倒くさくてやらなくてっていうのもあったんですけど、今回活動量計定期的にしてもらって、データ化されるっていうところの方が自分1人でなんかそういうことをやるよりは、意識づけにはいいんじゃないかなっていうのはちょっと感じました。ただこういったことが恒常的に続けていくってなるとまた、もうひと工夫とか、必要になってきたり、やっぱりやる人やらないとわかれちゃったりっていうことが出てくるのかなと思うんですが。1人で健康について考えるというよりは、どっかのタイミングで測定というところで、他の人と接触以上関わりができる、持てることで、健康への意識づけっていうのをまた考えるきっかけにはできないのかなというふうに感じたところです。</p>
相生委員	<p>失礼します。私の方も本当に参加させてやっておりました。最初の頃はやはり家に帰ったら外してしまっていて置いた。それで次の日もつけずに出勤したというようなことが最初あったんですけども、これじゃ駄目だということで持たないと何か気持ち悪くなるような感覚になってきました。やはり参加する以上はやっぱりもう常にも持って歩くっていうようなことで、常日頃、もう時計につけるようにして歩いているようなことになってきました。やっぱりこれも、スポーツでも育成っていいですか、やらないとなんか気持ち悪くなるっていうような感覚になってきます。私の方もいろいろな指導をやってきておりますけども、やはり1日でも休んだら何か体が重たいだるいなっていうふうなことも様子さんも言ってこられます。ですので、やはりこういったようなことを継続して行って、継続は力なりって言いますが、そのような形でそれが、健康に繋がってくるのかなというふうに思っております。ですので、こういったような形で、やはりビフォーアフターではないですけどもそうやって結果がわかるような仕組み、取り組みを今後も続けてみていただけたらなというふうに感じております。</p>
中川委員	<p>失礼します。僕はこれにはちょっと参加はしてないですけど数字を見るに測られているというところでの意識づけがしっかりできていて、数字に繋がっていると思います。あとはこれを実際に習慣にするためには、どうやって</p>

	<p>いったらいいのかなっていうところを考えなきゃいけないかなと思います。あとは全体を通して200名。参加者があつたところと結構幅広い年代比較的多くの参加者に、お越しいただけたイベントになったのかなと。こういうのが、引き続き、こういう取り組みがあつてもっと多くの参加者がこういう健康の取り組みに参加できてそれをさらに温泉を活用したようなものになっていけばいいかなと思います。</p>
新藤委員	<p>私は体組成計測定とスポーツイベントの方に娘とですね参加させていただきまして、それから変わったことといえば、娘と一緒に外で遊ぶことが増えまして、家から自転車で健康村に行って自転車の練習をしたりですとか、今ですと遊びのレベルも上がりまして未来中心の公園のところです、自転車を積んでですね、そこに行って遊具で遊んだりですとか、自転車の練習をしたりというふうに習慣化するようになりました。私自身も娘に連れ回されながら、運動を一緒に遊んで遊具に行ったりですね、自分自身で継続してることは個人的にウォーキングを毎日しようってところまではどうしても試みてはみたんですけども習慣化できなくてですね、仕事が終わってこの時間以降になると、横にとにかくなりたくてですね、でも何とかできることを継続しようとしたところ、お気に入りYouTubeを見つけてですね、ヨガとかストレッチのようなお気に入りの動画を見つけて毎日週間お風呂に入った後に習慣化するようにしたんですけどもそれが今自分に一番合っておりまして、体のだるさですとか、あと首のつまりですね、そういったところも改善してきて非常に体調がそれ以降良くなりました。結構馬鹿にしていたんですけどもそういったストレッチ1つにしても習慣化していけば、体調が良くなって仕事のパフォーマンスが上がったりですとか、生産性が上がったりっていうことは本当にあるんだなっていうことを今、実感しております。ですので、YouTubeやいろんなSNSとかを通じてですねそういった動画配信みたいなものをしてみると、僕みたいな人でもう運動を続けやすいのかなというふうに1つ気づいた点でありました。以上です。</p>
山内委員	<p>私は今回の「みんなで歩こうよ」という事業にはちょっと参加しなかったですけども、その理由としては普段からスマートウォッチをつけてずっと1日の歩数とか、消費カロリーとかを計測しながら自分でずっと見てきているので、あえてもうも同じようなものをつけなくてもいいのかなっていう感じで。ちょっと参加をしなかったっていうのが理由です。ただ今までこうやってやったことがない人に対してのアプローチというか、こういうきっかけを作るっていうのは凄くよかったと思うし、今後は僕みたいなもうすでにやっている人と、これまだやってない人、両方の方が何か一緒にこの町の事業として、イベントとして何か参加できるような、ところに結びつけていったらいいのかなという感じでは思っております。以上です。</p>
小浜委員	<p>失礼します。3ヶ月間参加させてもらい、何より、毎日ズボンのポケットに入れて、洗濯をしなくてよかったっていうのが壊れず回数返されたっていうのが感想です。公民館を利用されている方とか、毎月モルックをやっているんですけども、その方々にお声掛けして、一緒に参加して毎月1回の測定後にウォーキング歩く健康のことに話ができただっていうことがよかったですし、また参加したいので、誘ってくださいっていうお声をいただいています。あと10月のイベントですけども、スポーツセンターの方と健康村、という別々の会場であったんですけど、スポーツセンターの方に参加された方、健康村でだけで参加された方っていうのがあつたので、そこをもうちょっと一緒にして、両方に参加してもらおうっていうようにした方がよかったのではないかと思います。以上です。</p>
森委員	<p>私ははスポーツの日のイベントということで、スポーツ推進委員でこの日</p>

	<p>にですね、企画を一緒にさせていただきまして今回の「みんなで歩こうよ」にも参加をさせていただきました。やはりこうやっていろんな立場の方、会議体の方が集まっているいろんな意見を言うてくださる場が今まで私もなく初めての体験で、やはり継続は力とかですね、自分に合った健康というのを今回本当に事務局さんが、いろんな工夫を凝らしてアイデアを凝らしてイベントを企画してくださって、非常にこう考えるきっかけになりました。本当に歩くことが習慣化されてない自分自身ということも気づくことができましたし、一番下の課題にありますけど無関心層への効果的なアプローチというのは、私たちスポーツ推進員も同じで、やっぱりこうやって、こういういろんな場で声を出して、違和感とかも共有したりしながらやっていくことが大事なのかなって非常に考えさせられました。ありがとうございました。</p>
<p>米田委員</p>	<p>個人的には日頃から運動はしているつもりだったので、筋肉量自分の筋肉量どのぐらいなんだろうとか、そのあたりを知りたくて、参加したっていうのもあります。それと入浴券を数字がよかったらもらえるっていうのもあって、よかったです。それでですね。習慣づいたってのは習慣づいたんですけど時期がすごよかったなと思って、これ今頃になっちゃったら1月になってからだったらもう寒くて歩きませんよね。9月から12月っていうのはとても時期がよかったかなと思います。先ほど山根さん言われたけど、もう1つ活動量計ですか、あれが光も感じなかったし何もうんともすんとも毎日言わないので、ただけ歩いたかスマホと見比べながらやったんですけど、特に私なんか洗濯を二回もしちゃいましたから、そんな失敗もあれこれありながら、無事に最後入浴券ゲットできてよかったです。ありがとうございました。</p>
<p>青木座長</p>	<p>皆さんそれぞれご感想をいただいたと思います。僕も付けていたんですけども確かにいろんな器具があって言われたようにスマホできますし、当然ウォッチがありますし、今回のようなものもありますし、今ちょっと試行でここにもらってやっているんですけど、これ指輪の状態のものも今はあってこれスマホと連携していたりします。っていうことがあって、飽きないためにはいろんなのをやってみるかなというふうにやってみて、面白くやったっていうぐらいになっています。僕もですねちょっとこういう体をしておりますから少し歩くかなというようなことで秋場ですかね、11月ぐらいまでは、何となくやっぱ歩けるんですけども言われたように寒くなる暗くなると、なかなか危ないところもあったりして特に僕は山間部の方に比べますと、クマがニュースになったりとか、ああいうこととセットで物事が動き出すと夜というのはちょっと苦しいなとかって思いながら思いついたのは三朝のトンネルだったんですね。トンネルはあれ1キロ弱なんですねちょうど950mぐらい確かあるので片方から往復すると大体2キロと言う距離になりましたってちょうど測りやすいというか、それで週に3回ぐらい1ヶ月あるなしぐらいちょっと歩いてみたんですけどこれはなかなかええぞと思いましたね。ただし、やっぱり冬になると寒いですねあそこはね。そういうことで手を変え品を変えてやってみたんで、これは面白いなと思っております。言われたように市販のもののデータとの共有がこれ大きな課題になるのかなとこの後になってくるのかなと思いますが1つ町民運動みたいな形でのムードが出てくればいいなというふうに思っているところです。これ忘れたというようなことがあれば、よろしいですか。それでは次いきたいと思います。「温泉運動浴」について事務局お願いします。</p>
<p>事務局 (菅野)</p>	<p>ご説明させていただきます。「資料3」をご覧いただけたらなと思います。まずこちらに「温泉運動浴」に関しましては私の方から進捗であったり昨年度からの変更点をですね、ご説明させていただきましてその後、取</p>

り組みの方まとめさせていただいた動画をご覧いただきながら、別所委員の方からですね、補足的なご説明をしていただく流れで進めさせていただきます。それではですね資料3の1つ目、概要の方ですね、ご覧いただけたらなと思うんですけども、こちらは昨年度から変わらずですね、三朝温泉病院さんの温泉プールを利用して、運動不足の解消と皆さん温泉入浴ってところを連携させた取り組みになっております。続いてが進捗のところのご説明です。2項目の進捗をご確認お願いいたします。10月の下旬よりですね皆さん温泉病院さんとプログラムであったり料金面、あとはターゲット層といったところをですね協議させていただいて11月の中旬の方に広報みささ、防災無線等を活用して、公募の方開始させていただきました。その11月の月末の方には参加者が決定いたしまして案内させていただいて、12月の4日の方からですね、取り組みの方を始めさせていただきます。定員に関しましては8名で8名とも埋まりまして、8名埋まった後もですねご応募申し込みいただくような方がありました。前年度参加された方もですね継続されて、今回取り組んでいただいた方もいらっしゃると思います。一応12月4日より始めさせていただいて、毎週水曜日の15時から16時の間ですね、計8回実施して本日ちょうど8回目最終の「温泉運動浴」も終了いたしました。私も全8回ですね、補助者として入らせていただいた感想なんですけれども、膝や腰の負担っていうのはですね軽減されつつも、個人個人でしっかりと負荷をかけてですね運動できるんだなというふうに感じました。参加された方からも「いい運動になった」というふうにお声をいただいて、冬場の寒い時期の運動の1つとして特に効果を発揮する取り組みだというふうに改めて感じました。続いてなんですけれども、口頭のみのご説明になって恐縮なんですけれども、昨年度からの変更点、4点ほどご説明させていただきます。1点目、開催の周期になっております。昨年度は2週間おきに開催させていただいていたんですけども、今年度は毎週開催させていただいております。続いて2点目が実施の体制でございます。昨年度は理学療法士さん2名の体制だったんですけども、今年度は理学療法士さん1名を指導者として置いて役場の職員私がですね補助者として、プールの方に入らせていただいております。続いてが参加費のところなんですけれども、昨年度に関しましては1回500円という形で毎回徴収させていただいていたんですけども今年度は初回のときにですね、全8回5000円というところで一括徴収させていただいております。実質の料金も値上げしたというところで、今年度ですと1回当たり、625円というふうになっております。こちらのねらいとしましては参加率の増加といったところと事務局的な負担の軽減というところになっております。最後ですね4点目が実施の内容というところなんですけれども、今年度ですね、温泉病院さん監修のもと、ビデオプログラムといったところビデオの動画を用いた指導をやっていただきました。あとはですねちょっとまた後程動画ご覧いただけたらなと思うんですけども、ボールであったりストレッチポールを導入いただきまして、参加者の方も飽きることなく、多種多様な運動指導を行っていただいております。ちょっと資料の方戻らせていただいて最後なんですけれども、4項目お試し運動浴といったところで、今後に関しましては、またちょっと来週からはなってくるんですけども、お試し的な感じでですね、1回500円といったところで、内容に関しましては、「温泉運動浴」とは何ぞやというところの概要説明の方からですね実際にプールの方に入らせていただいて、浮力であったり、抵抗があるようなところを体験していただくような取り組みも、実施させていただきます。定員5名なんですけれども、今のところ埋まっております。ご説明に関しましてはですね、以上になりましてちょっと今からですね動画の方実際の1回目から7回目までの動画の方ですね取り組みの方まとめさ

	<p>せていただいた動画を見ていただきつつ、ここはちょっと補足的なご説明を別所さんの方にもお願いしたいなと思います。</p>
<p>別所委員</p>	<p>ダイジェスト映像を見ると僕も今日初めてなんで見ながらですけども、去年とちょっと変わったとこですけど音楽かけながらさしてもらったりですとか、あと道具をちょっと多めに使わせていただきました。ボールとかも沈めると結構負荷がかかるので、こんな感じさしてもらったりですとか、水中に沈めながら歩きましょうってことで結構ふらふらして歩きにくいとか、沈めたままこうやってボールをまわしてリレーしましょうって、沈めることによって腹筋とか二の腕の辺だったり湯として使ったりするので、これはボールをちょっと使って、沈めたりだとか、形が変わるものなので、こんな形でさせてもらったり一応この日、クリスマスだったんでうちのスタッフがサンタの帽子かぶってやったんですけど、サンタさんだと言ってしたのは参加者の1名ぐらいだったんですけど、こんな形でちょっとときにはちょっと季節感も出しながらやっていきました。この日は下半身に特化したメニューっていうことで、ステップの運動をちょっと多めに取り入れたりですとか、あとはもう飛んでもらったりだとか、なかなか陸地で飛んだりとかしたらできないって言われるんですけど、こんな形で水中だからこそできるようなことを、ちょっといい意味で皆さんの交流になればいいなと思うんでちょっとこのペア組んでもらって、こんな形でやっていただいて、ちょっとときにはこうやって笑いが出たりだとかもしながら取り組んでいました。水の流れに逆らった歩きっていうんですけど、皆さんで目一杯歩いてもらうと渦ができるんで、ある地点で逆走してもらうとすごい抵抗が来るとかって言ってきてもらったりとか</p> <p>ありがとうございます。映像は以上なんですけども、ひとまずよかったこととかを来月とか次回会ったときに本当はデータとかも詳しく紹介しようと思うんですけど、先ほどあった米田さんだったから歩く時期がよかったって言って逆に今の時期って歩かれないので、参加者の皆さんやっぱり12月から1月にかけてほぼ本当は動いてないはずの時期にこうやって運動になってるのがすごいよかったっていうことで、8名なんですけど、リピーターの方とか去年7名参加された中の5名がそのまま今年もやりたいってことで、ありがたいことに来てくださいました。あとは僕たちの方も温泉学会みたいな、ちょっと参加さしていただけたりだとかして、去年は少し手探りでいろんな運動やってたんですけども、特にこれをやると筋力が上がりやすいとか、柔軟性が出やすいって運動を1つ1つちょっとチョイスして、やっていくような形にしました。ちょっと音楽が流れてなかったですけどビデオ体操というこのテレビ画面に僕たちがちょっとあらかじめ監修した体操みたいなんで、許可取った上で三朝小唄の曲に乗せてちょっと体操するというようなことも入れて、毎回ちょっとそういうのをやっていったら、去年あったのがスタッフによって運動の量が変わってしまったりとかがあったんですけども、ある程度統一した運動ができるようになってことでさせてもらいました。あとは病院の中にもいい意味でよかったんですけど、活気がやっぱりこうやってプールの中でワーってあったりだとかすると、職員も「何かにぎやかなことやるとる」なんてなったり、リハビリ室の隣でやってるんで、気が付いたリハビリの部屋もちょっとにぎやかになってたりだとか何か向こうが「頑張るとる感じがするけどどちらも頑張らないけん」ってなったりだとか、病院の中にも効果があったかなというふうに思っています。あとはまた次回に紹介しようと思うんですけど、今日最終の計測が終わって、いつも本当かなと思っちゃうんですけど、結構体組成計で測ったデータがやっぱり皆さん良くなったりだとか、先ほど紹介した位相角って今回は、筋肉の質も分析さしてもらったんですけども、結果的に質が良くなった方ってのが大勢おられたので、また詳しくそ</p>

	<p>の辺も紹介させていただけたらなと思うので、次回もうちょっとダイジェスト版じゃなくてしっかりしたデータとかもちょっと持ってこようと思いますので、よろしくをお願いします。</p>
青木座長	<p>ありがとうございました。そしたら、続けて「湯ラックス」の方も聞いていただいてからコメントいただくようにしましょうか。</p>
事務局（米田）	<p>それでは続けて「みさき湯ラックス」についてご説明させていただきたいと思います。資料4をお手元にご準備ください。「みさき湯ラックス」ですけれども、こちらも「温泉運動浴」と同様に、昨年度からやっているものを今年度も引き続きやっております。「三朝温泉溪泉閣」を会場に「みさき湯ラックス」ということで、初回の12月5日以降、現在で計4回が終了しております。2月に2回を残すところでした昨年度との違いでいきますと、昨年度は午前中、午後、夜ということで3回コース分けをしまして各20名ずつの定員で募集を行いました。昨年度の集まり具合っていうようなところを見まして、今年度は午前中の部と午後の部っていうのは、合体してもほぼほぼ参加される方が同じでしょうということで、お昼の分、のリラックスコースというものと、それから夜仕事終わりに参加していただくような方を想定したアクティブコースということで、2つを設定しております。こちらは1枚めくっていただくと、5の参考で参加人数というところで、これまでの4回の参加者数、出てますけれども概ね大体15名程度が毎回参加をしてくださっていると、というような状況になっております。その下の年齢層でいきますと、大体アクティブコースっていうのは40代50代60代で仕事が終わってから参加される方というのをターゲットにしておりますので、ほぼほぼねらい通りだなということと、リラックスコースの方が幅広くばらついていてっていうのは、特に30代40代の方だとは思いますが、託児、今ですと0歳から1歳になるくらいまでの子供を託児でお預かりをして、その間、お母さんだったりお父さんだったりってのが、リラックスコースに参加してくださるというようなことで、30代40代まで幅広く参加いただいているのかなと思っております。取り組み4回まで見てきますと、やはり参加者の多くが運動後に毎回入浴券を配りしていますので、そのままやはり温泉に向かわれるという姿がよく見えましてこの点が非常に有効であったなというふうに感じております。こちら資料、もう1枚左上に三朝町って書いてある部分ですけども、一番下を見ていただいて、課題等というところですけども、2コースを設定して、夜のコースを昨年の19時開始から18時半開始ということで、30分早めてみたんですけども、やはりこの30分で7時だったら間に合うけど6時半だったら、ちょっと仕事が間に合わんっていうような声もいくつかお聞きして、この時間設定というところは難しさを感じているところでありまして。それから一番大きな、これから続けていくにあたっての課題というところは、指導者は昨年と同じで、ルネサンスというところから派遣という形で県外の講師さんが来てくださっているんですけども、来年だとかそれ以降も見据えて、地元地域の方で講師を務めていただくというようなところを模索していく必要があるなというふうに感じております。「みさき湯ラックス」については報告以上になります。</p>
青木座長	<p>ありがとうございました。2年目の取り組みということでそれぞれ工夫をしながらですね、施行しているという段階ではないかなと思っております。どちらについても結構ですが、コメントをいただければと思います。今度は米田さんの方から行きましょうか。よろしくをお願いします。</p>
米田委員	<p>失礼します。効果が見えてきているようですので、試行錯誤しながら取り組んでいかれたらいいかと思っております。ちょっと逸れてもいいですか。運動スポーツ習慣化促進チームという名前があるんですけど、温泉がらみ</p>

	<p>の事業はこうやって、活動がすでに始まっていますが、地元でウォーキングされてる方がすごい最近増えているというのは見かけるんですけど、ここは田舎ですけど、都会の公園とか行くと、座って何かできるストレッチとか簡単な筋トレとかいう器具って置いてありますよね。公園にそういうものが、地元の公園に多くの方とか費用的なハード面の問題はあるんですけど、それがあるとウォーキングプラスそういう運動っていうのが、重ねてできるからもっと促進していくのかななんて感じています。以上です。</p>
森委員	<p>「温泉運動浴」につきましてはやはり三朝温泉病院さんの本当に専門的なですね、データを積み上げていってくださっているということで、すごいいいことだなと思って聞かさせていただきました。また「湯ラックス」の方ですけども、昼の部、夜の部（アクティブコース）も設定されてやられたということでちょっと私、全く参加をして、したことないんですけども、アクティブコースっていうのを体験してみないといけないなあと感じました。以上です。</p>
小浜委員	<p>ちょっと何てお答えしていいかわからないんですけども、本当に参加する時間がっていうのは若い方、そう年齢上がるにつれて自分が取れる時間、行ける時間っていうのがまちまちだと思うんで、今現状のように、昼間開催と6時半から開催しているけど、確かに7時から開催していたのを6時半に開催になると、この30分って結構大きくなって「間に合わない」とかってあるんで、なかなかそういう開催時刻っていうのを合わせてあげる、みんなが参加できる感じで合わせてあげて欲しいなと思います。</p>
山内委員	<p>まず「湯ラックス」については、中部倉吉とかいろんなところでヨガは教室とかやっていますけど、大体ずっとやっているそういう教室でも参加人数が大体15から20人ぐらいなんですね。この「湯ラックス」についても、大体15人以上がずっと参加されているっていうのは皆さん興味持ってやってくださっているっていう感じがするんで、これを継続すればもっと定着してくるんじゃないかなっていうふう感じたのが1つと、あと「温泉運動浴」はまあ僕もすごい興味があってやりたいんですけども時間帯がやっぱりお昼なので、なかなか僕と同じような世代の人が参加するっていうのが難しいから、ちょっと残念だなあとは思いますが、いろいろ数値を取られていて、多分結果が出るんですよ。気になったのは、その数値以外に運動をして帰られて直後じゃなくて帰られて家での生活というか、家に戻ったときに、「よく眠れるようになった」とかそういった変化がその参加者の中であるのかどうなのかっていうのをちょっと聞きたくて、また何か参加者の方にお話っていうか、機会があったら聞いてみていただきたいなっていうのが思ったところです。</p>
別所委員	<p>ちょうど参加されている方の年代からしたらちょうどいいみたいで、ぎゃくにというか、60代70代の方が多かったので感想とえばいろいろ聞いてたら、動いて体が温まった勢いで夕方の家事仕事を頑張れる何かすごいよかったっていうところ、普段だったら3分でコタツの森みたいな人で夕方になったらゆっくりゆっくり動いてたんですけど、体が温まった状態で動くんでなんか、なんか言い方がですね、家事仕事がすごく捗、その日は「プールがあるから昼からじゅんびいなくちゃ」とプール終わった後にまた夜もいろいろと活動できたっていうのがあったと、あと何人かですけどその「運動浴」でプールに入った夜は爆睡らしくて、すごい疲れるっていうか水中で結構バーって楽しく動かれるんですけど、上がったときの表情が何とも言えなくて、陸に上がった瞬間にすごい重力で、その日は結構安眠できましたというか、体が温かい状態で今まで家まで帰るんで気が付いたら寒さもないというか「暑い暑い」なんて言っているこんな時期にさっさいえるのは幸せだなっていう声もありました。また他の声もあったら次</p>

	<p>回で紹介しようかなと思います。</p>
<p>新藤委員</p>	<p>先ほど私も申し上げました、このイベントには参加できてないんですけど、自宅で実際にストレッチやヨガやってみて、本当に体の調子が最近よくてですね、よく眠れますし睡眠の質も向上しているなっていうふうに、思ってますし、体が元気になると、仕事に対する意欲ですとか、何かに挑戦したいという意欲も高まってきているので、いい取り組みだと思います。先週の日曜日に商工会青年部のスポーツ交流会というものがあったんですけども、私恥ずかしながらモルックをその時に初めて体験させてもらったんですけども、若い人から年齢が高い方もですね誰でも参加できるようなスポーツだになっていうふうに感じたのと、またそういった商工会のスポーツ交流会でもこういった温泉フィットネスっていうところで、商工会青年部みたいな団体でもこういうイベントに参加したり、自分たちで取り組んでみたりするのもいいんじゃないかなというふうに感じました。そうすることで、こういった事業の取り組みも広まっていくんじゃないかなというふうに感じました。</p>
<p>中川委員</p>	<p>失礼します。「温泉運動浴」について言われていたように運動しなくなってしまいうような時期というところで、すごく室内であったかいいところできるっていうところで、ちょうどよかったのかなと。あとやっぱりご高齢になると少し不安があるってところで水中でやることで、抵抗がある、しっかり負荷をかけながらも足腰の負担は軽減されつつ運動ができるような取り組みだったのかなと思いました。「みさき湯ラックス」については旅館でやった取り組みというところで終わってすぐにお風呂に入れるってところも、すごくよかったのかなと。ただ旅館で今後やるってところで、時間的に夕食の時間になるので、常にこれが結構平均して決まったタイミングでこうやっていけるのかなというところはちょっと思うところはあるんですけども、旅館でやるんだしたらあと、ここで運動と温泉がつくので健康的な食事もそこで一緒に体験できたら、より良いのかなあと思いました。</p>
<p>相生委員</p>	<p>失礼します。まずプールを活用した運動ということでこれも全身運動である意味、有酸素運動でとても体の中から元気になれるような運動でやった方々も多分笑いもあって心の中からリラックスできたっていうのと、あとプラスアルファそんな強くない負荷で、体が元気になれるように筋力づくり体力づくりということで、とても良い運動かなというふうに、思っています。また温泉を使った溪泉閣さんを使っの「湯ラックス」とかそういったようなストレッチ体操だとか、そういったようなことで、ターゲットとしてもなかなか時間帯によっては出て来れるターゲットをねらったターゲットの方が来られるっていうのはなかなか難しいかと思うんですけども。朝夜と2回に分けてやられたっていうことで、夜の方に関しては働く世代、日中、昼間出られない方々が参加しやすいような時間帯をどうするかっていうところは、ちょっと大事になってくるのかなというふうに、思います。一応働き世代とかがっていう方でしたら女性でいったら、夕飯を作ったりする時間体というのが6時半から7時ぐらいというところで、なかなかその部分に関しても難しいかなあというところで、それが終わってからの7時30分とかからの開始とかがっていうのも、ちょっとありかなというふうに実感したところです。</p>
<p>松田委員</p>	<p>「湯ラックス」のところでの課題である指導者の確保の部分というところで、例えばその「温泉運動浴」ということに関しては地域で社会資源として成立しておられるところから実際指導に上がっていただいているところなんですけど、フィットネスのインストラクターっていうところで、ごめんなさい。ルネッサンスは県外から来ておられるんですね。結局、このフィ</p>

	<p>ットネスインストラクターっていう職業が地域で成立しない要は人口が多いところであれば、そういった教室に通うという人がいれば、それを指導する人が職業として成り立つんだけど、なかなかなんか地方中山間地では、やっぱりそこは難しいなので、これをまた指導者を育成というところの部分まで考えるとまた課題はさらに大きくなってくるんだろうなと。やっぱり実際職業として普段からこういった指導をしておられる方だからこそ、こういった形で指導に入っていたくのに効果もあるんだろうなというふうに考えれば、今後この形を例えば継続的にしていくにしても、例えばやっぱりそこは交通費等費用負担がかかっても、やっぱりそういった専門であります、言ってみればそういった経験豊富な方に入っていたくというような形の方がよかった、良いのかなというふうに思っていました。</p>
<p>別所委員</p>	<p>どのイベントに関してもちよと言えていたことなんですけども、「温泉運動浴」に関して1件ぐらいあったのが、「みんなで歩こうよ」に参加して、そこで「温泉運動浴」の情報を聞いて参加しようと思ったと行ってイベントごとでも、相互に効果があるといいなという、この「みさき湯ラックス」来てた人が例えばですけども、ちょっとプールで運動したってことで、「温泉運動浴」きたりだと行って、イベントの何本か柱を立てて、それで相互に紹介し合ったりだとかして参加者がどんどん増えていくような形になっていくと。いいなというふうにちょっと思いました。あと、運動スポーツ習慣化促進とはちょっと離れるかもしれないですけども、僕は商売人じゃないんですけど、温泉閣に入られたんで、例えば温泉閣に来るお客さんが少し増えたというか、せっかくそういうイベントがあった後なので、「また別の機会にも利用しようと思った」とか、そういったのだとか、いつも「温泉運動浴」なんて冗談で男性の方に言われますけど、「ここにビールあったら絶対買う」とかって何かあったりだとかその例えば商工会とコラボじゃないですけども、多分イベント後にそういうブースがあったら本当で買われて帰るんだろうなって、「ビール多分多少高くても、今欲しいな」みたいにならざる言われている方とかもおられてこうやって物は売れていくんだろうなと思ったんですけど、そういうところでスポーツと運動とか習慣化ももちろんなんですけども、商工会だったり、観光の方とかも何か活性化に繋がるようになっていけばいいなというふうにちょっと感じておりました。はい。以上です。</p>
<p>山根委員</p>	<p>失礼します。昨年今年とこの隣にいる別所君を中心にやってくれていて普段病院では、ほぼほぼ歩くことにぐらいしか使っていないで、これのアクティブな形でより負荷をかけてやるっていうようなことをあまり使ってなくて、実際プールは効果があるだろうなとはずっと思っていたんですが実際に、彼らがこうやって取り組んでくれたことによって、来週というか次回で数字を出しますが、予想以上にさらに元気になっているなというところ目標を一緒に評価しながら感じたところでした、ただ、いかんせん見てもらった通りのプール広さなので、8人ぐらいが本当に目いっぱいなんだろうなというところを感じております。ノウハウも彼は2年間でまた積んできていますし、さらにさらに進化していくと思いますのであとはその環境として、プールがもっと広いものがあれば、もっと広い多くの方々にそこを提供できるんだろうなというのを感じながら、見させてもらっております。先ほど普段は疾患のある方、手術後だとか病気がした人たちなんですけど、今日参加された方も、2週間前に骨折したって人もいましたし、杖を使わなきゃ歩けないっていう人もプールの中ではあれだけアクティブに動けるっていうのは非常に大きなメリットだと思っておりますし、これからフレイルとかでありますこれから弱くなって人食い止めて元気にするという面でも非常に大きな効果があるだろうなと思ってこの事業を見させてもらっております。以上です。</p>

<p>青木座長</p>	<p>いろいろなご意見ありがとうございます。イベントを通じて積み上げている段階ですのでそこにはいろんなものが溜まっていくんですが、言われるように今度は規模とかそのキャパをどのどこに設定するかとか、どの大きさでそれぞれ直接町民の数とのお話にもなって参りますのでそういったことがもちろん積み重ねの中でそこがやっぱり見えてくるということもありますので、続けながら環境という部分で言うと、必要になってくるのかなというふうには思っています。1度に作ることは難しいんですけどもそういう部分でどうしていくのかなということがあるのかなと。いうふうには感じておるところです。私事ですがこれうちの職員が紹介してくれたので倉吉のプール、これ温泉じゃないんですけども。倉吉のプールに今、週3ぐらいで1時間ぐらい行きます。これ冬あったかいんですよ。外でやると歩くことが水中で歩くぐらいなんですけれども、非常にやりやすいというか、気持ちよく過ごせて、60歳でいうと17時以降ですけども220円ぐらいなチケットがございまして、これなかなか、冬場は特にいいなあというふうに思っていて、温泉じゃないっていうのがあるんですけども、いろんなちょっと視野を広げるとあたりするなということと、さっき米田さんに言っていたいただいた街角ジムじゃないですけどもいわゆるアウトドアだと思います。公園で少し使えるものとか、例えばそういったこともある意味面白いかなというふうに思って聞かせていただいております。まだまだお話あると思いますが、引き続きまた聞きたいと思います。ではここで最後になると思いますが、うちからも3人来ていますので少しコメントをしていただきたいと思います。</p>
<p>藤井 観光交流 課長</p>	<p>藤井でございます。今日はありがとうございます。観光交流課ということなので今日ちょっとこういういろいろこう刺激を受けた感じのお話がたくさんあったので、僕もちょっとしゃべりたいなと思ってたところです。観光の方で考えると、よく「健康になります」とか、「温泉に入ると健康になります」というのはよく言ったりもするんですけど。目に見える効果っていうのが何か現れるか感じることでできるのかなとずっと思っていたので、この話し合いの中で、これだったらわかる感じだなと思ったのが「睡眠の質の向上」なのかなと。それだと多分よく寝れたなという話が、確実に次の日に寝れたっていうのがわかるので、これは確実に健康になったっていうことが明らかになるんだなと。そういう観光商品は作ってないんですよ。今ちょっとこれ質問で遡ってって見ると、あるホテルでは、睡眠の質の脳波を計測して、「どれぐらいええ感じに寝れましたか」というような旅館もあつたりしたと。多分、「三朝温泉」健康になりますっていうのか、特に健康にはなるんですけど、目に見えてよくわかるのは多分睡眠の質の向上できますよっていうことに特化するのも1つなのかなと。例えば布団がよくなるとか、料理がそうだとか、飲み物がこうだっていうのも全部そういう、なんかこそれも高付加価値っていう言い方になるんですけど、そういうことをするのも1つ何となく面白いのかな、なんて思ったりもしながらお話を聞いたというところでございますが今日ありがとうございます。</p>
<p>岩山 福祉課長</p>	<p>福祉課岩山です。福祉的な視点でちょっと考えるとですね、先ほど山根さんも言われましたけどフレイルの予防というところで、今回この3つの事業を行っておりますが、それぞれ取り組んでいただくことで、意識が変わるというスイッチが入るっていうところ。やられる運動はそれぞれの方の自分ができる限度でやられてると思いますが、やるっていうところを意識してきたっていうところがすごいスタートとして、いいところだったなというふうに思っています。また別所さんも言われてましたけど、いろんな切り口でですね、ここに出てたらあの情報があつたとかっていうところで、次々に繋がっていけば、もっともっと良くなっていくのかなというふ</p>

	うに思って、今日皆さんの意見を聞かせていただきました。ありがとうございます。
谷川 社会教育 課長	社会教育課の谷川です。本日ありがとうございました。温泉を活用した健康まちづくり事業ということでたくさんの事業を開催されて、効果、検証をいただきました。私自身ご覧いただいた通り、健康ではないというか、生活が大分乱れてる方の人になると思います。健康ということとはちょっとほど遠いのかなと思ったりしていたんですけど。過去に喘息を患ってまして、小山の病院に週に1回通うという生活をしておりました。ひよんなことから三朝温泉に入る機会があって、夜な夜な咳に悩まされた日々から解放されたという経験がございます。今日のこの資料ずっと「温泉と健康」ってというのがずっと私の目の中入ってきてますけど、その効果というのを実感しておるところです。今後続けていただきたいと思えますし、私も信じてるところも証明されてるのかなと思います。本日ありがとうございました。
青木座長	それぞれ意見、響くものがあったようでございますのでまた皆さんにお返しできるかなというふうに思っておるところでございます。1つ参考までにちょっと考える参考にしていただけたらと思うんですが、一般の方が運動するということともう1つ今、温泉病院さんとの中で少し具体化に向けてもう少し症状のある方、例えばフレイルといっても、もうその手前の方とか、それからいろんな病気の、例えば糖尿病の手前でどうしたらいいかというようなことを少し具体的なフローを作って病院から入ってって、運動してそれを解決していくとかってというようなことをもう1つ段階考えようかということで「普通のコース」「特別なコース」みたいなこともちょっと今、協議をしているというようなことで、情報をお話またできる時期が来ると思いますが、そういったことも考えているということをお話をさせていただきたいと思えます。では大分時間も経過しましたのでもし皆さんの方でなければその他に行きたいと思えます。事務局の方でその他は何かありますか。いいですか。皆さんの方でもよろしいですかね。それでは週半ば遅くまで、お付き合いいただきましてありがとうございました。引き続き頑張って参りますので、ご協力をよろしくお願ひしたいと思います。どうもありがとうございました。