

タウンミーティング実施報告

実施日	令和5年9月30日（土） 第1部 10:00～11:30 第2部 11:40～12:15
会場	犬山市体育館（エナジーサポートアリーナ 2階 サブアリーナ）
参加者	第1部 38人 第2部 33人
内容	<p>第1部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで進めるいぬやま健康プラン2.1について～これからの犬山市と健康づくり～ ・ファシリテーターによるミニトーク「健康づくりのコツ」 ・グループワーク（6グループに分かれ事例に対する支援について意見出し） <p>【グループワークの事例検討から出された主なご意見】</p> <p>【事例 A】</p> <p>●50歳代後半、男性、自営業、独居。</p> <p>年齢とともに体重が増加し、健康診断では血糖と脂質が基準値から外れており、年々血圧も徐々に上昇してきた。食事はできるだけ自分で作っている。今は自覚症状もなく働いているので保健指導は受けるつもりはない。趣味は釣りで、休みの日は釣り仲間と釣りに行くこともある。</p> <p>≪意見≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一緒に運動をする仲間づくりの促進。 ・歩数を把握し、データを見える化することで本人の意識を高める。 ・屋外でのイベントなどの際に、歩数を意識してもらえる仕掛けづくりをする。 ・バランスの良い食事の摂り方の紹介や調理体験の機会を作る。 ・フォーマルではアプローチしにくい部分、本人の心理的側面や生活様式を配慮したアプローチ方法や資源を提供する。 <p>【事例 B】</p> <p>●80歳代前半、女性、独居。</p> <p>5年前に夫が亡くなってから一人暮らし。家事は自分で行っているが、一人分の食事を作るのも億劫なので、いつもご飯と佃煮、そうめんなど、簡単なもので済ませている。最近自宅内で転倒し、腰を痛めて買い物などに行くことが困難になってきた。子どもは一人いるが、遠方に住んでいる。</p> <p>≪意見≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネット注文の方法を教えることや、宅配弁当などの注文の支援。 ・人と関わるきっかけづくりとして地域のサロンに誘う。 ・コミュニティバスやタクシー券の配付利用を勧める。 ・食料品、日用品の移動販売を誘致する。 <p>【事例 C】</p> <p>●70歳代後半、男性、妻と2人暮らし、無職。</p> <p>自営業をやめてから人と話す機会や外出が減り、物忘れが増えた。足腰も弱くなり、疲れるとよく言うようになったが、病院嫌いで受診はしない。運転も危なくなったので、妻は運転をやめてほしいと思っているが、実際のところ妻は運転できず、地域的な問題から車を手放すことはできない。</p> <p>≪意見≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の見守りを行う組織団体などによる見守り支援を行う。 ・ゴミ拾いなどの地域の活動や、歌や踊りなどの趣味サークルを紹介することで、人の輪の中に引き込む。

【事例 D】

● 30歳代後半、女性、両親と弟との4人暮らし。

事故で脳挫傷のため障害が残り、てんかん発作が頻繁にある。手足の運動機能は問題なく、折り紙が得意。

後遺症で理解力は低く、日常生活の動作は親がつきっきりで指示があれば簡単なことはやれる。言葉は簡単なことしか言えないためコミュニケーションは難しい。閉じこもりの生活が5年以上続いており、親は社会参加の場を探している。

《意見》

- ・その方の人としての尊厳を大切に、人との交流機会や役割をつくっていく。必要なときに、家族以外の人にもSOSが出せるよう、周囲が見守り、適度な接点を持ち続けるような関係づくりをする。

【事例 E】

● 40歳代前半、女性、主婦、夫と2人の子どもの4人暮らし。

夜遅くまで起きていて、朝食を食べずに高校や大学に行く子どもたちに、食事や水分摂取、睡眠が重要であると伝えても生活習慣を変えないので、どのように対応すべきか悩んでいる。共働きであり、子どもたちとの生活のペースが合わず、コミュニケーションにも悩んでいる。

《意見》

- ・早寝早起きのリズムがないのであれば、学校などで朝食バイキングの実施や、多世代で交流しながら子どもが朝食づくりを担うイベントを開催する。楽しみや人との交わりを持ちながら自然とリズムが整い、朝食が食べられるように導く。

【事例 F】

● 30歳代前半、女性、夫と新生児との3人暮らし。

最近引っ越しをして新しい土地で出産をした。夫は長距離トラックの運転手で家にいる時間が少ない。もともとインドアな性格もあり、家に引きこもってワンオペ状態で育児をしている。実家は県外で長期の休みにしか帰省しない。

《意見》

- ・畑の野菜のおすそ分けなど、コミュニケーションのきっかけとしてそのような「おせっかい」を通して関係を築く。（高齢者と子育て世代の交流は双方に助け合いの関係ができて良い。）
- ・コミュニケーションの場、リフレッシュの場になるよう、児童センターなど、母親同士が交流できる場を紹介する。
- ・地域のイベントに誘うことで、地域で知り合いを作るきっかけをつくる。

第2部 市長を囲んで車座トーク

【“健康づくりで取り組んでいること”について主なご意見】

- ・体力の低下や関節痛が出てきているので、出来る範囲で歩くようにしている。
- ・味噌づくりをし、みそ汁や様々な料理に使用し麴の効能で健康づくりをしている。
- ・庭で無農薬野菜を栽培し積極的に野菜を摂っている。愛知県民は野菜摂取量が少ないと聞いているので、野菜摂取量が増える取組みがあると良い。
- ・団地内で高齢者10人程度で介護予防のための体操を行っている。誤嚥防止や発声のために歌ったり、笑いのエクササイズなどをしたりしている。但し出てこられない方もたくさんいる。
- ・交通ルールを守り、自分自身の命を守る意識で生活の中で出来るだけ自転車を使うようにしている。