



2023年2月18日開催

第19回 多職種連携研修会について

＊研修会 概要＊

- (1) 開催日時 2023年2月18日(土)
- (2) 会場 町田市役所市庁舎3階会議室
- (3) 参加者 267人

(4) テーマ

「測って 学んで 延ばそう健康寿命！
～町田市のフレイル予防について～」

(5) 内容

- ①講演会（医師会、歯科医師会、薬剤師会）
- ②測定会

＊講演会内容＊

講演①

【薬局を活用してフレイル予防！

～まずはかかりつけ薬局をつくりましょう～】

しんわ薬局玉川店

薬剤師 加藤 孝紀 氏



＊講演会内容＊

講演②

【自宅でできる！お口のフレイル予防！】

齋藤歯科医院

歯科医師 齋藤 太伊輝 氏



＊講演会内容＊

講演3

【フレイル予防～歳をとっても元気に～】

川村クリニック

医師 川村 益彦 氏



＊測定会内容＊

- 歩行解析

人工知能が歩行の癖を解析

- 骨健康度測定

超音波により骨の健康度を測定

- 体組成測定

筋肉量・バランス・体脂肪を測定

- 舌圧・開口力測定

口・舌の機能から食べる力などを
測定

- 反射機能測定

脳の反射機能などを測定

- 30秒立ち上がりテスト

下肢筋力、持久力を測定

- 開眼片足立ち

立った時のバランス能力を測定

* その他内容 *

- 相談ブース（運動・栄養・口腔）

測定会後に、歯科医師 管理栄養士 理学療法士、
作業療法士の個別相談ができる



- パネル展示

町田安心して暮らせるまちづくりプロジェクトの
概要や参画団体、これまでの取り組みを紹介する
ポスターを展示。



- 町田市の取り組みについて

町トレ等の町田市のフレイル予防の取り組みにつ
いて動画を作成し、講演会の会場で上映しました。

8

* 当日の様子 *





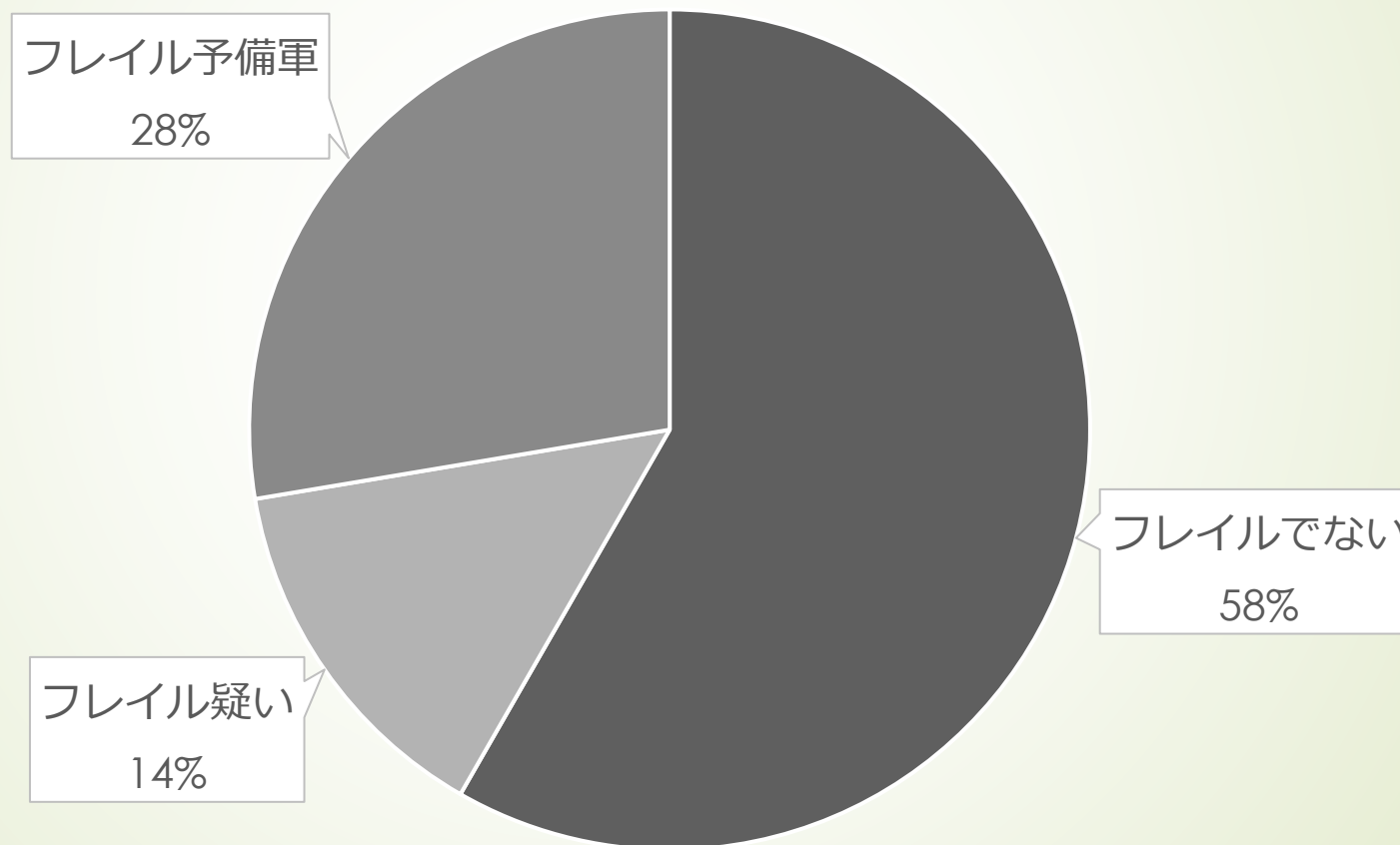
フレイルチェックリスト集計結果

回答 199件

フレイルチェックリスト

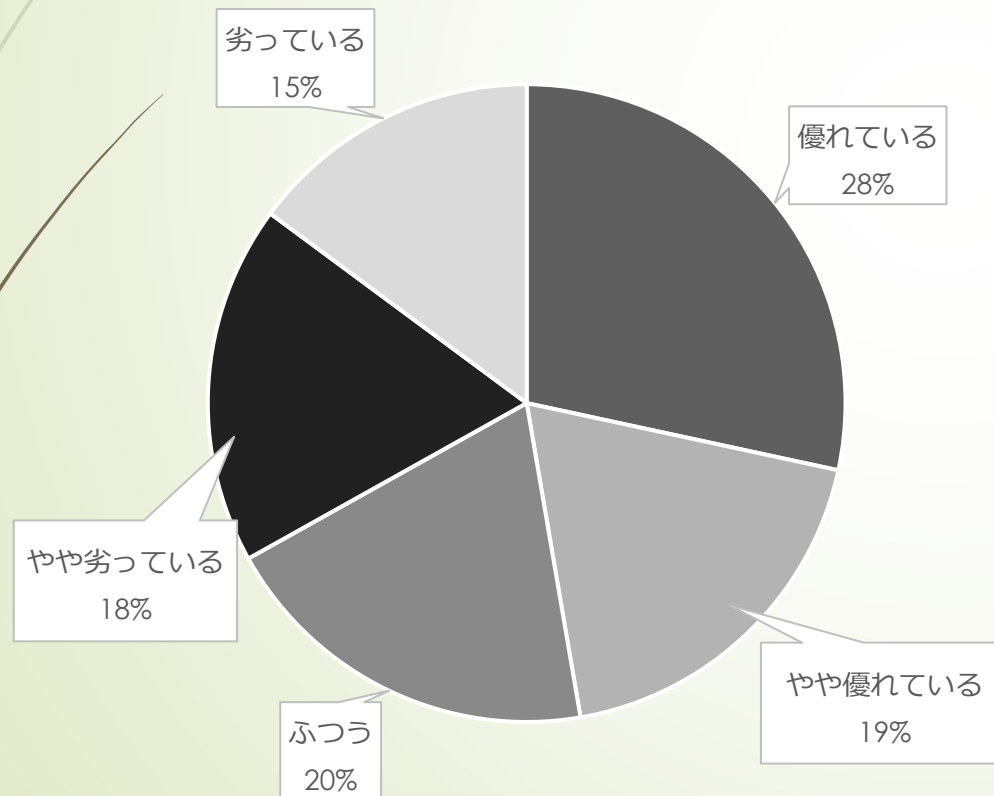
体力	この1年間に転んだことがありますか	はい	35件	18%
	1 Kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	いいえ	17件	9%
	目は普通に見えますか (㊦眼鏡を使った状態でも良い)	いいえ	13件	7%
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	はい	22件	11%
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい	7件	4%
	この1年間に入院したことがありますか	はい	12件	6%
栄養	最近、食欲はありますか	いいえ	10件	5%
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか (㊦入れ歯を使っても良い)	いいえ	17件	9%
	この6か月間に、3 Kg以上の体重減少がありましたか	はい	9件	5%
	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	はい	68件	34%
社会	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	はい	18件	9%
	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか (㊦庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	いいえ	5件	3%
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	いいえ	18件	9%
	親しくお話ができる近所の人はいいますか	いいえ	47件	24%
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいいますか	いいえ	20件	10%

フレイル判定

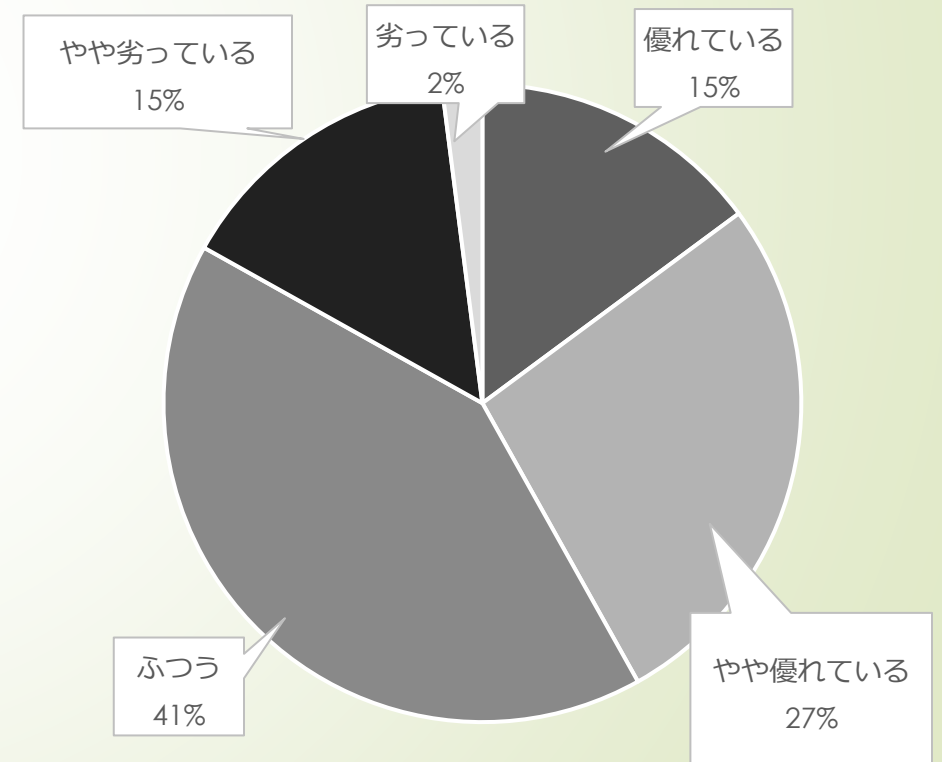


* 開眼片足立ち ・ 30秒立ち上がり *

開眼片足立ち

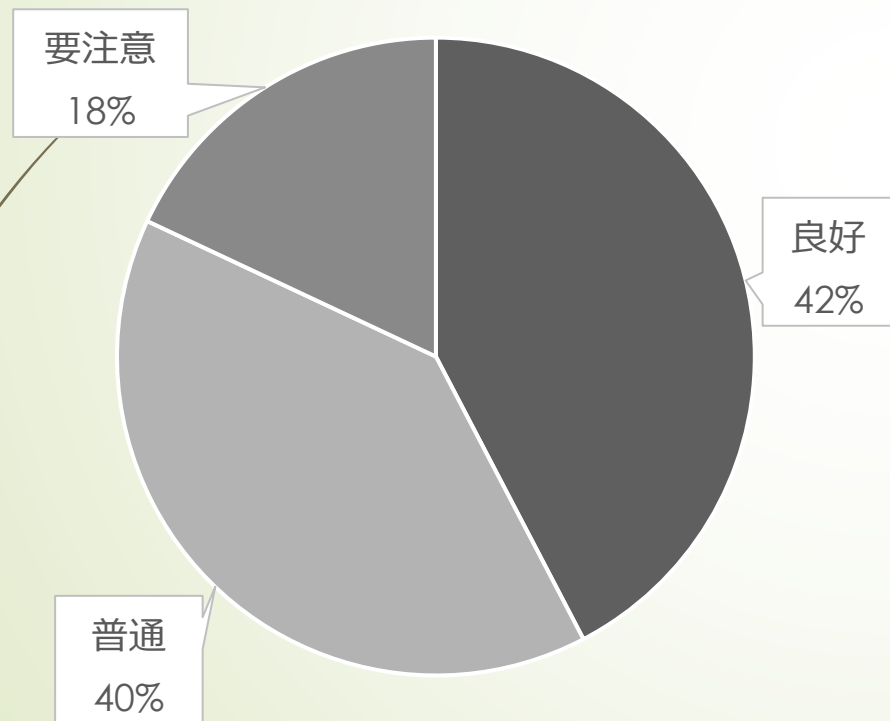


30秒立ち上がり

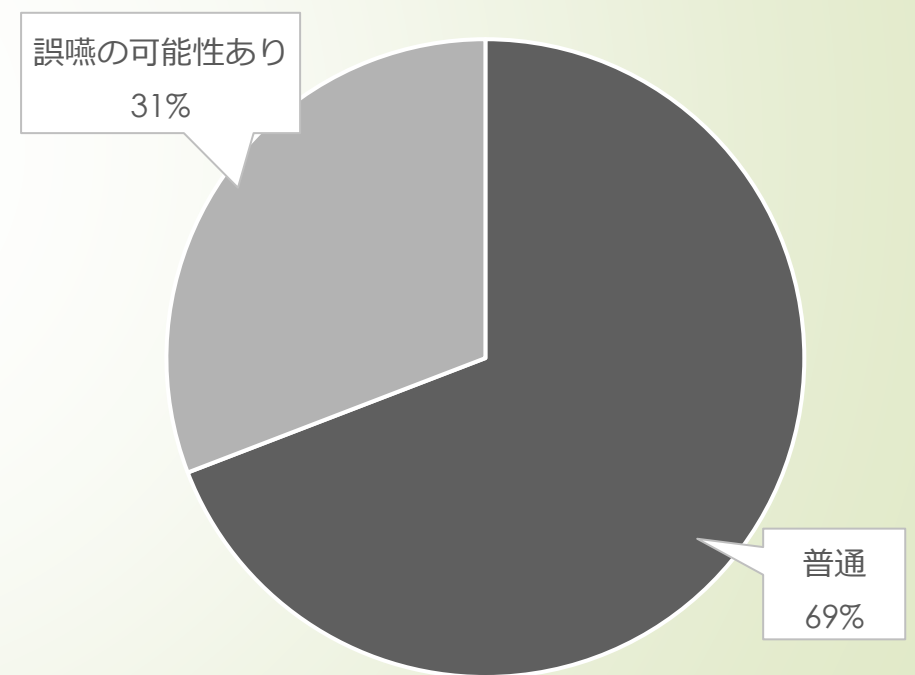


* 舌圧測定 ・ 開口力測定 *

舌圧測定



開口力測定

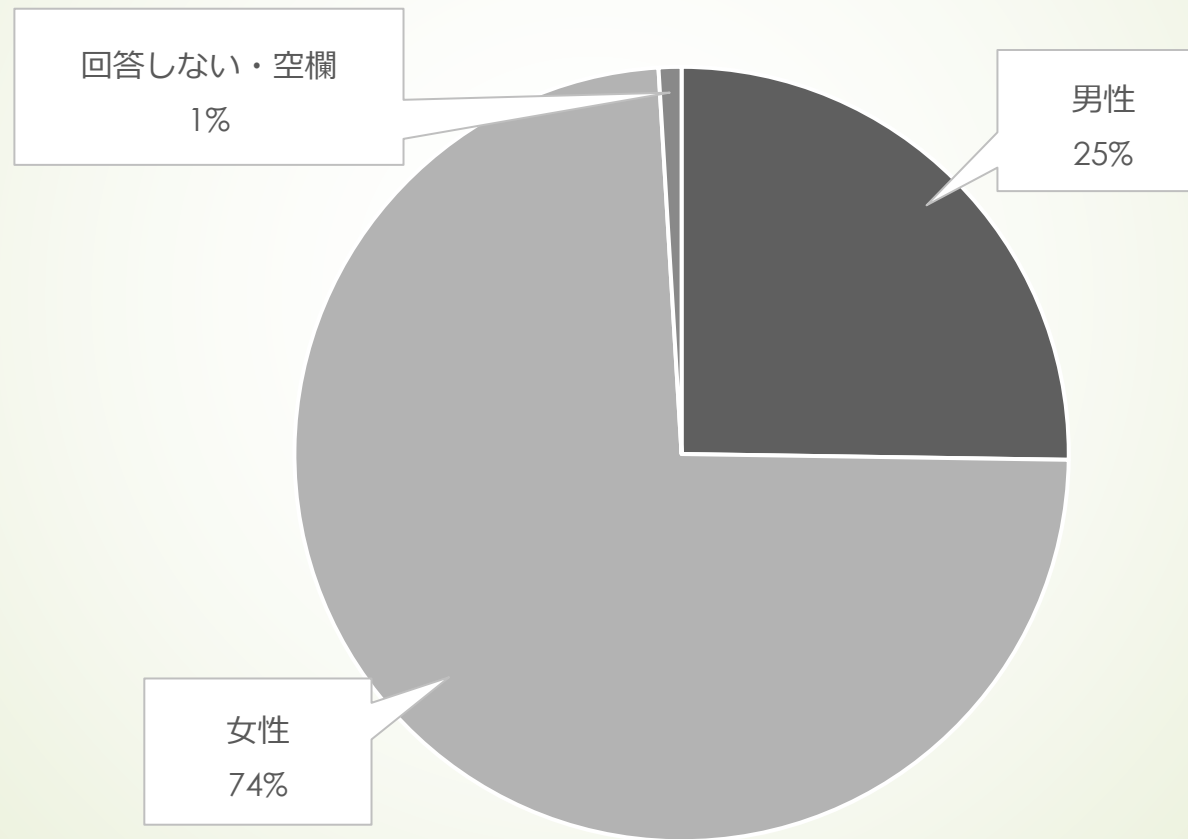




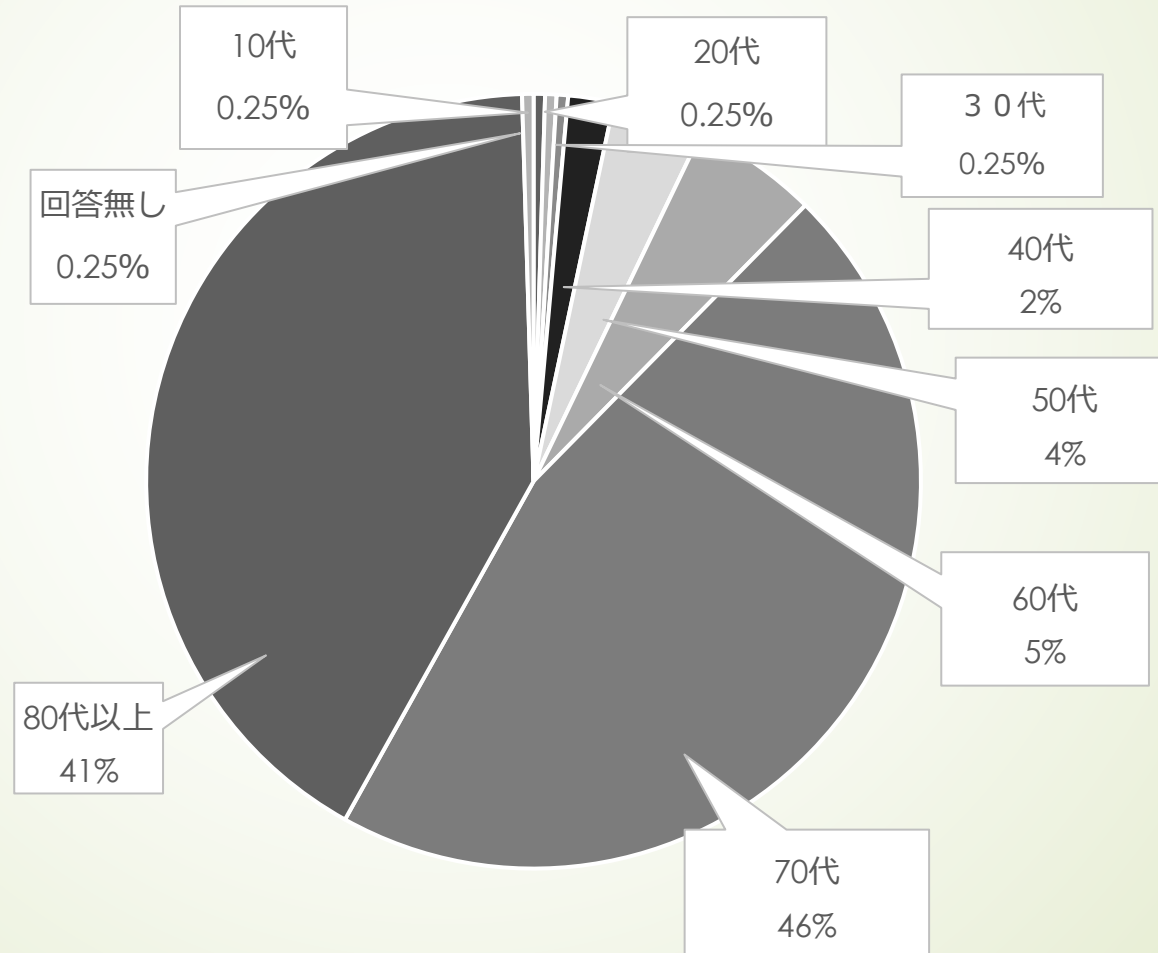
＊当日参加者アンケート集計結果＊

回答 210件

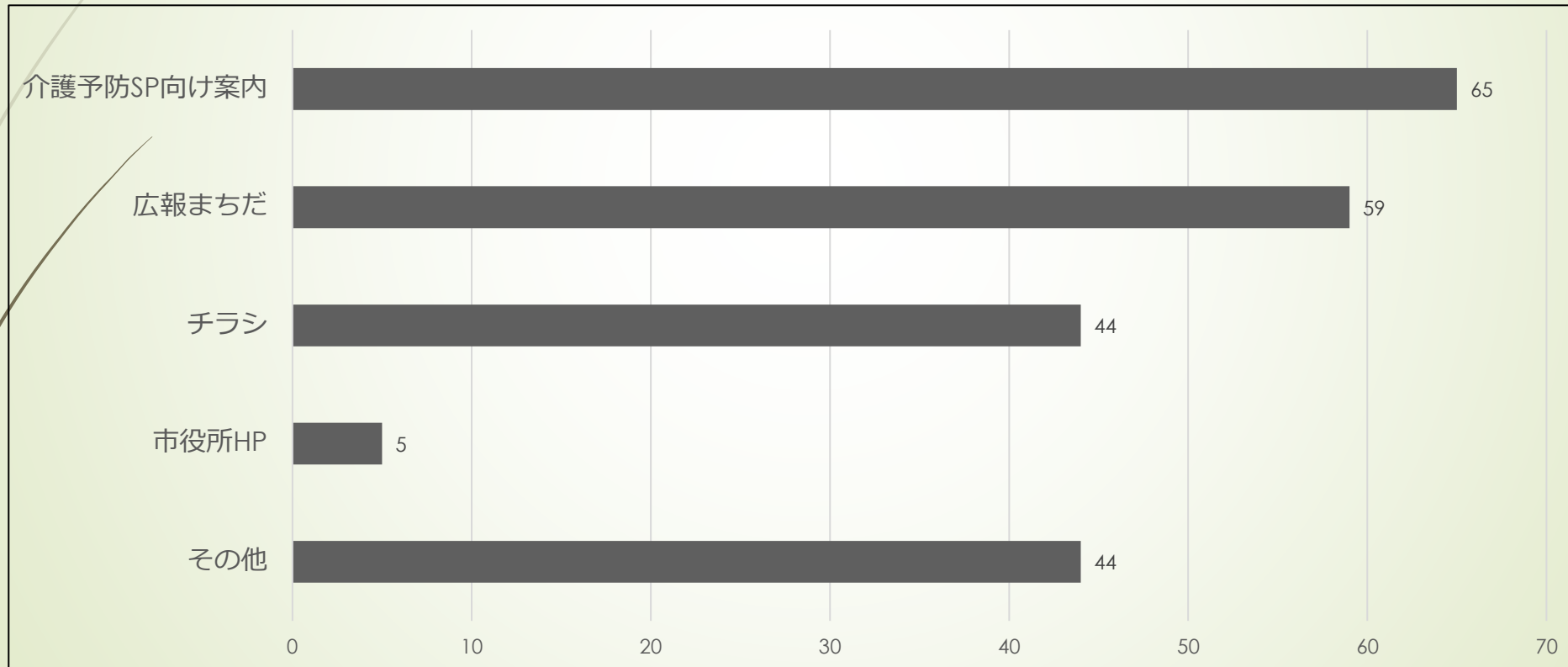
* 性別 *



* 年齢 *

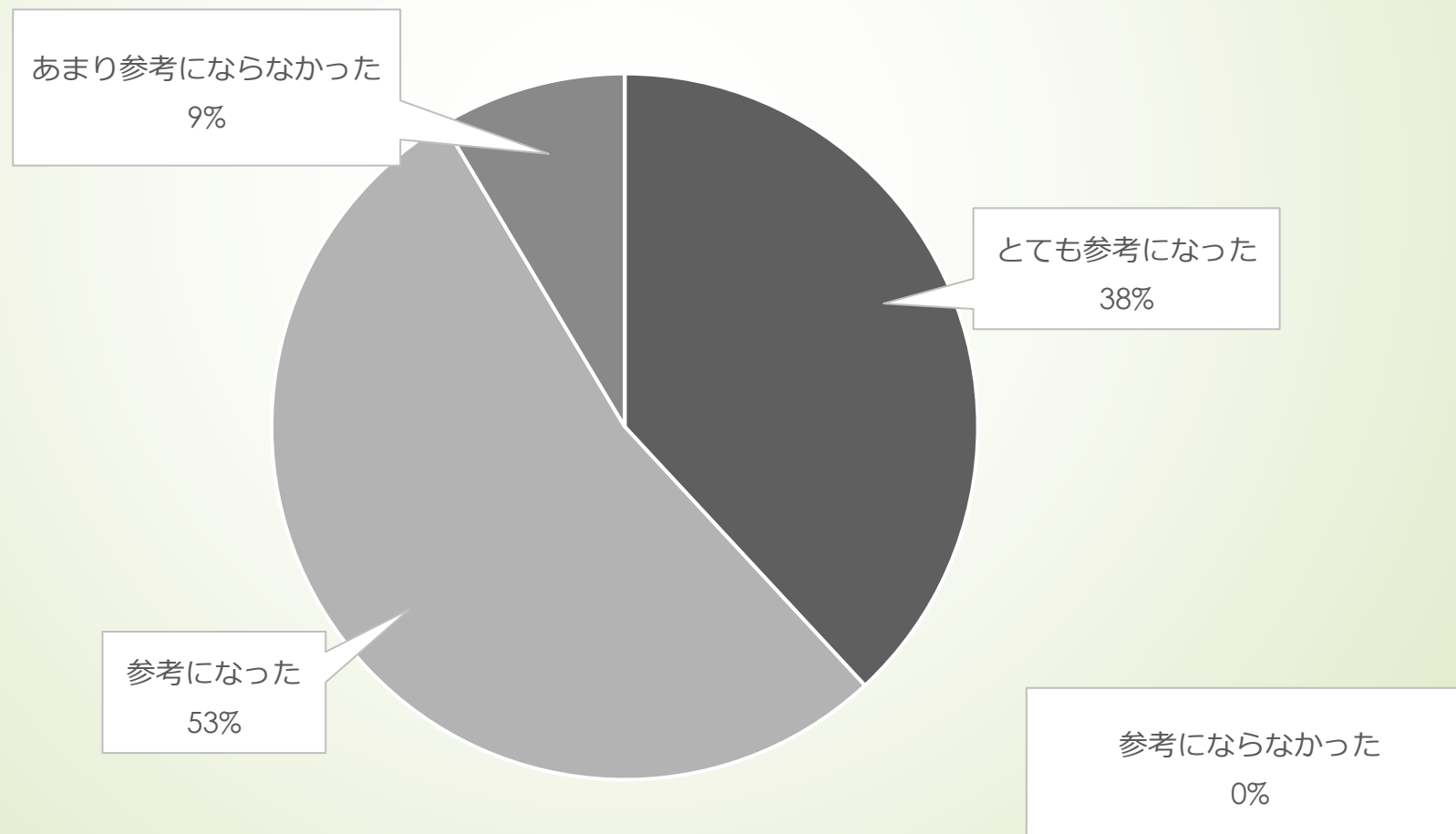


研修会を何で知りましたか？



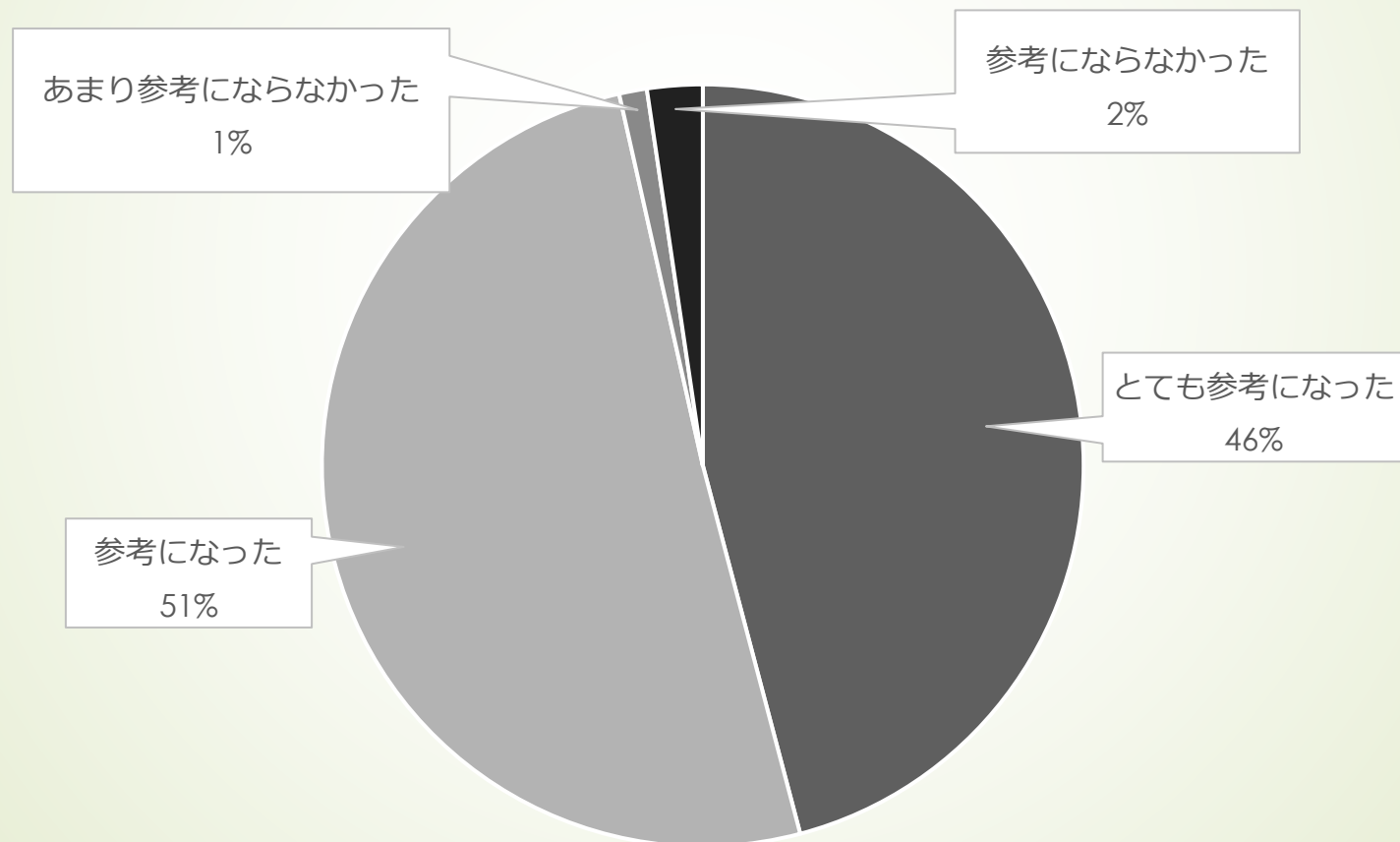
＊講演会の内容はいかがでしたか＊

A 薬剤師会



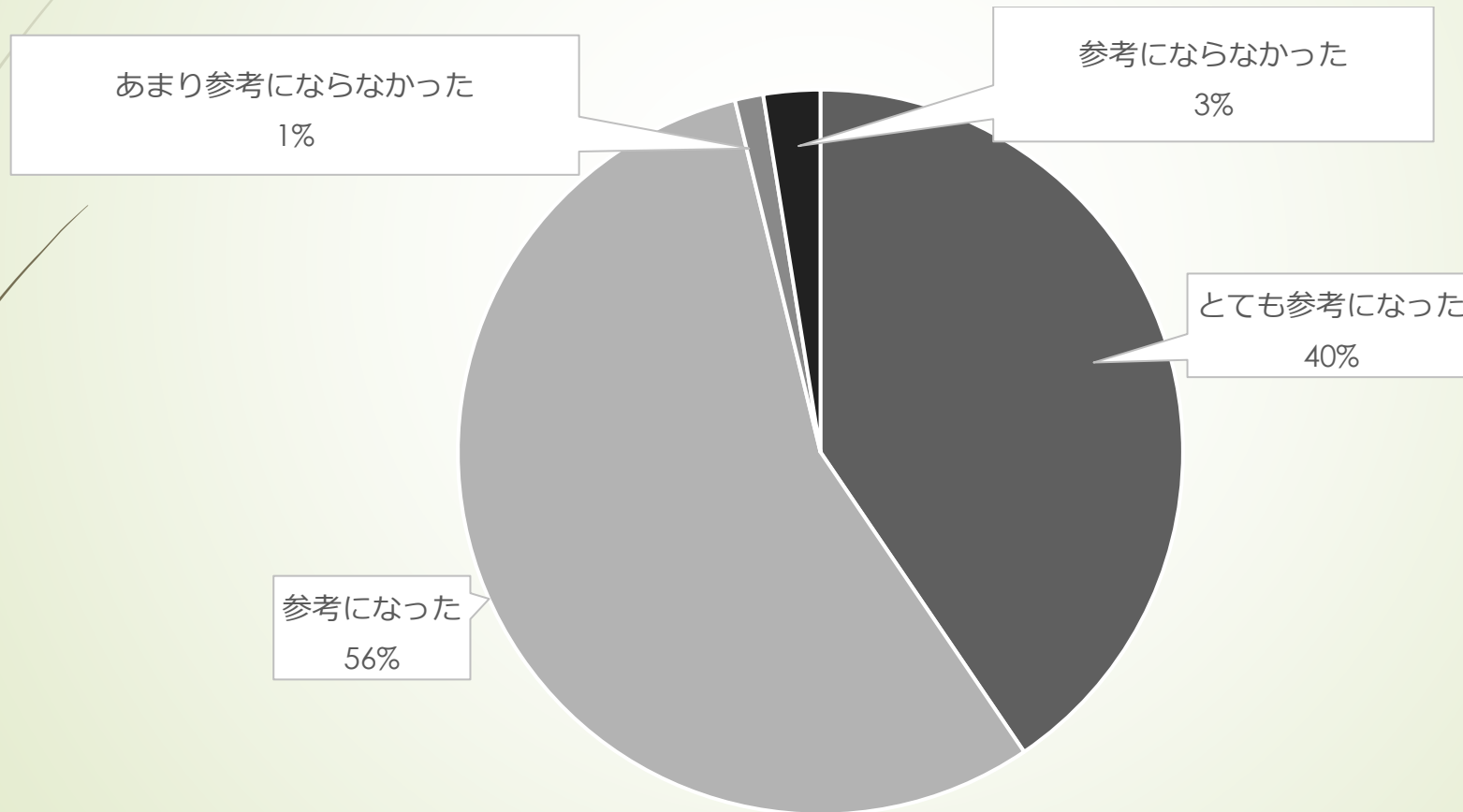
* 講演会の内容はいかがでしたか *

B 歯科医師会

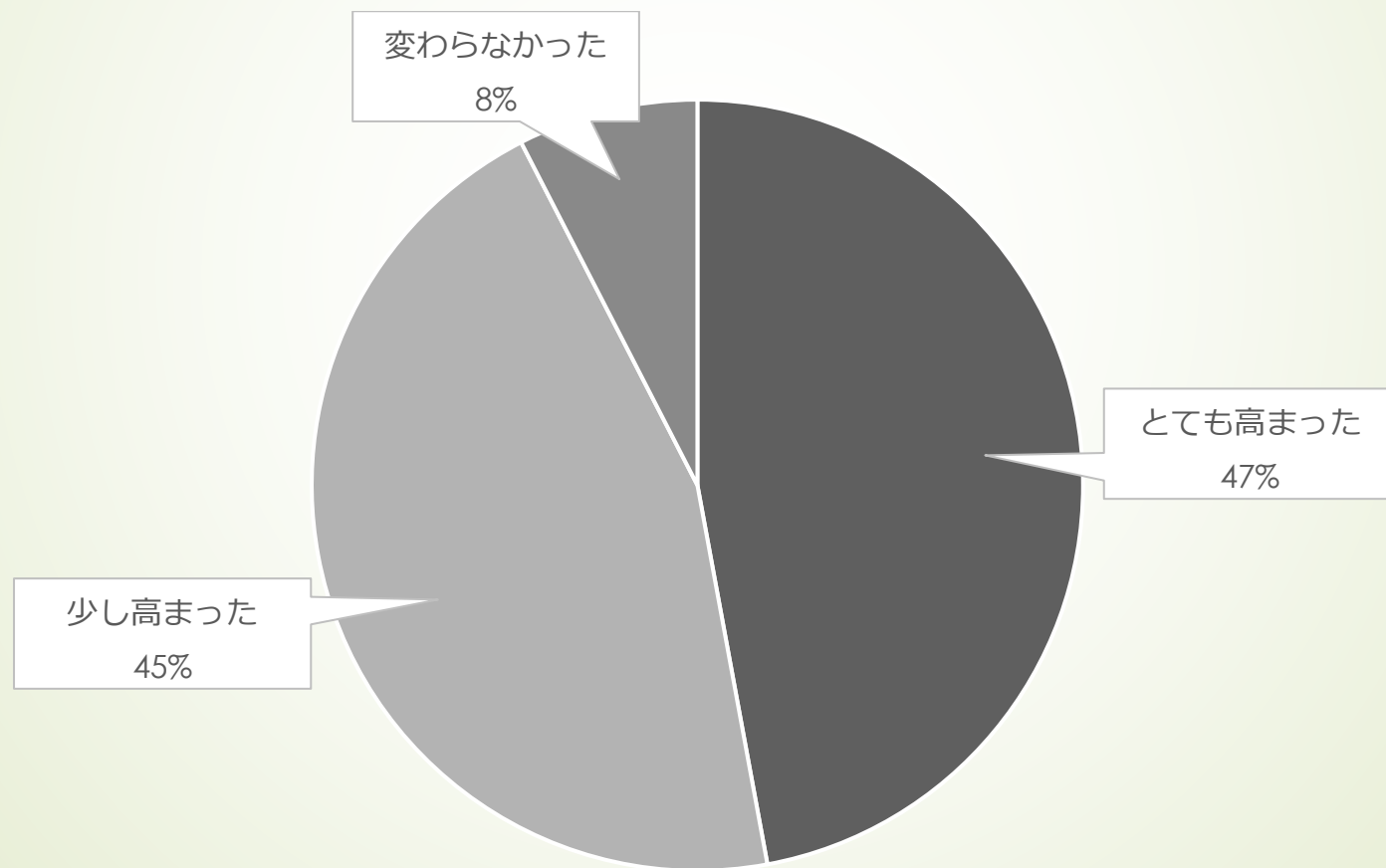


* 講演会の内容はいかがでしたか *

C 医師会



* からだ測定コーナーを利用して 健康の意識に変化がありましたか *



* 次回の市民向け研修会に参加される場合、 どのような内容を希望されますか *

➡ 今回と同じような内容

- ・ 半数近く希望をいただきました

➡ 運動に関する内容

- ・ 筋力の維持・強化について

➡ 口腔に関する内容

- ・ 歯・歯周病について

➡ 栄養に関する内容

- ・ 食事・栄養について

➡ 認知症について

- ・ 認知症予防について

➡ 健康に関する内容

- ・ 健康寿命を伸ばす試みについて

➡ その他

- ・ ハラスメント・虐待の勉強会
- ・ 自動車の運転
- ・ 終活
- ・ 在宅医療の現状について

* 本日の研修会のご感想などをご自由にお書き下さい *

- 自分の今の健康の状況が客観的に分かって参考にしようと思いました。自分で出来る運動も生活に取り入れようと思いました。
- 町ではやらない検査、体を使っての体験、健康意識にととてもためになり、たのしかった。
- 楽しく、ためになる相談もできてよかったです。
- スタッフの方、ボランティアの方々も多勢で気配りもあり、とても楽しく参加できました。是非、毎年実施してほしいと思います。お世話になりました。

* 本日の研修会のご感想などをご自由にお書き下さい *

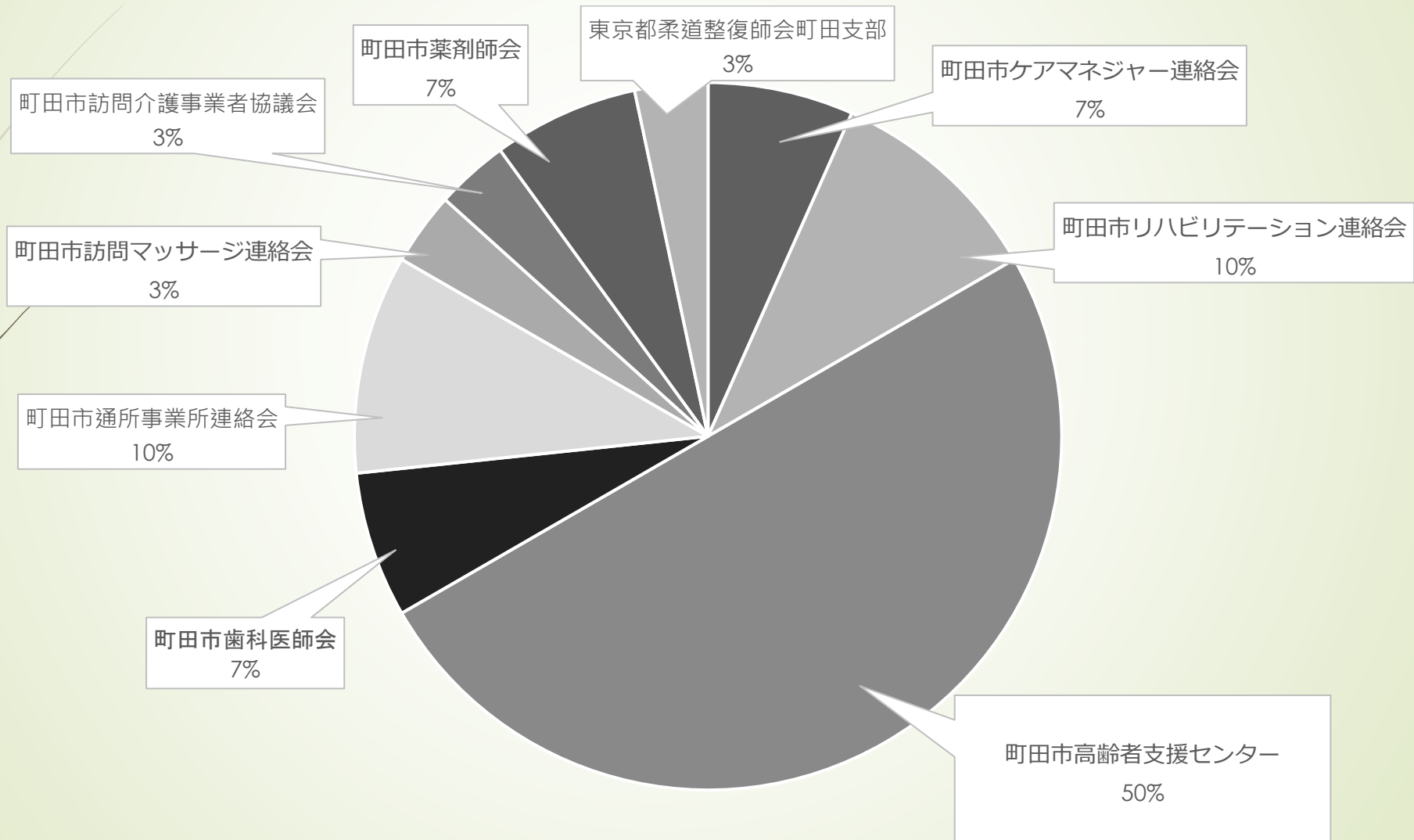
- 全てのコーナーを利用できるような時間配分を望みます。測定会の参加中に講演会が終了してしまいました。残念！！
- 会場が満員のため、講演が聞けなかった。
- 待ち時間が長く疲れた。1番やりたかった測定が出来なかった。
- 整理券を間違いなく配布してほしい。トイレの開放が1か所で、高齢の方が多いので渋滞していた。測定によっては素足になる必要があったので、この季節タイツなど履いている人がいるので、前もって知らせる必要があると思った。
- 歩行テストが受けたくて来たのに終了していて残念でした。どのブースに行っても待ち時間が長かった。大きな会場より、地域別に開いても良いと思った。



当日スタッフアンケート集計結果

回答30件

1. 所属



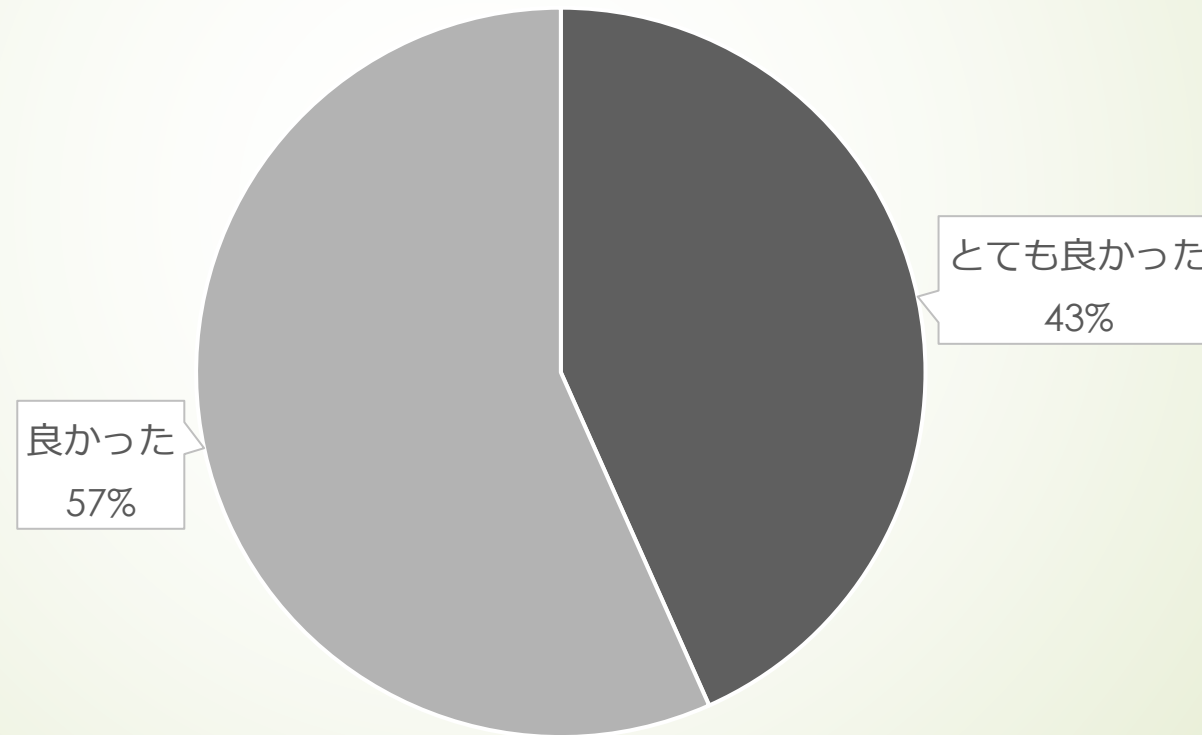
2. 今回の研修会の運営方法について 良かった点があれば教えてください

- 当日の一般参加者の人数からも、市民の『興味深い』内容を提供できたように思います。また、事前の広報活動など周知の面でも効果が大きかったのだと思います。
- 町プロ参加団体から多くの協力者が得られたこと、それぞれの専門性も活かした形で活動もできたこと。現場の状況に合わせて、臨機応変に対応がなされていたこと。
- それぞれの役割に様々な機関の職員を配置して、協働できたことで、専門職同士のつながり作りにもなり、良かったと思う。
- 多様な測定機器があったこと。専門職の特性を生かした測定が目をつけた。
- スタッフの皆さんも、楽しみながらいきいきと参加していたことが印象的です。運営や目標、目的意識が一緒の方向をむいていた証ではないでしょうか。反省点にもなりますが、多くの方に来訪いただいたのは、告知もよかったと思います。

3. 今回の研修会の運営方法について 改善点があれば教えてください

- 市役所エントランスで誘導、受付を担当。チラシに記載なく、予定よりも早く受付を開始し終了したことについてかなり多くの方から苦言あり。定員や受付打ち切りなどせめてどこかに記載あれば、と。
- 待機場所の飽きさせないコンテンツ（町トレ放映、医師等専門職の紹介・PR動画などを前撮りし放映、簡単かつ安全に取り組めるトレーニングを提案、ポスター掲示、講演会会場に入れない数の人が来た際の対策など）を整備する。
- 会場内の取り回し（今回は任意で測定や講演に行ける自由設定とした）を一定程度ルート化し、参加者の流れを掌握する。
- 測定希望者、講演会参加者が非常に長い時間お待ちいただく形となってしまった。また、待機環境が悪くなく、玄関前とお風邪を引かれたりする方や失調を訴える方が出てもおかしくなかった。また、運営スタッフの休憩がほぼ取れていない状況だった。事前申し込み制度、動員数を予測しての会場決定、待合室の設置、スタッフスケジュール管理表などがあるとよいと考えます。

4. 今回の研修の内容はどうでしたか＊



5. 4にて回答した理由をお書きください

とても良かったと回答

- 来訪者だけでなく、スタッフも会への参加意識が高かったと思います。開場時の受け入れ態勢について修正できると、より多くの方が参加でき、町プロの活動、フレイル予防の興味関心も広がると思います。主催する町プロ、行政、各職能団体担当者等が協力している姿から、町田の並々ならぬ力を感じました。
- 多くの市民に、長時間待っていただくほど興味を持っていただけの内容を実施できた。「地域でミニ版を開催してほしい」などの好意的な評価を頂けた。研修部会メンバーだけでなく、町プロ構成団体全体で力を合わせて実施できたこと。
- 町田市が多職種が協力して具体的な活動をすることで、より関係性が深まり、協力体制ができこと。予想以上の参加者で、住民の健康に関するリアルな場に対してニーズがあることを認識できたこと

5. 4にて回答した理由をお書きください

良かったと回答

- たくさんの市民が参加されたから。文句を言っている参加者は多かったが、事故無く終了できたことはよかった。
- 参加者も多く、高齢だけでなく、障がいの方も参加してくれていたのは良かったです。
- 来場者が自分自身を客観的に評価できる内容であったこと、適宜相談ブースで気がかりなことを話せる場があったことが良かった。
- 市民の関心が高い企画でした。事前に広報チラシをもっとまきたかったです。正面側1階と2階で開催できたら会場での閉塞感が緩和できたかも、と思いました。
- 多くの市民の方が健康について関心があることも理解できた。

6. 今回の研修会に対してご意見・ご要望がございましたら、ご自由にお書きください

- ➡ 修正、反省点も明確なため、1年あけずに開催できるとよいと思います。
- ➡ 市民の方々が、『町プロ』とは何なのかを認識し、高齢者等の生活を支えるメンバーが協働していることをアピールできる機会がもっと増えるといいと思います。
- ➡ 今回のテーマは、会場を大きくするか、開催時間を延ばして行うことでより、来られなかった方にも再度機会を設けられるのではないかと思います。それくらい、「測定できなくて残念」との声も聞いたので。
- ➡ 測定結果を踏まえて、自分でできるフレイル予防をどのようにすればいいのか、参加者が体験したことを持ち帰って知り合いに説明できるようになるなど、参加者への教育や協力を促しても良いかとおもいました
- ➡ 多職種の方が協力し合って開催することで、スタッフとして多くの触発を受けることができました。欲を言えば、当番スタッフが人手としての参加にとどまらず、せっかくなので事前にイベントの趣旨をより理解できる場があればと思いました。

7. 今後も町プロ多職種連携研修会に 協力したいと思いますか。

