

令和2年度

女性リーダー研修会



9月24日リモートで開催した女性委員会正副委員長会議

シニアクラブ静岡県

目 次

次第	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
開催要綱	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
出席者名簿	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
女性委員会活動報告	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	7
消費者被害防止講座	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10
With コロナ講座	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11
介護保険のしくみ・これからのシニアクラブ	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20
～いきいきクラブ体操（図解）～	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	36
歌（故郷）（青い山脈）	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	38

次 第

開 会		10:20~10:30
歌	『故 郷』	
挨拶	・シニアクラブ静岡県 幸田 享子 女性委員会委員長 ・シニアクラブ静岡県 寺田 佳弘 会長 or 各地区副会長	
活動報告	『令和2年度女性委員会活動報告』	10:30~10:50
	・シニアクラブ静岡県 幸田 享子 女性委員会委員長	
研 修	講座 I	11:00~12:00
	【消費者被害防止講座】	
	『おどし・だましの悪質商法・詐欺』	
	『SDGs ^{エスディージーズ} と私たちの暮らし』	
	・静岡県消費者団体連盟 小林 昭子 会長	
	《 昼 食 ・ 休 憩 》	12:00~13:00
研 修	講座 II	13:00~14:00
	【with コロナ講座】	
	『外出自粛による身体不活動の解消』	
	・東海大学 体育学部 生涯スポーツ学科 大学院体育学研究科 久保田 晃生 教授	
研 修	講座 III	
	【介護保険講座】	14:10~14:30
	『介護保険のしくみ・これからのシニアクラブ』	
	・シニアクラブ静岡県 常務理事兼事務局長 岩田 光一	
閉 会	地区女性委員会副委員長	14:35
解 散		

令和2年度 女性リーダー研修会開催要綱

1. 趣 旨

「高齢社会」におけるシニアクラブは、男女共同参画のクラブづくりが重要な課題です。そこで、男女共同のクラブづくりをめざした女性リーダーの育成を目的とする研修会を開催します。

2. 主 催 シニアクラブ静岡県 女性委員会

3. 期日・会場

- (東部地区) 第1班 令和3年1月19日(火)
第2班 令和3年1月26日(火)
沼津市 プラサヴェルデ 401 会議室
沼津市大手町1-1-4 電話 055-920-4100
- (中部地区) 第3班 令和3年1月27日(水)
レイアップ御幸町ビル CSA貸会議室 5C
静岡市葵区御幸町11-3 電話 054-269-5070
- (西部地区) 第4班 令和3年2月25日(木)
第5班 令和3年2月26日(金)
浜松アクティシティ研修交流センター 51 会議室
浜松市中区板屋町111-1 電話 053-451-1111

4. 内容及び日程(全地区共通)

- ・開会・挨拶 (会長 or 副会長、女性委員長) (10:20 ~ 10:30)
- ・女性委員会活動報告 (10:30 ~ 10:55)
- ・研修Ⅰ (11:00 ~ 12:00)
【消費者被害防止講座】
静岡県消費者団体連盟 小林 昭子 会長
- ・休憩 (12:00 ~ 13:00)
- ・研修Ⅱ (13:00 ~ 14:00)
【with コロナ講座】
「外出自粛による身体不活動の解消」
東海大学体育学部生涯スポーツ学科
久保田 晃生 教授
- ・研修Ⅲ (14:10 ~ 14:30)
【介護予防講座・これからのシニアクラブ】
岩田 光一 シニアクラブ静岡県 常務兼事務局長
- ・閉会

5. 参加者

別紙「令和2年度女性リーダー研修会参加者人数枠一覧」による

6. その他

(1) 今年度はコロナ感染症対策として各会場少人数での日帰り研修とした。また、移動リスク軽減のため各地区中心駅に近い会場を選定してあります。各会場現地での集合解散です。

(2) 持ち物

水分補給の確保のための水筒(ペットボトル)、マスクの着用、研修の1週間前頃からご自身の体調管理(検温)をお願いします。

体調がすぐれない場合は、無理をせず欠席していただいて結構です。(この場合必ず同市町からの別の参加者にその旨お伝えください)

令和3年1月19日(火) 沼津市：プラサヴェルデ401会議室 1班

	市町	お名前	役職
1	裾野市	工藤 壽子	市連女性部長
2		野村 和子	西地区女性部長
3		勝俣 節子	東地区女性部長
4	三島市	本堂 博子	県連評議員・女性副委員長/ 市連副会長・女性部長
5		吉田 幸子	市連女性副部長
6		川原 由美	市連女性部員
7		鳥居 初江	市連女性部員
8		酒井 孝子	市連女性部員
9		泉 絹子	市連女性部員
10	沼津市	大石 清子	県連評議員・副委員長/ 市連副会長・女性委員長
11		鈴木 弘子	市連副会長
12		高橋 千代	市連会計
13		石川 万樹子	市連女性部長
14		日吉 里江	市連女性部員
15		藤井 芳江	市連女性部員
16		渡辺 照子	市連女性部員
17		岩田 照子	市連女性部員
18	富士宮市	海野 益子	市連女性部長
19		佐野 ひろみ	市連女性副部長
20	事務局	寺田 佳弘	県連会長
21		幸田 享子	県連副会長・女性委員長/ 市連副会長・女性委員長
22		岩田 光一	事務局長
23		金丸 茂樹	活動推進員
24	講師	久保田 晃生	東海大学教授
25		小林 昭子	静岡県消費者団体連盟会長

令和3年1月26日(火) 沼津市：プラサヴェルデ401会議室 2班

	市町	お名前	役職
1	伊東市	三津間 玲子	県連女性委員/ 市連副会長・女性部会長
2		齋藤 とし子	市連副会長・ 女性副会長
3		森下 巳代子	市連理事・女性部副会長
4		土屋 幸子	市連理事
5		堀井 はつね	市連監事
6	伊豆市	大津 きせ子	県連理事・女性副委員長/ 市連女性委員長
7		加藤 ヨシ子	市連女性委員
8		堰 千代子	市連女性委員
9		大木 チヨシ	市連女性委員
10	伊豆の国市	渡辺 政子	県連女性委員/ 市連女性委員長
11		内田 清子	県連若手政策幹事/ 市連副会長
12		神田 玉枝	市連理事
13		渡辺 元子	市連理事
14		中島 オリエ	市連理事
15		遠藤 康子	市連理事
16	南伊豆町	渡部 征子	町連女性部長
17		齋藤 多賀子	町連女性副部長
18	函南町	原田 智子	町連副会長・女性部長
19		油井 三十鈴	町連女性副部長
20		小長谷 玲子	町連文化部長
21	小山町	前野 ちよき	町連女性部長
22		池谷 喜代子	町連女性副部長
23	清水町	古屋 ひさ子	町連副会長・女性副部長
24		稲葉 啓子	
25	長泉町	鈴木 初恵	町連副会長・友愛部長
26		奥田 久美子	町連友愛副部長
27		菅谷 常子	町連友愛副部長
	事務局	鈴木 実	県連副会長/伊豆市連顧問
28		幸田 享子	県連副会長・女性委員長/ 市連副会長・女性委員長
29		岩田 光一	県連常務理事・事務局長
30		金丸 茂樹	活動推進員
31	講師	久保田 晃生	東海大学教授
32		小林 昭子	静岡県消費者団体連盟会長

令和3年1月27日(水) 静岡市：レイアップ御幸町ビル 5-C 3班

	市町	お名前	役職
1	焼津市	小泉 れい子	市連副会長
2		渡村 節子	県連女性委員/市連女性委員長
3		松永 安子	市連女性委員
4		川村 澄子	市連女性委員
5		浅井 立子	市連女性委員
6	藤枝市	大井 みつ子	県連理事・副委員長/ 市連副会長・女性委員長
7		横山 和子	市連女性副部長
8		松永 美千代	市連女性副部長
9		平口 禮子	市連女性部員
10		内田 友江	市連女性部員
11		青島 侑枝	市連女性部員
12		石田 節子	市連女性部員
13	島田市	榊原 卓子	県連評議員・女性副委員長/ 市連副会長
14		増田 竹子	市連女性委員長
15		宮住 良枝	市連女性委員
16		太田 みち子	市連理事・女性委員
17		鈴木 光子	市連女性委員
18		鈴木 浦子	市連理事・女性委員
19	牧之原市	西谷 すゞ代	県連女性委員/市連女性部長
20		本杉 時江	市連地区女性部長
21		本杉 郁代	市連地区女性副部長
22		増田 いさ子	市連支部長・女性リーダー
23		大窪 あさ子	市連支部副部長・女性リーダー
24	吉田町	谷内 幸子	町連女性部長
25		佐藤 ミツ子	町連女性副部長
26		上野 ミツ子	町連北区支部女性部長
27		五條 ひろ美	町連片岡支部女性部長
28		増田 きぬ江	町連住吉支部女性部長
29	事務局	寺田 佳弘	県連会長/磐田市連会長
30		片岡 宏之	県連副会長/藤枝市連会長
31		幸田 享子	県連副会長・女性委員長/ 市連副会長・女性委員長
32	長寿政策課	佐野 裕士	静岡県長寿政策課主事
33	事務局	岩田 光一	県連常務理事・事務局長
34		金丸 茂樹	活動推進員
35		西尾 早代	活動推進員
36	講師	久保田 晃生	東海大学教授
37		小林 昭子	静岡県消費者団体連盟会長

令和3年2月25日(木) 浜松市：

アクティビティ浜松研修交流センター 51研修交流室 4班

	市町	お名前	役職
1	菊川市	阿部 喜久枝	市連女性部長
2		鈴木 すゞ代	市連役員
3	掛川市	佐藤 美千代	県連評議員・副委員長/ 市連副会長・女性部長
4		雪山 啓子	市連副支部長・支部女性部長
5		堀尾 京子	市連相談員・支部女性副部長
6		本間 昌子	市連相談員・支部女性副部長
7		吉政 梅子	市連支部女性副部長
8		竹内 知子	市連支部女性副部長
9		岩倉 ひろ子	市連支部女性副部長
10		土井 久美子	市連支部女性副部長
11		松下 静江	市連副支部長・支部女性部長
12		鈴木 静子	市連支部女性部長
13	磐田市	寺田 ヒサ子	県連女性委員/ 市連副会長・女性委員長
14		白川 早苗	市連副会長・女性副委員長
15		三浦 清子	市連女性委員
16		川口 すみ子	市連女性委員
17		鈴木 康子	市連女性委員
18		鈴木 米子	市連女性委員
19		仲田 イツ	市連女性委員
20		星名 ミヨ子	市連女性委員
21	湖西市	山本 光子	市連女性委員長
22		羽原 コト	市連女性副委員長
23		池田 紀子	市連女性副委員長
24		原田 悦子	市連女性委員
25		鎌倉 みよ子	市連女性委員
26	事務局	寺田 佳弘	県連会長/磐田市連会長
27		幸田 享子	県連副会長・女性委員長/ 市連副会長・女性委員長
28		岩田 光一	県連常務理事・事務局長
29		金丸 茂樹	活動推進員
30	講師	久保田 晃生	東海大学教授
31		小林 昭子	静岡県消費者団体連盟会長

令和3年2月26日(金) 浜松市：

アクトシティ浜松研修交流センター 51研修交流室 5班

	市町	お名前	役職
1	浜松市(旧)	依田 照代	市連女性委員地区代表
2		天野 かつよ	市連女性委員地区代表
3		河西 雅子	市連女性委員地区代表
4		鈴木 徳子	市連女性委員地区代表
5		森田 いつ子	市連女性委員地区代表
6		鈴木 早苗	市連女性委員地区代表
7		鈴木 嘉子	市連女性委員地区代表
8		村上 佳江	市連女性委員地区代表
9		原田 静子	市連女性委員地区代表
10		岡山 れい子	市連女性委員地区代表
11	天竜	青柳 美枝子	地区理事・女性部長
12		鈴木 是子	地区理事・単位クラブ会長
13	浜北	渥美 みつ	県連理事・女性委員長/ 市連副会長
14		鈴木 貞子	市連地区副会長
15		太田 りつ子	市連地区副会長
16		内堀 すみゑ	市連地区理事
17		市川 佐恵子	市連地区理事
18		吉岡 久子	市連地区理事
19		戸田 美恵子	市連地区理事
20		伊藤 弘子	市連地区理事
21	春野	榎坂 富子	地区副会長
22		黒川 かよ子	地区女性部長
23	水窪	守屋 良子	地区女性委員長
24		沢井 那津美	地区女性副委員長
25	舞阪	柴田 充子	地区女性部長
26		野中 久子	地区女性副部長
27	雄踏	安西 洋子	地区女性部長
28		松山 紀子	地区女性副部長
29	細江	豊田 栄子	地区女性部長
30		井村 ゆり	地区女性副部長
31	事務局	藤田 かつ太郎	県連副会長/浜松市連会長
32		幸田 享子	県連副会長・女性委員長/ 市連副会長・女性委員長
33		岩田 光一	県連常務理事・事務局長
34		金丸 茂樹	活動推進員
35	講師	久保田 晃生	東海大学教授
36		小林 昭子	静岡県消費者同盟会長

【女性委員会活動報告】

『令和2年度女性委員会活動報告』

シニアクラブ静岡県

副会長・女性委員会委員長 幸田 享子

令和2年度女性委員会の活動について

1 会議の開催

(1) 女性委員会総会

開催日:令和2年5月12日(火) 開催見合わせ

(2) 正・副委員長会議

ア 第1回正・副委員長会議

開催日:令和2年5月12日(火) 開催見合わせ

イ 第1回正・副委員長会議

開催日:令和2年9月24日(木) リモートでの開催

○令和2年度活動状況・予定の報告、確認

正副委員長の市町での活動状況を確認。新型コロナウイルスの影響は大きくどこの市町でも連合会活動はほとんど停止している。

ただし、単位クラブでの活動及び野外での活動は下期に入って徐々に開始され始めている。長期間の活動停止による影響でフレイルの進行が心配される状況。

○女性リーダー研修会について

女性委員会最大の事業であり、何らかの形での開催を希望すると協議結果が出る。この結果を踏まえた上で、開催回数を増やし各回の参加人数を絞り、日帰りでの開催案を県連正副会長に諮り今回の研修会開催を決定する。

2 主要事業の実施状況

(1) レクリエーションダンス交流会・地区女性リーダー交流会の開催

東部地区

令和2年08月07日(金)10:00～ 沼津市 サンウェルぬまづ

当初、研修会併催のミニ交流会で計画されたが、コロナ禍の影響で すこやか沼津 単位クラブ女性役員合同研修会として開催。小池先生の講話中心に軽く体を動かす形で実施。

参加者 約100名

中部地区

令和2年10月30日(金) 藤枝市 静岡県武道館 中部地区ミニ交流会 を計画するが開催見合わせ。

西部地区

令和2年5月27日(水)浜松市での地域女性リーダー交流会が計画されるが
開催見合わせ

令和2年10月29日(木)浜松市浜北 で西部地区ミニ交流会が浜松市レクダンス大会 と
併催で計画されるが開催見合わせ

令和2年11月11日(水)磐田市で西部地区ミニ交流会が計画されるが開催見合わせ
レクダンス指導普及員の養成が急務と考えるシニアクラブ浜松市では地域女性リーダー交流会
の形を市連単独での普及員養成講座として下記の日程で開催。

令和2年9月30日(水)09:30～浜松市福祉交流センター 参加者 約50名

令和2年10月29日(木)09:30～ 浜松市福祉交流センター 参加者

令和3年1月29日(金)09:30～浜松市福祉交流センター

(2) 女性リーダー研修会(予定)

	開催日	会場	参加予定市町
1班	R3.01.19(火)	沼津市 プラサヴェルデ	御殿場市、裾野市、三島市、沼津市、富士宮市
2班	R3.01.26(火)	沼津市 プラサヴェルデ	下田市、伊東市、熱海市、伊豆市、伊豆の国市、東伊豆町、 河津町、南伊豆町、松崎町、西伊豆町、函南町、小山町、 清水町、長泉町
3班	R3.01.27(水)	静岡市 レイアップ御幸町ビル CSA貸会議室	焼津市、藤枝市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
4班	R3.02.25(木)	浜松市 アクトシティ浜松 研修交流センター	御前崎市、菊川市、掛川市、袋井市。磐田市、湖西市、森町
5班	R3.02.25(木)	浜松市 アクトシティ浜松 研修交流センター	浜松市(旧浜松市、てんりゅう、浜北、春野町、水窪町、 龍山町、佐久間町、舞阪町、雄踏町、細江町、引佐町、 三ヶ日町

研修1「消費者被害防止講座」

講師:静岡県消費者団体連盟

会長 小林 昭子 氏

研修2「with コロナ講座」

講師:東海大学体育学部 生涯スポーツ学科

教授 久保田 晃生 先生

研修3「介護保険講座」

「介護保険のしくみ・これからのシニアクラブ」

講師:シニアクラブ静岡県

常務理事兼事務局長 岩田 光一

など

(3) 女性委員会参画事業

ア『こども夏だいがく2020』への参画

イ『しずおか元気応援フェア2020』への参画 予定されていたがいずれも開催見合わせ。

(4) リフォームファッションショーの開催

令和2年11月25日(水) 御殿場市民会館 大ホールで開催を予定していた「高齢者いきいき創造広場」で予定していたが開催見合わせ。

3 来期県連合会女性委員会活動の課題

(1) 来年度令和3年5月開催予定の女性委員会総会への準備

来年度は女性委員会役員改選期にあたる。各市町連合会女性委員会で次期リーダー育成に力を入れていただき「新しい生活様式」の中でのクラブ活動を促進できる力強い女性委員さんの推薦をお願いしたい。

(2) レクリエーションダンス交流会の在り方・考え方

終息の様子を見せないコロナ禍でのレクリエーションダンス交流会の開催についてリスクの増加に係る移動を避けるため広域での交流活動を避ける必要があり各市町女性委員会単独での開催を可とする。(但し、県連合会に事前申請が必須)

1) 各市町行政及び会場等が示す「イベント開催ガイドライン」の遵守。

2) 参加者の完全把握(氏名・住所・連絡先電話番号等を明記した名簿を作成し開催責任者である女性委員長が保管)

3) 参加者に体調管理の徹底を依頼、基本マスク着用をお願いする。(水分補給はより頻繁に) 原則、午前・午後の短時間の会として食事時間を挟まない。

詳細は、県連合会「令和3年度レクリエーションダンス交流会開催要綱」を参照。

(3) フレイル予防について

外出機会の減少は、高齢者にとってフレイル進行に直結しておりその危険の解消もクラブ活動の重要なテーマと考える。

県連合会が実施している健康づくり支援事業にノルディック・ウォーク体験講習会がある。屋内での活動が主流となるレクダンスと違い屋外で出来る活動であり高齢者の健康づくりにも有効と思えるので来年度は女性委員会でも積極的に活用していただきたい。

詳細は、県連合会「ノルディック・ウォーク体験講習会開催要綱」を参照。

○令和2年度 県委託事業「地域消費者生活講座」

「おどし・だましの悪質商法・詐欺」～気をつけよう！うまい話に落とし穴～
(替え歌)

長寿の秘訣、うまい話に落とし穴、だましのプロに騙されない！、
だまされるのは 188！（いやや！）

エスディー・ジーズ
○SDG s と私たちの暮らし

エスディー・ジーズ
SDG s とエシカル消費

(替え歌)

みんなで「エシカル消費」を！、地球が熱いと泣いている、あ～あ！プラスチック

エスディー・ジーズ
「SDG s」の歌

テキストは別冊です。

令和3年1月19・26日(東部1・2), 27日(中部), 2月25・26(西部1・2)

シニアクラブ静岡県 令和2年度 女性リーダー研修会

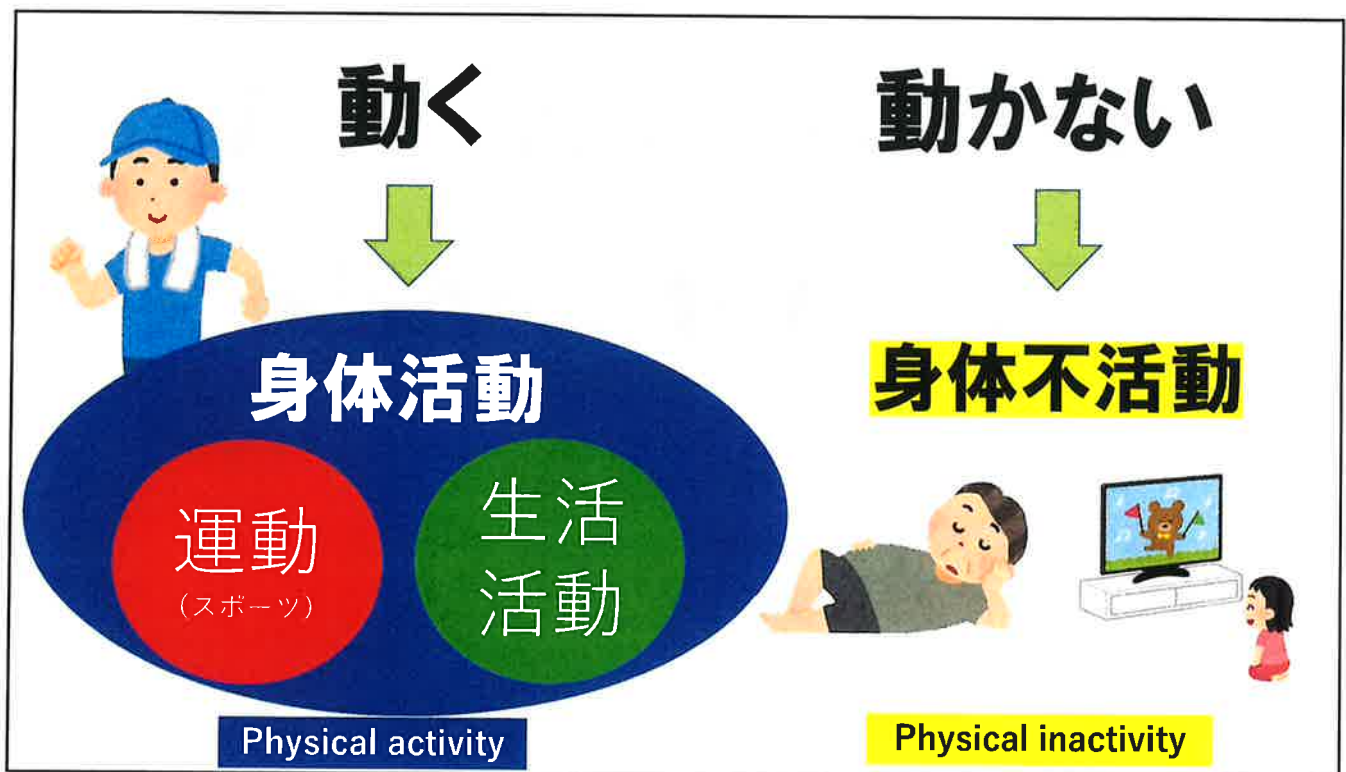
外出自粛による身体不活動の解消



東海大学
体育学部 生涯スポーツ学科
大学院体育学研究科
教授 久保田晃生



1



2

1

身体不活動の悪循環(生活不活発病?)

全身に影響するもの

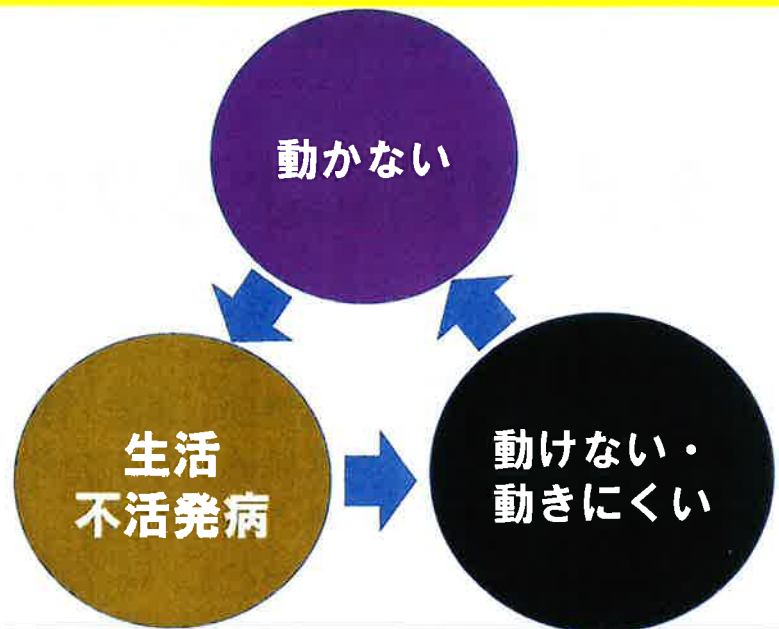
心肺機能低, 起立性低血圧, 消化器機能低下, 食欲不振, 便秘尿量の増加→血液量の減少(脱水)

体の一部に起こるもの

関節拘縮, 廃用性筋萎縮・筋力低下, 廃用性骨萎縮, 皮膚萎縮(短縮), 褥瘡, 静脈血栓症→肺塞栓症

精神や神経の働きに起こるもの

うつ状態, 知的活動低下, 周囲への無関心, 自律神経不安定, 姿勢・運動, 調節機能低下



3

身体不活動の代表的な行動



最近注目されている行動

座位行動

座っていたり, 横になっている状態



4

座位行動が最も多い



1日の覚醒時間に占める各強度の活動の割合 (Dunstan, 2012)

5

座りすぎを防ぐために

65 歳以上：

「アクティブガイド」は「**1日40分、ゆっくりでもいいので体を動かすこと**」を身体活動量の目標として奨励しています。座りすぎを避け、人が少ない場所での散歩など、さまざまな場面で体を動かす工夫をしましょう。毎日、ラジオ体操やテレビ体操を行うことを習慣化するのもいいでしょう。

(日本運動疫学会)



6

3

SARSが健康行動に与えた影響

18～60歳の成人1603名

SAS前とSARS禍の
週1回以上の運動
同じと回答: 86.8%

しかし!!.....

Comparing frequencies of practicing health-seeking behaviors at the time of Survey 1 and during the pre-SARS periods, and at the time of Survey 1 and Survey 2

Health service-seeking behaviors	Comparing frequencies of health-seeking behaviors practiced at time of Survey 1 and at the pre-SARS period ¹			Percent frequently/very frequently practicing health-seeking behaviors			
	More often %	Same %	Less often %	Survey 1 %	Survey 2 %	Univariate OR (Survey 2 vs. Survey 1)	Multivariate OR (Survey 2 vs. Survey 1) ²
Health service-seeking behaviors							
Seek medical consultation promptly when one felt sick	24.1	68.5	7.4	89.5	88.7	0.991	0.897
Comply with physicians' advices	9.5	89.5	1.0	92.8	93.2	1.004	1.043
Healthier life style							
Exercise for >1 h/week	10.4	86.8	2.9	59.2	58.9	0.995	0.963
Control body weight	6.0	93.4	0.6	56.1	61.0	1.081*	1.206
Health-related information							
Resources to be spent on health							
Willing to pay more money on health ³	38.4	64.1	1.1	11.23	14.13	1.259	0.815
Willing to spend more time on health ³	34.0	64.7	1.3	32.64	28.84	0.883	1.217
Personal hygiene							
Keep the living quarter hygienic	61.0	38.9	0.1	91.0	88.0	0.967	0.705
Maintain good personal hygiene	67.1	32.9	0.0	98.4	96.9	0.985	0.502
Wash hands frequently	75.9	24.1	0.0	94.8	93.9	0.991	0.810
Mask-wearing behavior							
Wear a mask when having cold/flu	72.7	26.4	0.9	74.3	39.1	0.526**	0.216**
Risk behaviors							
Avoid risk behaviors	13.5	85.5	1.0	65.1	74.1	1.138**	1.516**

週に1時間以上の運動は減らなかった？

好ましくない健康行動が増えた！

¹ Percent willing to spend 15 h or more per month on health.
² P < 0.05
³ P < 0.001

(Lau JT et al. Prev Med, 2005)

7

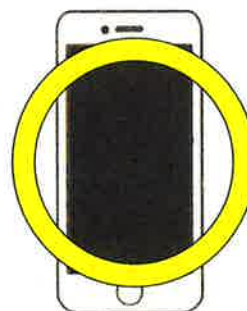
身体活動のはかり方



アンケート



歩数計・加速度計



スマートフォン

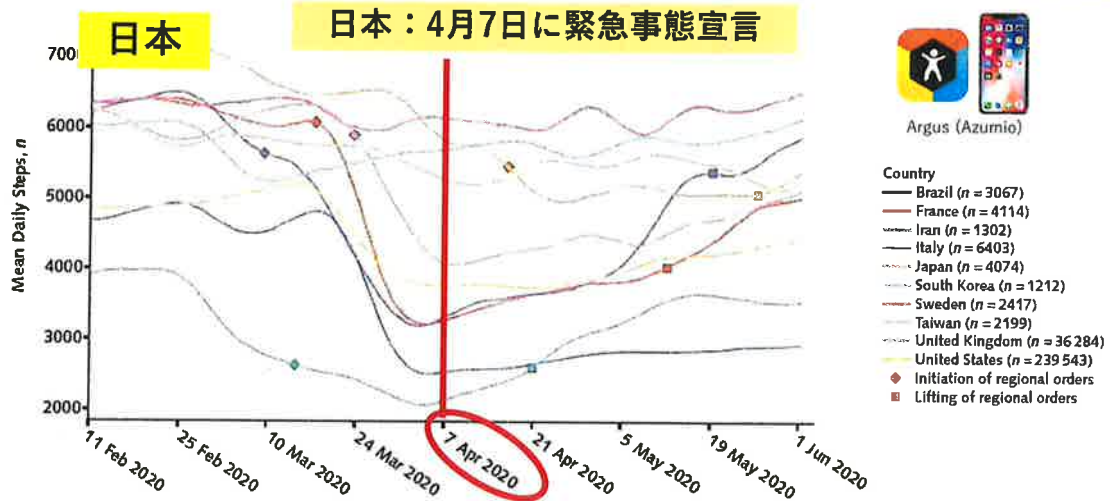


ウェアブル

どれ位正確でしょうか？

8

歩数はどの程度減少したか（国別）



日本人の歩数は緩やかに減少し、最大で2,000歩程度/日の減少

(Tison GH et al, Ann Intern Med, 2020)

9

新しい生活様式での身体活動（スポーツ庁）

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

（子供）

- 発育・発達不足

（高齢者）

- 転倒による寝たきり
- フレイル ロコモ

運動の効果

- ➔ 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
- ➔ ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- ➔ 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- ➔ 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- ➔ 血流の促進 腰痛・肩こりの改善
冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

（子供）

- ➔ 発育期の健全な成長

（高齢者）

- ➔ 筋量・筋力の維持 転倒防止
- ➔ 認知症予防
- ➔ 食欲増進

コロナ禍の運動の注意点

- 感染症予防 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- 熱中症対策 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- 適度な運動 運動を再開するときは、いつもより軽めから 運動強度や運動量は徐々に増やす

10

5

フレイル

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像（厚生労働省研究班）。



11

ロコモ：ロコモティブシンドローム （運動器症候群）



筋肉，骨，関節などの
運動器機能の低下



移動能力の低下

50歳代で7割がリスク？予備軍も含め4700万人？

12

簡単ロコチェック

- ・家の中でつまづいたり、滑る
- ・階段を上るのに、手すりを使う
- ・続けて15分歩けない
- ・横断歩道を青信号で渡れない
- ・片足で立って靴下が履けない
- ・2キロ程度の買い物を持ち帰れない
- ・家の中のやや重い仕事が難しくできますか？

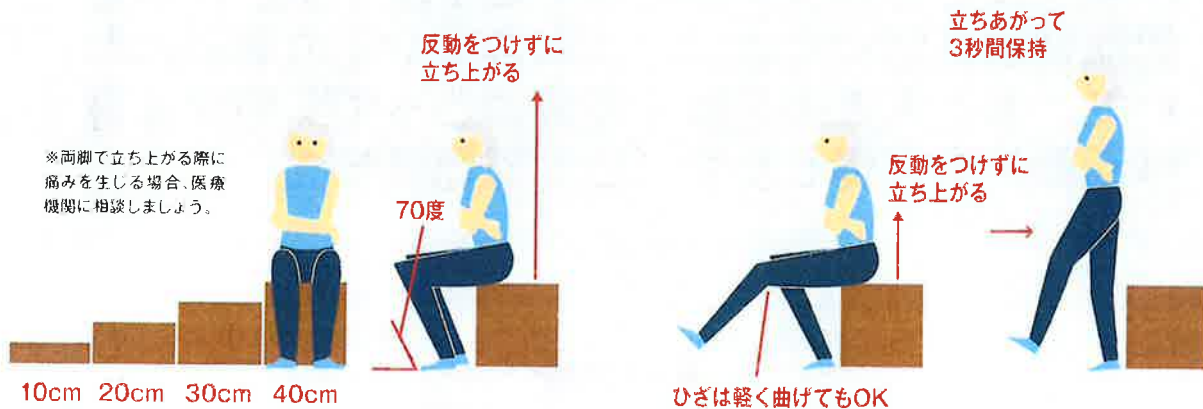
いくつあてまりますか？

13

簡単ロコチェック

両脚の場合

片脚の場合



今の椅子でチェックしてみましょう。

14

7

筋力トレーニングの必要性

加齢に伴う筋量低下

- ☆30～40歳から徐々に始まる
(10年おきに約3～5%減少)
- ☆50歳以降、1年に1%ずつ減少
- ☆上肢より**下肢の方が低下が顕著**

筋トレの効果

- ☆90歳でも筋力トレーニングによる筋肥大効果はある(ハーバード大学研究)
- ☆要介護1、要支援の虚弱高齢者にも効果はある

15

外出自粛において大切な点

新型コロナウイルス感染症対策における外出自粛の要請にともなう身体活動不足や座りすぎによる健康被害を防ぐために、「家の中やその周辺において、人と人との距離を充分にとって実施する身体活動」を推奨します(日本運動疫学会)。



16

運動・スポーツをする際に

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを
浴びて、着替える。

(スポーツ庁, 2020)

17

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも
該当しないように注意しましょう。

● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる

● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気



感染対策して動きましょう！ (スポーツ庁, 2020)

18

介護保険のしくみ・これからのシニアクラブ

シニアクラブ静岡県

常務理事兼事務局長

岩田 光一

1 組織活動は健康長寿の秘訣（全国老人クラブ連合会資料より）

- ・人との交流が多いと健康にプラス
- ・運動は仲間とすると健康にプラス
- ・サロンへの参加は健康にプラス
- ・笑いのある生活が健康にプラス
- ・地域組織への参加は健康にプラス
- ・地域で役割を担って長生きしよう

2 介護保険制度を取り巻く状況

- ・要介護度別認定者数の推移
- ・介護費用と保険料の推移

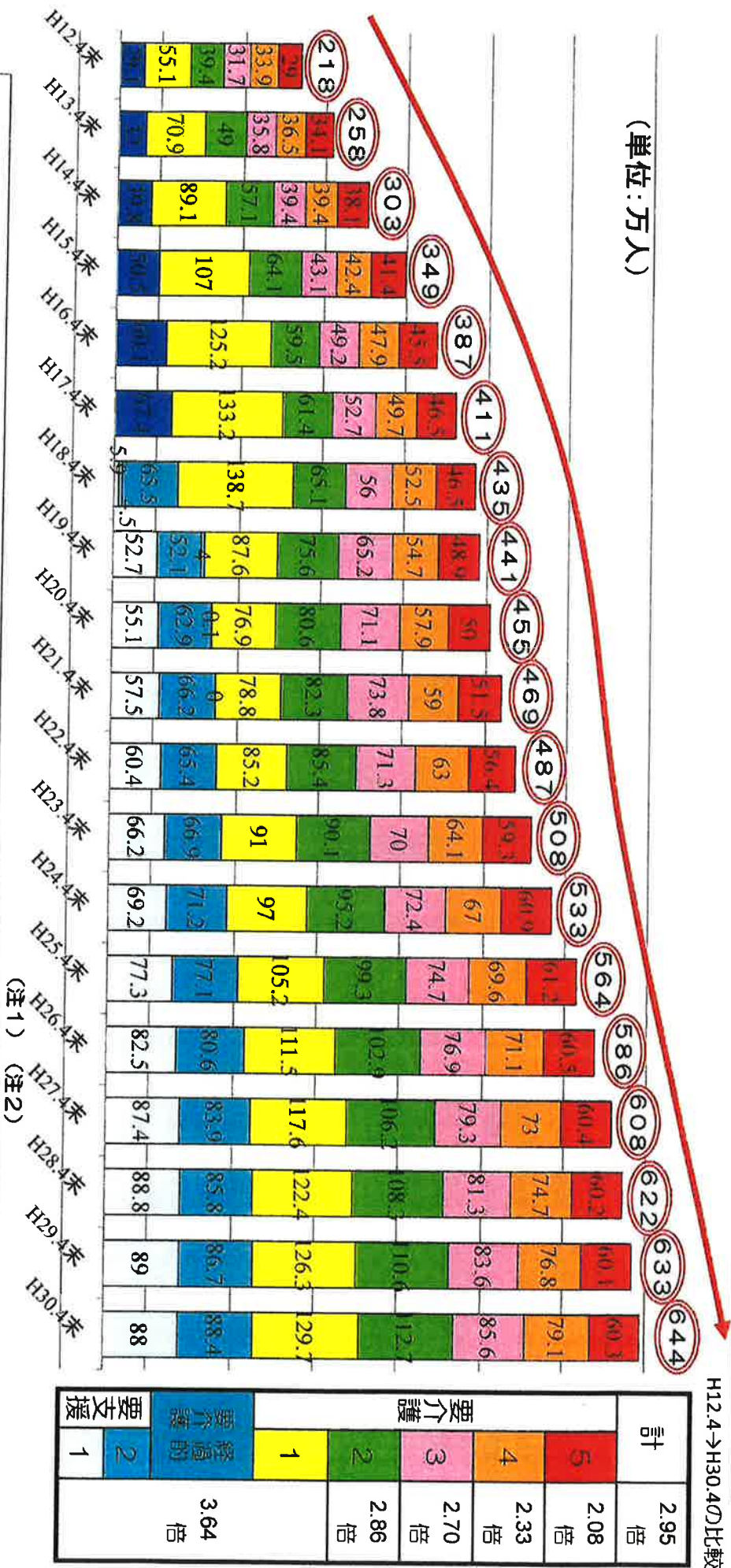
3 フレイル予防

4 地域包括ケアシステム

5 老人クラブ「100万人会員増強運動」の総括

要介護度別認定者数の推移

要介護（要支援）の認定者数は、平成30年4月現在644万人で、この18年間で約3.0倍に。このうち軽度の認定者数の増が大きい。また、近年、増加のペースが再び拡大。



■ 要支援1 □ 要支援2 ■ 要介護1 ■ 要介護2 ■ 要介護3 ■ 要介護4 ■ 要介護5

注1) 陸前高田市、大槌町、女川町、桑折町、広野町、檜葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町は含まれていない。

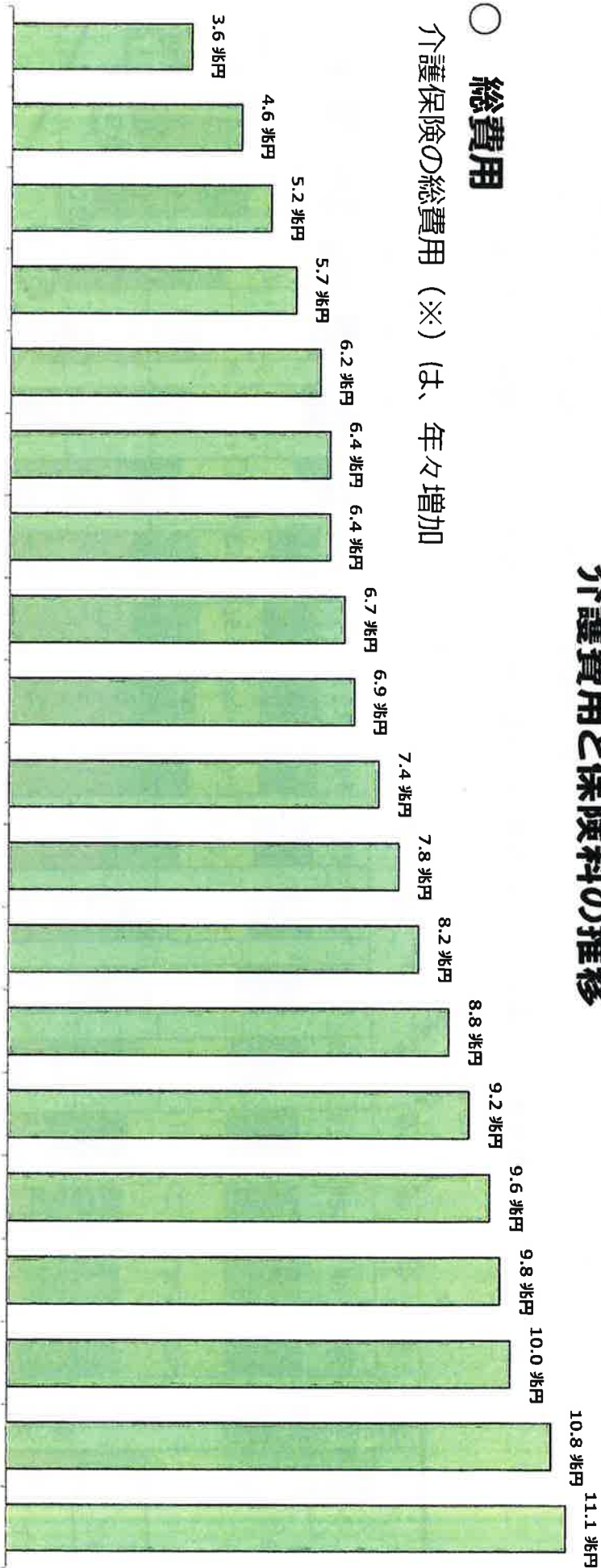
注2) 檜葉町、富岡町、大熊町は含まれていない。

(出典：介護保険事業状況報告)

介護費用と保険料の推移

○ 総費用

介護保険の総費用（※）は、年々増加



2000年度 2001年度 2002年度 2003年度 2004年度 2005年度 2006年度 2007年度 2008年度 2009年度 2010年度 2011年度 2012年度 2013年度 2014年度 2015年度 2016年度 2017年度 2018年度

(12年度) (13年度) (14年度) (15年度) (16年度) (17年度) (18年度) (19年度) (20年度) (21年度) (22年度) (23年度) (24年度) (25年度) (26年度) (27年度) (28年度) (29年度) (30年度)

(注) 2000～2016度は実績、2017～2018年度は当初予算である。 ※介護保険に係る事務コストや人件費などは含まない（地方交付税により措置されている）。

○ 65歳以上が支払う保険料〔全国平均（月額・加重平均）〕



フレイルって何だろう？

最近、
ちょっと痩せてきたかも…



最近、走るとすぐに息切れする
ようになってきたかも…



前よりも
疲れやすくなった気がする…

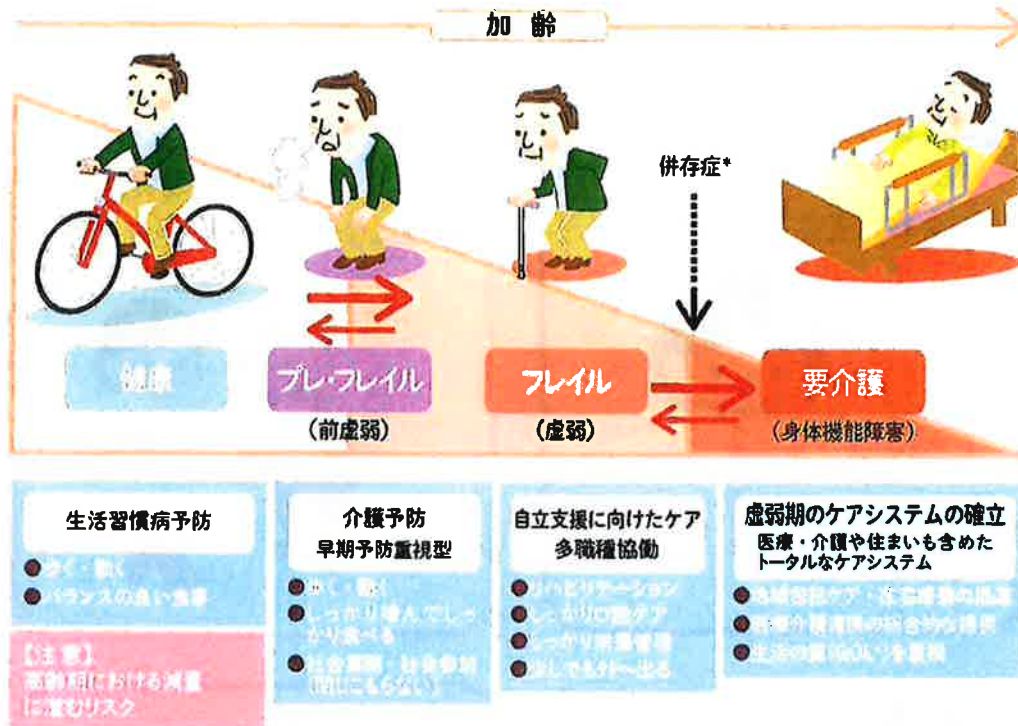


外出するのが
おっくうなときがある…



これらは、年齢を重ねると誰もが感じることです。このような虚弱の状態のことを『フレイル』といいます。日本は男女とも平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。

<フレイルの位置づけと流れ>



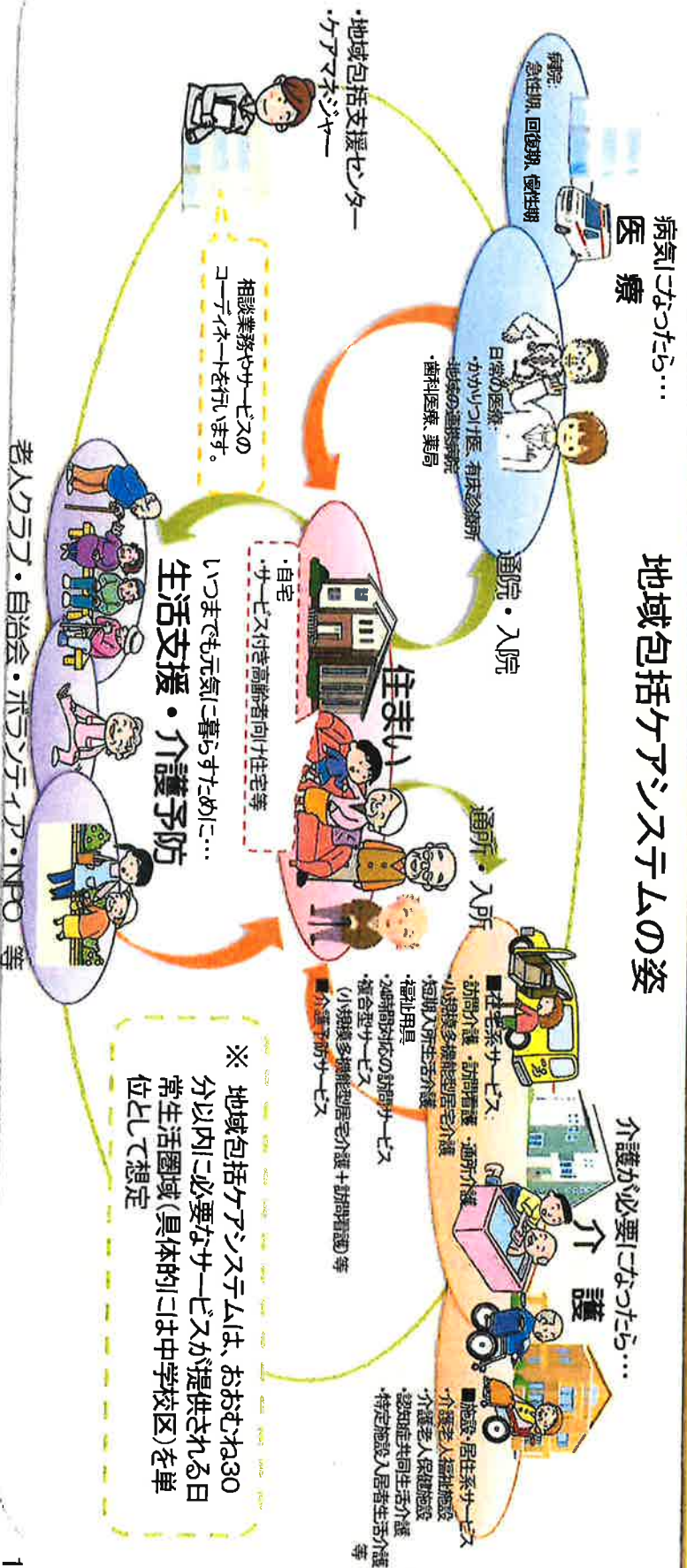
(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改稿)

*併存症：異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます。

(東京都医師会作成資料より抜粋)

地域包括ケアシステムの構築について

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目前に、重度な要介護状態となって住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築を実現。**
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要。
- 人口が横ばいいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差。**
- 地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要。**



組織活動は



老人クラブの**有効性**が明らかに

健康長寿はみんなの願いです。

ジェイエイジズ

「日本老年学的評価研究(JAGES)」の研究によって、組織活動の有効性が明らかになりました。

ここで紹介する六つの研究データの分析から、

老人クラブの仲間づくりが“健康長寿”にプラスの影響を与える

可能性が大きいことがわかります。

ジェイエイジズ

日本老年学的評価研究(JAGES)とは

健康長寿社会をめざした予防政策の科学的な基盤づくりを目標とした研究プロジェクト。全国41市町村と共同して高齢者20万人を対象とした調査を行い、全国の大学・国立研究所などの30人を超える研究者が多面的に分析。文部科学省、厚生労働省を始めとした、多数の研究助成を受けて進められている。

監修 服部真治氏

一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 研修部主任研究員兼研究総務部次長
介護保険制度、地域包括ケアシステムを研究。一般社団法人 日本老年学的評価研究機構 研究員



公益財団法人 全国老人クラブ連合会

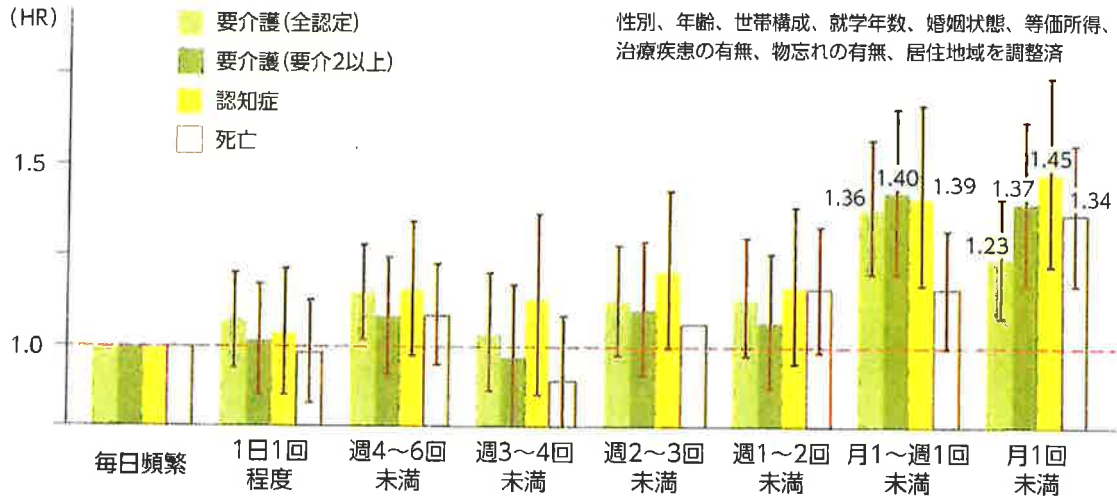
秘訣

1

人との交流が多いと健康にプラス

交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く亡くなりやすい

他者との交流頻度



10年間のコホートデータを使用。約12,000人を解析した結果。

斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか(2015)日本公衆衛生雑誌, 62(3)より

調査分析

- 愛知県下の市町村における約12,000人の要介護認定を受けていない高齢者を10年にわたって追跡した結果、10年前の時点で人との交流頻度が乏しかった人ほど、その後の要介護や認知症、死亡に至っている人が多いことが明らかになった。
- 10年前に「同居以外の他者との交流」が「毎日頻繁」だった人と比べて、「月1~週1回未満」の人々は、その後、1.3~1.4倍程度、要支援を含む要介護認定、要介護2以上の要介護認定、認知症を伴う要介護認定に至りやすい。さらに、「月1回未満」にまでなると、要介護認定だけでなく、1.3倍程度、死亡に至りやすい。
- ・この結果は、調査時点での性別や年齢、治療疾患の有無、物忘れの有無などを統計学的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。
- ・なお、「1日1回程度」~「週1~2回未満」は、「毎日頻繁」の人々と有意な差は認められなかった。

老人
クラブ
は

人と会う機会が自然に増える

あなたは人とのどのくらいの頻度で交流していますか？ 週1回より少ないと健康に影響がでる可能性が高くなるという調査結果です。

老人クラブ活動に参加すると、人と会う機会が自然に増えてきます。クラブの「仲間づくり」は健康にも大きな影響があることを示すものです。

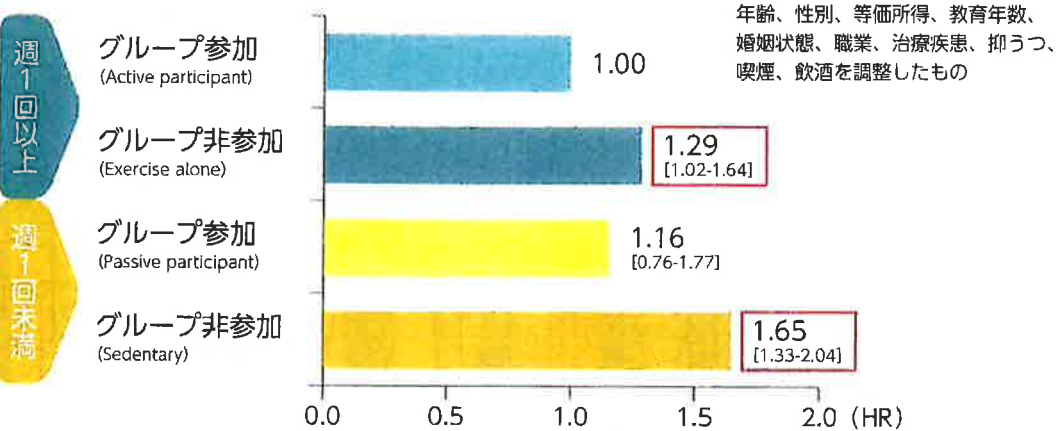
秘訣

2

運動は仲間とすると健康にプラス

頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる

要介護認定への至りやすさ



4年間のコホートデータを使用。約13,000人を解析した結果。

kanamori, S., kai, Y., & kondo, K., et al.(2012) PLoSOne, 7(11), e51061

調査分析

- 要介護認定を受けていない高齢者約13,000人を4年間追跡調査。
- スポーツのグループに参加して運動を週1回以上行っている人と比べて、グループに参加せずに運動もしていない人は1.65倍、要介護認定へ至りやすい。
- グループに参加せずに運動を週1回以上行っている人でも1.29倍要介護認定へ至りやすかったのに対し、グループには参加しているが運動は週1回未満の人々は、統計学的に意味のある差がなかった。
- 少ない運動でもみんなと一緒に運動することが介護予防につながる可能性があることを示唆。
- ・この結果は年齢、性別、所得、教育歴、婚姻状態、疾患、抑うつ、喫煙、飲酒など様々な要因の影響を統計的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。

老人クラブは

みんなでスポーツや体操を実施

運動をする時は、グループに参加して実施した方が、要介護状態になりにくいという調査結果です。

老人クラブで実施しているニュースポーツや体操、ウォーキングなどの活動に参加して、一緒に運動しませんか。

一人での運動より、クラブで仲間と共にすることで副次的効果が得られます。

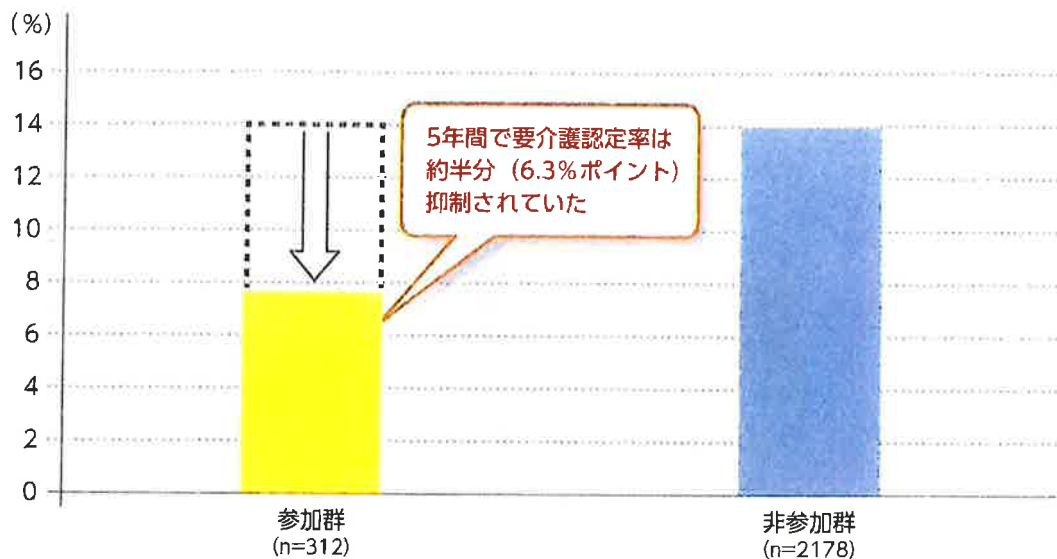
秘訣

3

サロンへの参加は健康にプラス

サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い

2007年から2012年までの5年間の要介護認定率を参加群と非参加群で比較した



5年間のコホートデータを使用。約2,400人を解析した結果。

Hikichi H., Kondo N., Kondo K., et al. (2015) Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

調査分析

○愛知県のある町で高齢者約2,400人を5年間追跡調査した結果、町内の十数カ所で、それぞれ月に1回程度行われている高齢者サロンに参加している人たちは、非参加者と比べて、要介護になる比率が約半分に抑制されていた。

・なお、より健康な人がサロンに参加しやすい傾向にあることを考慮し、サロンへの参加・非参加以外の状態は同様な人々の間で比較した結果。

老人
クラブ
は

集いと活動の場

サロンに参加して、身体や頭を動かして刺激ある環境にあつて、さらに仲間と共に過ごす時間を持つことで、要介護状態から遠ざかる結果になっています。

この調査はサロンを対象としたものですが、サロンに限らず、多様な通いの場にも同様な効果が期待できます。老人クラブは、健康な時から参加できる集いと活動の場です。クラブ活動に頻繁に参加して、仲間と共に健康になりましょう。

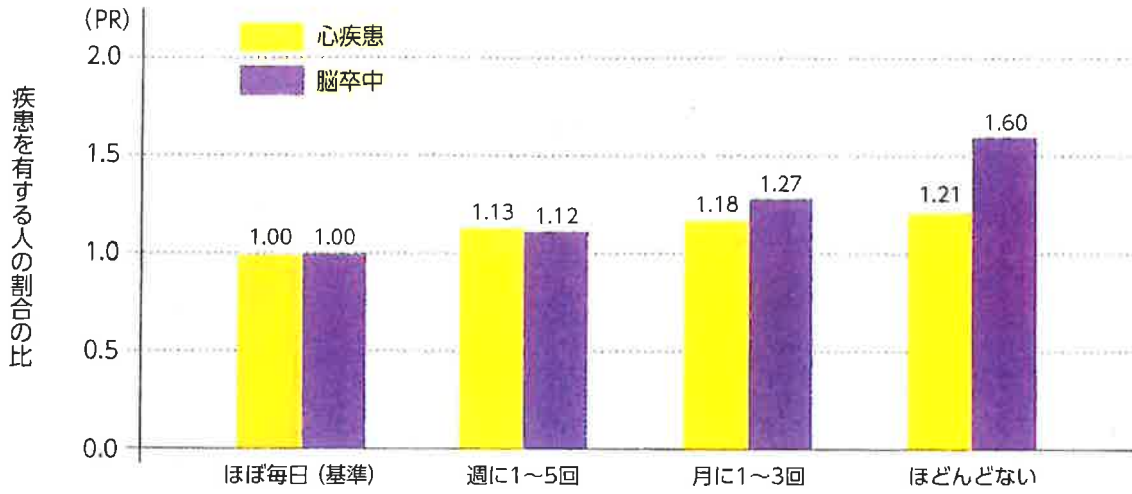


秘訣 4

笑いのある生活が健康にプラス

笑わない人は、
脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える

笑いの頻度



横断調査データを使用。約21,000人を解析した結果。

Hayashi K., Kawachi I., Ohira T., Kondo T., Shirai K., Kondo K., et al. Journal of Epidemiology

調査分析

- 高齢者21,000人の調査データから、笑いの頻度は健康度自己評価といった主観的指標だけでなく、脳卒中や心疾患といった疾病の有無にも関連があることが明らかになった。
- 笑いの頻度が「ほぼ毎日」の人と比べ、「ほとんどない」人は脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患は1.2倍高い傾向。「笑い」が健康な社会生活に欠かせないことを示唆。

老人
クラブ
は

仲間と一緒に笑いがある

一人暮らし高齢者の中には、一日中誰とも会話をせずに過ごす人も少なくありません。テレビを相手に笑うこともできますが、笑いは人との会話や交流の中から生まれることが大事です。

“笑う門には福来る”ということわざがあります。この調査では笑いが健康にプラスの影響を与えることがわかりました。

老人クラブに参加して、笑いの機会を増やしましょう。

秘訣

5

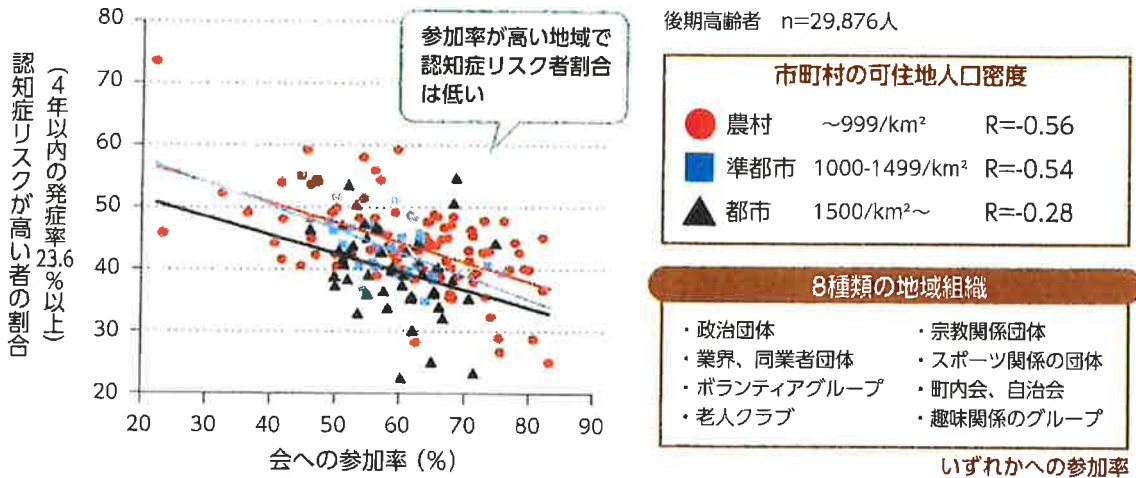
地域組織への参加は健康にプラス



地域組織参加率が高いと、
認知症リスク（危険）者割合が減少

認知症リスク者割合

JAGES2010 10都道府県24自治体175小学校区



調査分析

「地域づくりによる介護予防を推進するための研究(27410101:代表者近藤克則)」の一環で作成されたスライドセット [AMED(国立研究開発法人日本医療研究開発機構) 研究班2016年エビデンス集ver3.5] (JAGES)より掲載。

- 24の自治体の175小学校区の後期高齢者約3万人を対象として行われた調査データを小学校区毎に分析した結果、地域の様々な活動への参加率は、その地域の認知症リスクと関連のあることが明らかになった。
- グラフは横軸を「8種類の地域組織」(上記、右に表示)のいずれかに参加している人の割合、縦軸を認知症リスクの高い後期高齢者の割合とし、グラフの点は175の小学校区のデータを示したものを。地域組織への参加率は農村と都会では異なると考えられるため、農村を赤○、準都市を青□、都市を黒▲と区別して示した。
- 赤線、青線、黒線は関連性を示す直線。直線はいずれも右下がり、農村においても(赤線)、準都市においても(青線)、都市においても(黒線)、地域組織への参加率が高い小学校区ほど、認知症リスクの高い高齢者が少ないという関連が浮かび上がった。

老人
クラブ

は

地域の高齢者組織

クラブや町内会などの地域活動に参加することが、認知症になるリスクを下げることに繋がっています。

近年、地域での人のつながりが希薄化していると言われ、「孤独死」も社会問題となっています。地域の高齢者であれば誰でも参加できる老人クラブは、認知症のリスク(危険)軽減にも役立っているという調査結果です。

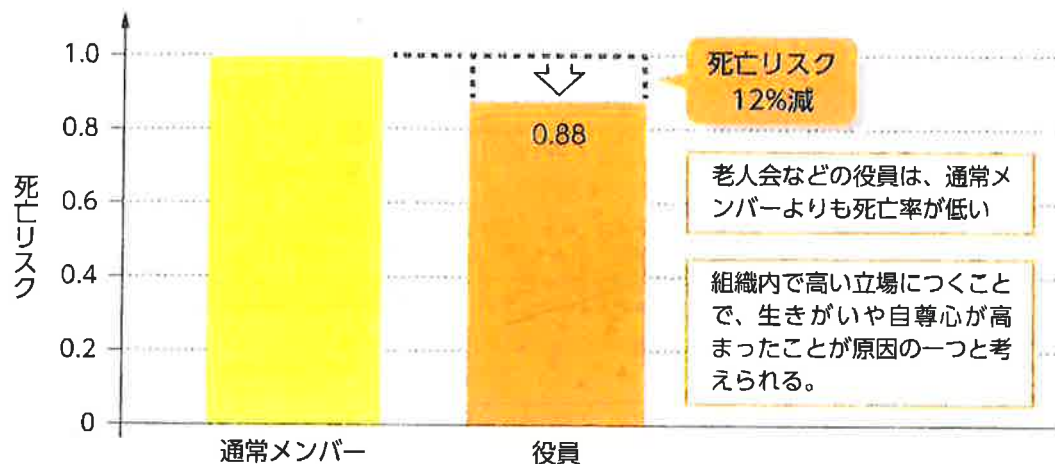
秘訣

6

地域で役割を担って長生きしよう

地域で役割のある高齢者は、
長生きしやすい（死亡率12%減）

（自治会などの）通常メンバーと役員の死亡リスク比較



65歳以上の高齢者10,271名を5年間追跡した結果。

Ishikawa Y., Kondo N., Kondo K., Saito T., Hayashi H., Kawachi I. (2016) BMC Public Health, 16:394

調査分析

- 地域組織に参加している65歳以上高齢者10,271名を約5年間追跡し、役員（会長、世話役、会計係など）かどうかで死亡状況が異なるかを検討した。
- その結果、通常メンバーと比較して、役員の死亡リスクはおよそ12%低いことがわかった。
- ・この結果は、性別、年齢、等価所得、修学年数、婚姻状態、健康度自己評価、抑うつ傾向、居住年数等を統計学的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。

老人
クラブ
は

役員・リーダーには長生きのごほうび

老人クラブなどの役員は、通常メンバーより死亡率が低い結果になりました。組織内で大切な立場につくことで、生きがいや責任感（社会的有用感）が高まったことが原因の一つと考えられています。

クラブの役員やリーダーは避けられがちですが、長生きというごほうびがありそうです。

今、クラブ活動は多様化しています。活動毎にリーダーをおいて、皆で担いましょう。

まとめ

老人クラブの“健康長寿”を実現 仲間づくりで

○このたび日本老年学的評価研究(JAGES)^{ジェイエイジズ}の研究データから、身近な組織やグループに参加・活動することによって高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。

○高齢者にとって健康で長生きできることほど幸せなことはありません。これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待できることが理解できました。

○“老人クラブ加入のメリットは何か”と問われることがあります。すでに参加されている会員は最大のメリットとして「親しい仲間ができる。交流が楽しい」と答えています。これからはこれに「健康長寿の実現」をつけ加えることができそうです。

私たちのめざすこと

未加入の方には、「親しい仲間ができる。交流が楽しい」「健康長寿の実現」という“老人クラブのメリット”を共有していただけるように、次の取り組みを通じて仲間づくりに努めましょう。

①

勧誘

「あなたも一緒に健康長寿をめざしませんか」

高齢になっても要介護状態にならないよう、地域の高齢者に老人クラブへの参加を呼びかけ、活動に積極的に誘いましょう。

②

PR

「老人クラブをご存じですか」

老人クラブは幅広い活動をしています。しかし未加入者には、クラブの存在や活動内容をご存じない方が少なくありません。様々な機会や方法によって、あなたが所属するクラブや市区町村老連を広くPRしましょう。

③

クラブ
づくり

「クラブの未設置地域はありませんか」

「地域に老人クラブはありますか」 地域によってはクラブのないところがあります。最寄りの市区町村老連に相談して、地域の自治会や周囲のクラブの協力を得ながら、新たにクラブづくりを進めましょう。

平成31年1月

発行 公益財団法人 全国老人クラブ連合会

〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル

☎ 03-3581-5658 (代)

0005719102

老人クラブ「100万人会員増強運動」の総括

(公益財団法人 全国老人クラブ連合会)

- 数値実績（運動5年間の実績）
全都道府県・指定都市で運動開始時の会員数を下回る結果となった。
- 運動のキーマン
運動の担い手は会長・役員が中心であって、会員全員で取り組んだところは全体の約3割であった。
会長や役員に負担が重くなる傾向が見られ、役員のなり手がいないなど、解散要因にもつながる結果となった。
- 若手高齢者に限定しない加入促進運動
人手不足や働き方改革によって60歳代の就業率は高くなる傾向にあり、加入促進が進まない一因にもなっている。
加入増が達成できた市町村老連では、75歳以上の加入者が年々増加する傾向が見られた。75歳以上の後期高齢者層には社会的な貢献活動以上に、介護予防・フレイル（虚弱）対策・健康づくりに重点をおいた活動に視点をあてることが重要になる。
- 会員増強運動で最も効果のある方法
単位クラブでは、効果のある方法として、友人・知人への声かけが5割強、次いでクラブ活動や行事への参加呼びかけ（24.2%）、地域住民への戸別訪問（10.9%）を挙げている。

市町連合会基本台帳調査結果の概要

令和2年4月1日現在

1 単位クラブ数・会員数 (8頁)

(単位:人 クラブ)

区分	会員数	クラブ数	単位クラブの人数			過去1年の新設・合併・休会 解散・退会クラブ数		
			～49	50～99	100～	新設	合併・休会	解散・退会
R2	74,884	1,433	850	449	134	13	14	58
H31	79,604	1,495	841	515	139	8	196	
差引	▲ 4,720	▲ 62	9	▲ 66	▲ 5	5	▲ 124	

2 市町別年齢階層別会員数 (9頁)

(単位:人 %)

区分		～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～	合計
R2	人数	43	656	4,279	12,003	18,577	39,326	74,884
	構成比	0.06%	0.88%	5.71%	16.03%	24.81%	52.52%	100.00%
H31	人数	44	820	5,064	12,853	20,005	40,818	79,604
	構成比	0.06%	1.03%	6.36%	16.15%	25.13%	51.28%	100.00%

3 会員加入率・会員高齢化率 (10頁)

区分	会員加入率		会員高齢化率			
	60歳以上	65歳以上	(80歳以上の会員比率)			
高い市町	西伊豆町	23.6%	小山町	27.6%	松崎町	79.1%
	小山町	22.4%	西伊豆町	26.9%	森町	70.8%
	御殿場市	17.0%	御殿場市	20.1%	東伊豆町	66.4%
低い市町	焼津市	1.6%	焼津市	1.9%	御前崎市	42.1%
	松崎町	2.4%	菊川市	1.9%	西伊豆町	42.6%
	沼津市	3.9%	松崎町	2.8%	函南町	43.9%

※県内平均については、算定していない。

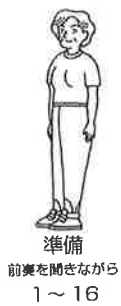
4 役員状況 (11頁)

(単位:人 %)

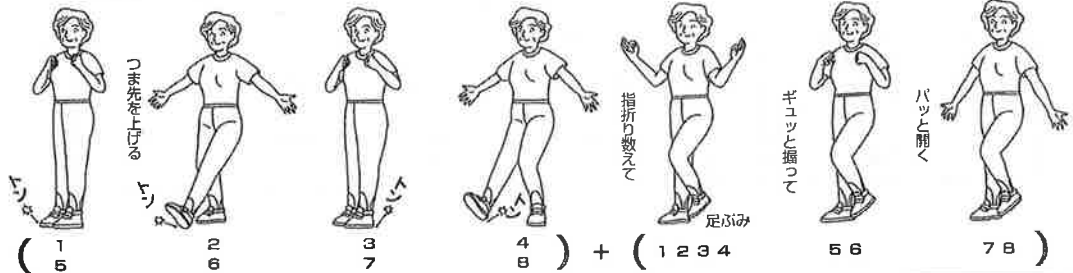
区分	会長の年齢			会長在任期間			会長・副会長 男女別人数	
	～69歳	70～79歳	80歳～	新任	1～4	5～	男性	女性
人数	1	12	20	10	20	3	87	42
比率	3.0%	36.4%	60.6%	30.3%	60.6%	9.1%	67.4%	32.6%

立ってする体操

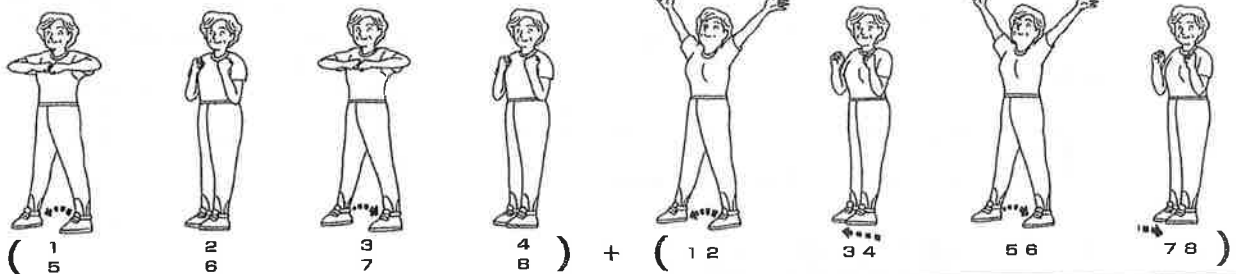
- 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。



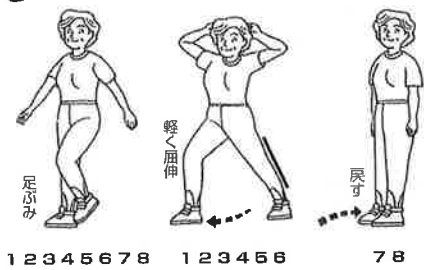
1 手足の運動 全体を2回繰り返す



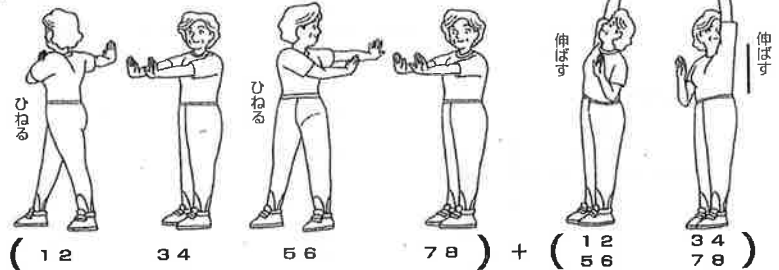
2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す



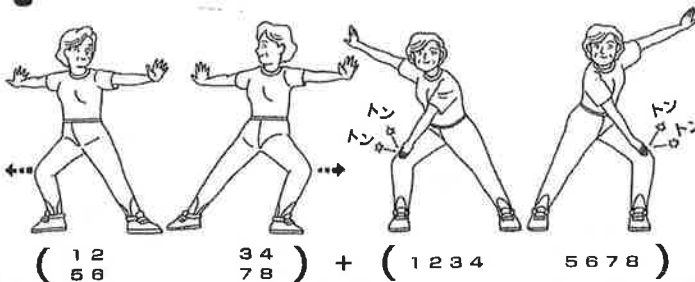
3 足腰の運動 足をかえて2回繰り返す



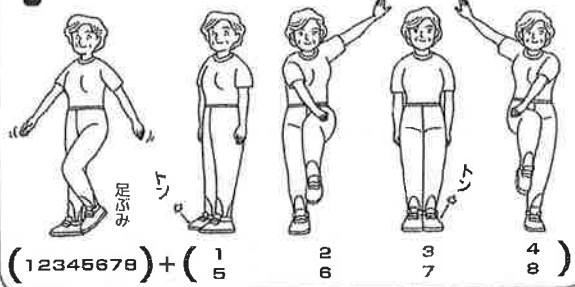
4 上体の運動 全体を2回繰り返す



5 ひざの屈伸と背筋の運動 全体を2回繰り返す



6 バランス感覚を養う運動 全体を2回繰り返す



7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す



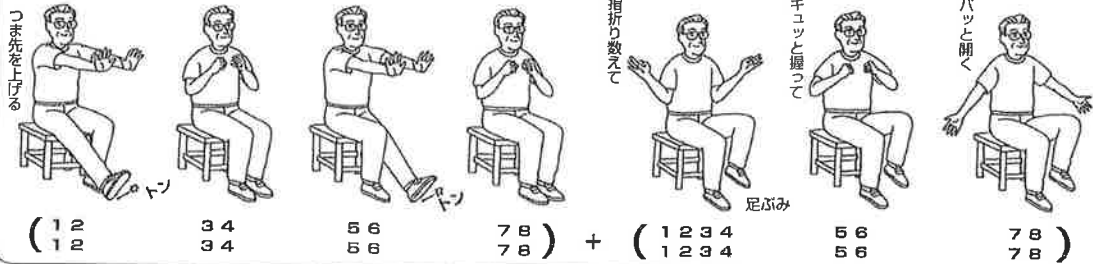
椅子に座ってする 体操

- ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- 少し浅く腰かけ、姿勢を正しく保ちましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- 畳やカーペットに腰をおろしてもできます。

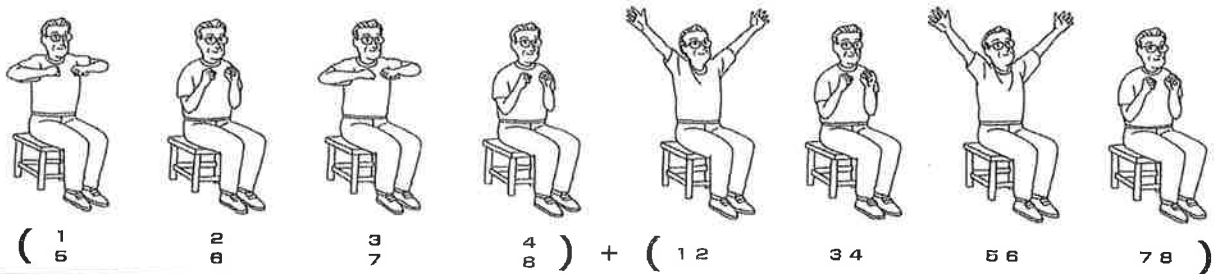
1 手足の運動



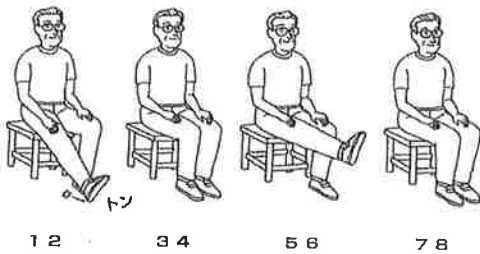
準備
前髪を聞きながら
1~16



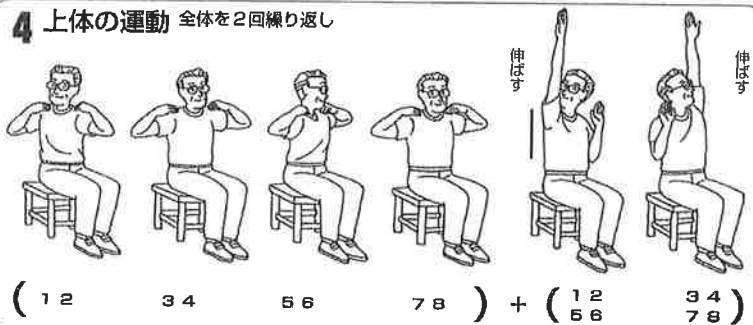
2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す



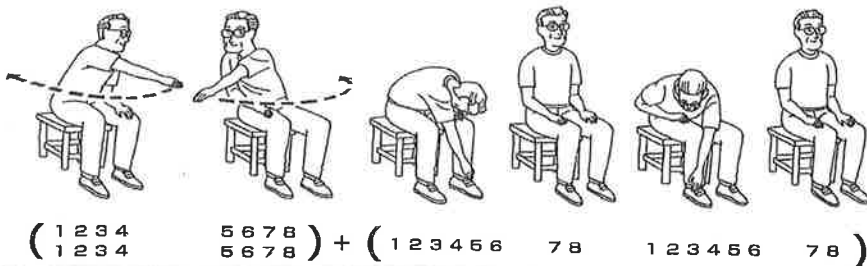
3 足を丈夫にする運動 足をかえて4回繰り返す



4 上体の運動 全体を2回繰り返す

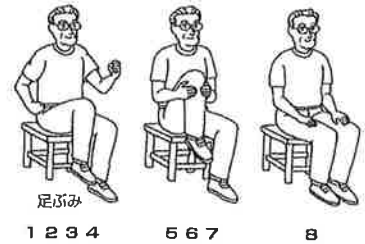


5 背筋の運動

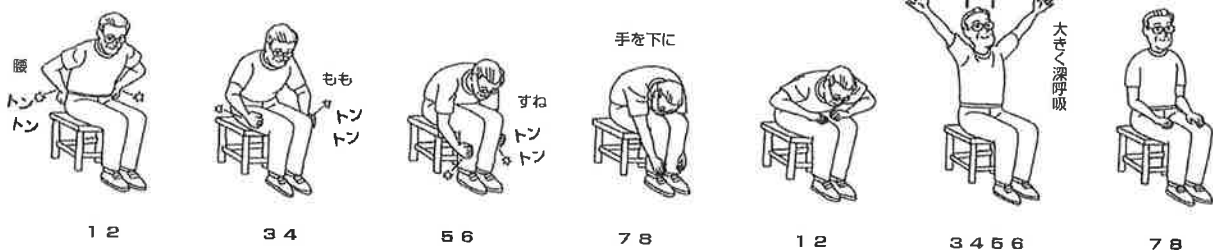


6 足踏みとひざ抱えの運動

足をかえて4回繰り返す



7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す



【歌】

【故郷】

文部省唱歌

- 一. うさぎ追いし かの山
小ぶなつりし かの川
ゆめは 今もめぐりて
わすれがたき 故郷
- 二. いかにあります 父母
つつがなしや 友がき
雨に 風に つけても
思いいずる 故郷
- 三. こころざしを 果たして
いつの日にか 帰らん
山は青き 故郷
水は清き 故郷

【青い山脈】

作詞 西条 八十

- 一. 若く明るい 歌声に
なだれは消える 花も咲く
青い山脈 雪割桜
空のはて
今日もわれらの 夢を呼ぶ
- 二. 古い上衣よ さようなら
さみしい夢よ さようなら
青い山脈 バラ色雲へ
あこがれの
旅の乙女に 鳥も啼く
- 三. 雨にぬれてる 焼けあとの
名もない花も ふり仰ぐ
青い山脈 かがやく嶺の
なつかしさ
見れば涙が またにじむ
- 四. 父も夢見た 母も見た
旅路のはての そのはての
青い山脈 みどりの谷へ
旅をゆく
若いわれらに 鐘が鳴る

