

研修会でフレイル予防の重要性学ぶ

令和元年度の議員研修会は、杉循環器科内科病院高齢者医療センター長の池田久雄先生を講師に招き「超高齢社会におけるサルコペニア／フレイルの克服を目指して～まちぐるみで創りあげる医療介護予防事業（さるかんば事業）の重要性～」をテーマに学びました。

講演では「①心臓リハビリテーション」として、動脈硬化を予防すれば長生きできる＝生活習慣病予防であり、医師や看護師だけでなく多職種協働で行う医療、包括的なリハビリテーションが重要となってきたこと。「②フレイルとは」では、独居・閉じこもりといった社会的フレイル、サルコペニアの身体的フレイル、精神的・心理



（令和 2 年 1 月 22 日研修会）

的フレイルなどがあること。「③さるかんば事業について」では、フレイル予防のためバランスの取れた栄養、適度な運動、社会や人とのつながりが重要であり、健康寿命の延伸に貢献できる可能性がある事業であることなど、池田先生の実践事例も交え話されました。

本市では今年度より、さるかんば事業に取り組むことになっていますが、講演でお聞きしたことを参考とし、議会としても生かしていきたいと思います。

本市では今年度より、さるかんば事業に取り組むことになっていますが、講演でお聞きしたことを参考とし、議会としても生かしていきたいと思います。

議員のよこ顔(最終回)

1 年間（4 回）にわたって全議員を紹介しています。



森 遵
議員

①54歳 ②上町 ③音楽鑑賞（ロック、ジャズ、演歌、クラシックなど何でも） ④人事を尽くして天命を待つ。笑う門には福来たる（経験的に当たっています） ⑤ボランティアなどの人の力は素晴らしいと思います。動物園と諏訪公園は子どもと行くところと魅力がありますね。 ⑥短所は気が短いところ。長所は他人が判断するものだと思います。



山田 修司
議員

①49歳 ②小浜町 ③ものづくり ④「生きる」ことは「行動する」こと。 ⑤2007年フォーブス誌で「世界の最も美しい都市トップ25」に選ばれた、東に三池の山、西に有明の海をたたえた詩情豊かな郷土。そしてこの地で暮らす情に厚い人々。 ⑥温厚ですが、短気な面もあります。



森 竜子
議員

①49歳 ②大正町 ③読書。歴史ものや推理小説が好きです。 ④すべては子どもたちの未来のために。 ⑤生まれ育ったまちなので良い所も足りない所も含めて好きなまちです。 ⑥曲がった事が嫌いなので、はっきりと物を言い過ぎる所を直そうと努力中です。



山田 貴正
議員

①42歳 ②勝立 ③漫才をするのが好きでたまにやっています。M-1で準決勝に行ったことがあります。 ④面白き事もなき世を面白く ⑤やはり人ですね。熱く、温かく、明るい方が多いと感じます。 ⑥長所は自分ではわかりません（御存じの方教えてください）。短所は人見知りなところと改善方法を教えてください。



森田 義孝
議員

①61歳 ②三池 ③軟式テニス、ゴルフ（下手の横好きです。） ④温故知新、一期一会、人との出会いを大切にしています。 ⑤甘木山からの夜景と自然災害が少なく住みやすいところ。また、B級グルメ（ラーメン、お好み焼きなど）が多く美味しいところです。 ⑥長所は、温厚で真面目なところです。短所、不器用なところです。



山口 雅夫
議員

①33歳 ②通町 ③スポーツや映画の観賞。愛犬をドッグランに連れて行き妻と遊ぶこと。愛犬は推定14才、長生きしてほしいです。 ④男子は生涯、一事を成せば足る ⑤程よく田舎で交通利便性も高いところはいいですね。物価も落ち着いてますし、生活しやすいです。 ⑥長所は運がいいこと。短所は諦めが悪いこと。