

第4回

日本体操学会

中・高齢者分科会オンラインセミナー

報告



2021年 8月23日 月 20:00～21:00

パート1

「三味線体操」

(ライブ津軽三味線にあわせて楽しく体を動かします!)



パート2

AIの体操への利用可能性を探る



★ オンラインセミナー受講には、学会会員であることが要件です。
[入会手続き](#) ← [ここをクリック](#)



20:05～20:30 インタビュー(動画)

「三味線体操」

★三味線体操 (4分) ← [ここをクリック](#)

★インタビュー(12分) ← [ここをクリック](#)

★山口さん制作「インタビュー」(字幕入り)

(ライブ津軽三味線にあわせて楽しく体を動かします!)



ゲスト:山口裕輝氏 (合同会社 アダプテッドスロー代表)

2006年 福岡大学スポーツ科卒業

2009年 国立リハビリテーションセンター学院リハビリ体育科卒業

2010年 大角医院勤務(高齢者リハビリ)

2014年 リハビリデイのぞみ(高齢者デイサービス)

2017年 リハビリテーション体育 あだぷと(障害児通所支援)

資格

教員免許(保健体育)

健康運動指導士

介護福祉士

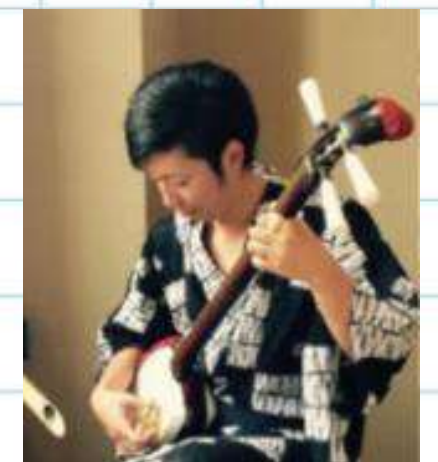
児童発達指導管理責任者

相談支援従事者初任者研修

(国立障害者リハビリテーションセンター)

小山憲斗氏 (津軽三味線小山流師範)

横浜市瀬谷区出身、津軽三味線小山流師範。19歳で小山流総師範の小山貢憲氏に師事。地元瀬谷区を拠点に県内外様々な地域で演奏活動を行なう傍ら、民謡教室「憲斗会」を発足し後進の育成に努める。昨今では有名アーティストとの共演やPV撮影への参加など、様々なジャンルにて活動の幅を広げている。



ホームページより引用

☆三味線体操(4分)



☆インタビュー（12分）



第4回オンラインセミナー

山口裕輝氏
(合同会社 アダプテッドスロー代表)

小山憲斗氏
(津軽三味線小山流師範)

0:05 / 12:30

20:30～21:00 話題提供

パート
2

AIの体操への利用可能性を探る

～「AIって？」から最新事例紹介～

ゲスト:金子正徳 氏

(京都大学ESICB〈触媒・電池元素戦略研究拠点ユニット〉 研究員)

- 2014/3 東京理科大学工学部物理学学科卒業。
- 2019/3 東京大学大学院工学系研究科化学システム工学専攻修士課程・博士課程修了(工学博士)。
- 2019/4 京都大学ESICB(触媒・電池元素戦略研究拠点ユニット) 研究員(現在に至る)。

[資料 AIの体操への利用可能性を探る](#) ←ここをクリック

パワーポイントデータ

20:55～21:00 インフォメーション

☆「人生100歳時代のアクティブライフフェスタ2021」

主催：読売新聞東京本社

協賛：太陽生命保険ほか

開催日時：2021年9月17日(金)13:30～17:00

(受付開始は12:30)

会場：よみうり大手町ホール

(東京都千代田区大手町1-7-1 読売新聞ビル)

アクセス：東京メトロ大手町駅C3出口直結、JR東京駅から徒歩10分

※オンラインでも同時配信

【スケジュール】(予定)

12:30 受付開始

13:30 協賛社セミナー

13:50 **菊池和子氏「元気ときれいは自分でつくる」**

15:20 鎌田實氏「認知症にならないための7つの習慣」

16:20 閉会

協賛各社による展示会 12:30～17:00 出展社:太陽生命保険ほか

※新型コロナウイルス感染症の状況等によっては、イベントの中止、延期、および内容や運営方法に関する大幅な変更の可能性がございます。その場合には、申込者にはがきかメールでご連絡致します。

応募締め切り

2021年8月31日(火)

参加料

無料

当選者数

200名(会場参加)、応募者全員参加可能(オンライン参加)

[応募ページへ](#) ← [ここをクリック](#)

パート
3

20:55~21:00 インフォメーション

パート
3

日本経済新聞 2021年(令和3年)8月21日(土曜日)

介護予防 住民が支え合い

介護給付抑制 関西の自治体工夫

関西2府4県の介護保険の給付は高齢化に伴い増加傾向が続く。介護には欠かせない制度として定着したが、介護給付費の膨張は自治体財政を圧迫する。その中で被保険者の高齢者1人当たりの介護給付費を減らしたのが、京都府亀岡市と兵庫県稲美町の2市町だ。住民主体となって介護予防に力を入れ、地域で支え合い仕組みづくりを進めている。

「もじとアキレスけんを伸ばして」。京都府亀岡市の千代川町自治会館で週1度開かれる「元気アップ体操教室」には近隣の高齢者が集まり、軽快な音楽のリズムに合わせて汗を流す。参加者の前に立ってリードするのは、市が住民の中から育成した70代の「介護予防サポーター」だ。

高齢者1人当たりの介護給付費の増加を抑えた上位20市町村 (%)

1	兵庫県稲美町	▲16.2
2	京都府亀岡市	▲3.7
3	京都府城陽市	2.4
4	和歌山県岩出市	2.6
5	京都府宇治田原町	6.4
6	大阪府和泉市	6.5
7	大阪府千早赤阪村	7.9
8	奈良県河合町	8.8
9	兵庫県三木市	9.5
10	大阪府豊能町	10.5
11	兵庫県猪名川町	10.7
12	京都府久御山町	11.1
13	奈良県橿原市	13.6
14	和歌山県湯浅町	13.7
15	奈良県上牧町	14.5
16	大阪府交野市	14.6
17	兵庫県加古川市	17.7
18	兵庫県伊丹市	21.1
19	京都府木津川市	21.3
20	滋賀県湖南市	21.4

兵庫・稲美町「通いの場」で世話 →16.2%減
京都・亀岡市 NPOが体操教室 →3.7%減

データで読む 地域再生

介護給付費が3.7%減となった亀岡市。「早くから住民主体で介護予防に取り組んできたことが要因の一つだ」と、高齢福祉課長が語る。

市は2017年度から3年間、京都府などと共に市内の高齢者300人を対象に大規模な介護予防の調査プロジェクトを実施した。運動教室に参加した高齢者を4年間にわたり追跡調査したところ、教室に参加しなかった高齢者に比べ、要介護認定率が低く抑えられ、介護給付費も削減できたという。

「いきいき広場」は町が自治体に委託して運営する「通いの場」。週に1度のペースで午前10時から午後3時まで、地域住民の中から介護予防サポーターを育成させた。サポーターを育成させたのは、NPO法人が発足。市の委託でNPOが研修講座を開き、元気アップ体操教室が指導役になって地域で介護予防に取り組める体制「もじとアキレスけん」を構築した。現在は市内で体操教室が新しいサポーターを育成するサイクルが定着している。

関西で介護給付費を最も減らしたのは兵庫県稲美町。介護保険の創設前から「福祉の町」を標榜していた同町だが、当初は要介護認定率が高かった。運動教室が周辺自治体よりも高い参加率を挙げ、身体が弱っても行きやすい場所をつくることを目指し、早急に取り組んでいた。

「いきいき広場」は町が自治体に委託して運営する「通いの場」。週に1度のペースで午前10時から午後3時まで、地域住民の中から介護予防サポーターを育成させた。サポーターを育成させたのは、NPO法人が発足。市の委託でNPOが研修講座を開き、元気アップ体操教室が指導役になって地域で介護予防に取り組める体制「もじとアキレスけん」を構築した。現在は市内で体操教室が新しいサポーターを育成するサイクルが定着している。

「広場」は介護給付費の削減だけでなく、高齢者の健康増進や、食生活の改善などを目指す。町は年間約1000万円の予算を計上。01～18年度の間に2.9倍、このうち在宅サービスは1.5倍も増えた。三蔵UPリサーチ&コンサルティングの著名社会科学研究員は「地域の選択肢を増やすことが重要。デイサービスのような保険サービスをしっかり受けたという人がいる一方、高齢者の中には住民主体の通いの場への参加や、助け合い活動のサービスを使いたいという人も。両方が並び立つのが大切だと指摘している。」

スマートフォンでQRコードを読み込むと、電子版「データで読む地域再生特設ページ」(左)が読み取れます。

地域間で大きな差がある。後期高齢者の割合が少なければ、認定率は低く、介護費用の伸びも緩やかだ。給付費の伸びが低かった市町村をみると、後期高齢者の割合が少ない新興住宅地を抱える都市が自立的。

県庁所在地と政令市をみると、最も給付費が膨らんだのは大阪市だ。高齢者世帯のうち独り暮らしの割合が49%(全国平均は37%)を占めるため認定率も高く、施設サービスより訪問介護などの需要サービスの利用が多いのが特徴。市による介護給付費の総額は01～18年度の間2.9倍、このうち在宅サービスは1.5倍も増えた。

政令市と県庁所在地の給付費は膨らんだ

1	大阪市	88.8%
2	大津市	56.7
3	和歌山市	56.2
4	奈良市	48.2
5	神戸市	42.5
6	堺市	39.5
7	京都市	35.2

(注)2001年度と18年度の比較、増加率

吉中康子先生の 実践活動 「亀岡スタディー」

吉中先生より
三味線体操拝見してのコメント

「私も7月18日に津軽三味線を教え子がプロで活躍しており、彼とコラボをすることも面白いなあと思いました。以下はその時の映像です。また、昨日の日経の記事です。」

https://youtu.be/okg_deV81MQ