

豊 中 市

銭湯を活用した介護予防事業の展開

～ “ぬくもりサロンとよなか” の取組～

背景

昨年4月、介護保険制度の大きな改正が行われました。平成12年の制度施行以来、介護認定を受ける方が急増し、介護給付費も大きく膨れ上がる中で、高齢者がいつまでもいきいきと活動的な生活が送れるよう、予防を重視した改正が行われ、新たな介護予防事業として地域支援事業が創設されました。

その新しい介護予防事業の一つに介護予防特定高齢者施策があります。要介護状態になる可能性の高い高齢者、すなわち特定高齢者を国が定めるチェックリストを使って把握し、介護予防教室等に参加していただく事業ですが、特定高齢者を選定する国の基準が高く、特定高齢者のスクリーニング（把握）が思うように進まない現況にありました。

また、介護予防を進めていくうえで、ひとり暮らしや閉じこもりがちな高齢者に地域にどう出てきてもらうか、地域との接点をどうつくっていくか、難しい問題です。

こういった方たちにも参加していただけるよう、歩いて通える身近なところで、気軽に立ち寄れる・参加できる、そこに行けば何か楽しいことや出会い・発見がある、そんなサロンのような事業ができないかなという思いがありました。

なぜ、お風呂屋さんなのか？

東京都のある区の調査で銭湯利用者の約40%が高齢者でその約半数がひとり暮らしといったデータがあります。また、豊中市では毎月15日をふれあい入浴デーとして、この日に限り100円で入浴できる事業を行っていますが、この日には1ヶ所あたり70～80人の高齢者が入浴に来られます。お年よりの方にはお



風呂好きの方が多く、お風呂屋さんには、古くから銭湯として、裸の付き合いではないですが、まちの社交場・地域に密着した施設として機能してきました。住民相互の交流の場として、また、健康増進の場として、貴重な地域資源としてうまく活用できないだろうか、そんなことを考えながら、豊中浴場組合に相談したところ、「以前、大阪府のモデル事業で脱衣場を使った健康増進事業をやった経験もある。企画を進めてみては。」といった話をいただき、事業の企画を進めていきました。

事業の概要

豊中浴場組合には32浴場が加盟されており、16浴場にご協力をいただき、市内を4つのブロックに分け、毎月5～6ヶ所で開催しています。利用対象は65歳以上の高齢者。営業開始前の浴場の脱衣場等を開放し、1時間程度、健康体操や講話、健康落語などのレクリエーションプログラムを楽しんでいただきます。

また、このプログラムに参加された方には次回以降のパスポートともなる「ぬくもり参加証」を交付します。その参加証を提示すれば、事業終了後、も

しくはその日に限り100円で入浴ができます。

なお、事業当日の設営や受付などを含む事業の企画運営業務は、(社)豊中市シルバー人材センターに委託しています。

期待される効果

「介護予防」というと、マシンを使った筋力向上トレーニングのような何だかしんどいことをやらされるようなイメージ（実際にはそんなことはないのですが）があるのか、敬遠されがちなところがあります。

ぬくもりサロンの“売り”は、転倒や認知症予防、栄養改善などの講話もありますが、歌体操などの健康体操や太極拳、また、健康落語・南京玉すだれなど楽しんでもらえるプログラムを用意していることです。歩いて通える身近な場所ということで、気軽に参加していただき、健康状態の保持・増進が図れるのではないかと考えています。

また、提供されるサービスプログラムには、地域で活動されているボランティアさんにも協力をお願いし、地域住民相互のふれあいや交流の場づくりを推進していくことで、高齢者の生きがいがづくりにも寄与し、地域福祉の向上にもつながっていくものと期待しています。あわせて市内の公衆浴場の振興にもつながっていくのではないかと期待しています。



今後の展開・課題

この事業の名称を「ぬくもりサロンとよなか」と名付けました。お風呂でぬくもっていただくということでひっかけたものですが、もう一つ意味があります。

この事業は、銭湯を「人と人とをつないでいく場所」というふうにも考えています。

プログラムには健康体操など様々なメニューがあり、地域包括支援センターやレクリエーション推進員など様々な方々に協力をいただいています。

また、地域には歌体操や太極拳、マジック・大道芸など活動されているボランティアさんがいらっしゃいます。実はボランティアさん自身にも高齢の方が多いのですが、今後は、プログラム提供の担い手として協力お願いし、地域住民相互のふれあいや交流を通して、人と人との「ぬくもり」が感じられる、そんな事業にしていきたいと考えています。



とよなかのお風呂屋さんで介護予防ませんか？

要介護状態にならないための介護予防として地域のお風呂屋さんで、健康体操や、落語、聞いてトクする話など、様々なプログラムを用意しています。当日プログラム終了後は100円で入浴もできますのでみんなで楽しい時間を過ごしませんか？

対象：市内にお住まいの**65歳以上**の方が参加できます。
場所：下表の公衆浴場一覧のうち、**毎月5ヶ所程度**で開催しています。

ぬくもりサロンを実施している公衆浴場一覧			
蛸池温泉	蛸池東町1-6-12	栄温泉	殿部西町3-8-2
大宝ゆ	蛸池中町2-5-8	富士温泉	庄内西町2-5-15
幸福温泉	蛸池南町3-3-3	垂の井温泉	庄内西町5-2-29
豊中温泉	本町1-5-14	さくら湯	庄内東町4-6-8
延命湯	南桜塚1-6-16	七福温泉	大黒町3-3-3
露天風呂たこ湯	曾根東町6-7-15	神州温泉	大島町2-20-1
原田湯	原田元町2-6-16	金水湯	千成町3-1-2
曾根温泉	曾根西町3-5-6	新双葉温泉	豊南町南5-3-11

実施時間、プログラム、定員等は、実施日や開催浴場によって異なります。
 毎月の『広報とよなか』又は、裏面の『月間予定表』をご確認ください。

【詳しい問い合わせ】
 社団法人 豊中市シルバー人材センター ☎06(6856)1777
 豊中市健康福祉部高齢介護課企画調整係 ☎06(6858)2837