

1. 講師を迎えて健康相談会

東京都中野区では平成14年5月から、銭湯の開店前の時間を利用して、高齢者を対象とした無料の健康相談を実施しています。

平成15年某月、同区にある「月の湯」で開かれた健康相談には、地域のお年寄り26人と、講師として保健師、栄養士、歯科衛生士の3人が参加しました。最初に保健師が、全員の血圧測定を行い、健康相談に応じました。次に3人の講師が、栄養が偏りがちな高齢者の食生活の注意点や肺炎の予防方法などについて話をしました。途中、首や舌の体操などをしてリラックス、あっという間に約1時間のプログラムが終了しました。このあと、参加者は無料で入浴を楽しみました。



2. 銭湯で健康体操

東京都豊島区内の銭湯では毎月26日（風呂の日）に「湯～友～タイム」を実施しています。これは65歳以上の区民を対象に、銭湯の開店前の時間を利用して健康に関する話やストレッチなどの軽い体操をする場を設け、高齢者の健康保持と増進を図ろうというものです。友達づくりや介護予防に役立てようという狙いもあります。



当日は区内の老人施設から指導員が来て、認知症予防の体操などを指導します。集まった参加者たちは、仲間と一緒にからだを動かしたり、話に聞き入ったり、いつも実を楽しそう。そして体操で額にうっすら汗がにじんだところでお風呂に入ります。広い洗い場に元気なお年寄りの声が響き、なごやかに「湯～友～タイム」は過ぎていきます。

3. 大幅改装でくつろぎの複合施設に

三重県松坂市黒田町の銭湯「帝水湯」は平成16年4月、新しいタイプの銭湯「湯ったり帝水遊」として再出発しました。

客足が減り、周囲の銭湯がどんどん閉店していく中、脱サラして父親から銭湯経営を引き継いだ武市直人さんが着目したのは、「ふれあいの場」としての銭湯の役割でした。そこで、「帝水湯」を地域の人たちが楽しく語らいながらリフレッシュできる場に生まれ変わらせようと、男女が一緒にくつろげるホールや遠赤浴ルームを新設し、自ら整体師の勉強をしてリラクセーション整体のサービスも始めました。「今後はエステティックもできるようにしたいし、地域の人との踊りなど、イベントの開催も考えていきたい」と武市さんは語っています。



4. 「不老(風呂)体操」で今日も元気



東京都武蔵野市では、市内9か所の銭湯と5か所のコミュニティーセンターで週1回、午後2時から60歳以上の市民を対象とした「コミュニティ銭湯」を開いています。この事業は昭和56年から続く息の長い活動ですが、その中心メニューとなっているのが「不老(風呂)体操」です。

高齢者が無理なく楽しく気軽にできるように考案された「不老体操」は、すっかり参加者の十八番になっていて、体操指導者の先生より上手な人もいるほど!?。不老体操の後はお手玉や輪投げゲーム、「青い山脈」を歌いながらのタオル体操へと続き、最後は二人一組で行う「思いやりマッサージ」で締めくくります。そして一息ついたところで入浴し、心身ともにリラックス。参加者の健康づくりに大いに貢献しています。

5. こどもとお年寄り、裸の交流

神奈川県鎌倉市の浴場組合が平成13年から実施している高齢者向け「デイセントー」事業に、平成14年3月、小学生が参加しました。

こどもたちとお年寄りの交流を図ろうと、小学校の春休みに市内の公衆浴場4か所で「少年少女チョボラ隊員」を募集。応募した小学1年から3年までの「隊員」がお年寄りと一緒に入浴し、背中を流したり、反対にお年寄りに背中を流してもらったりしました。最初は遠慮がちだったこどもたちも次第にうちとけ、漏船につかるところには、「夏休みも参加してくれるね」などと声をかけられて、大きくうなずいていました。こどもたちは「ちょっとしたボランティア」（チョボラ）を経験し、お年寄りは無邪気なこどもたちから元気を受け取り、それぞれにとって実りある「裸の交流」となりました。



6. 銭湯が一日寄席に早変わり



東京都足立区は70歳以上の在宅高齢者を対象とした月2回の無料入浴日を設けています。名づけて「ゆ〜ゆ〜湯」入浴事業。平成14年4月、会場となった「一平湯」では、落語、手品、南京玉膳などの芸人さんがつぎつぎに「高座」ならぬ交流スペースに設けられた「壇上」に上がり、集まったお年寄りの前で芸を披露しました。実はこの日の「ゆ〜ゆ〜湯」は足立浴場連合会主催の「湯っ足り寄席」とのタイアップ事業でもあったのです。寄席で鍛えられたプロの芸

に「客席」は爆笑の連続。健康増進には笑いが一番と実感させられる光景でした。

一平湯の吉田建典さんは「銭湯を町健康センターに」という意気込みでこの事業に取り組んでいます。

7. 開店前にデイサービス

東京都品川区の銭湯「新生湯」は、火～土曜の午前9時から2時半までは介護施設「デイサービスセンター湯～亀」として、「要介護」「要支援」と認定された高齢者に入浴や機能回復訓練、レクリエーションなどのサービスを提供しています。

経営者の新井重雄さんは以前から、お風呂のない高齢者に入浴を楽しんでもらおうと、自らヘルパーの資格を取り、独自の入浴サービスを行ってきました。さらに、新井さんは新生湯を高齢者の介護施設にしたいと考え、介護保険事業者としての許可を得るために奔走。改装費約200万円をかけて介護施設としての設備も整え、平成15年7月に晴れてデイサービスセンターとしての活動が始まりました。親しみのある町の銭湯ということで、利用者にも好評を博しています。



8. 心の温まるデイサービスを提供

札幌市の「福寿湯」は、平成12年から「福寿湯デイサービスセンター」として介護保険対象者にデイサービスを提供しています。利用者はおよそ20人。週1～2回利用の人が多く、1日当たりの利用者は平均5～6人です。それに対し、ヘルパー2級以上の資格を持つ介護スタッフ6人、看護師3人でローテーションを組み、1日4人の介護スタッフと1人の看護師で対応しますので、ほぼマンツーマンの手厚い介護ができます。



他の施設では機械浴になってしまう重度の障害のある人でも、ここではスタッフの介助で、ゆったりと湯につかることができます。他の施設にはなじめなかった人も、ここには喜んで通ってきます。そんなサービスを可能にしたのは、経営者の福田さんをはじめとするスタッフの心意気と、身近な銭湯の存在だと言えそうです。

〈参考〉

武蔵野市「高齢者健康づくり(不老(風呂)体操)」事業の概要

東京都武蔵野市では、昭和56年から、高齢者の健康づくりに、市内浴場組合に加盟する公衆浴場を活用して、健康体操(不老(風呂)体操)を実施しています。

公衆浴場を1週間に1回無料開放し、高齢者の健康づくやレクリエーションの自主的な活動の場を提供する「コミュニティ銭湯」をスタートした際に、高齢者を対象として考案された“風呂=不老体操”の指導を取り入れたことがきっかけとなり継続実施されています。また、公衆浴場が廃業して実施できなくなった地域では、コミュニティセンターに会場を移して体操のみを実施しています。

「体操+入浴」という恵まれた環境、昔馴染みの近所のお風呂屋さん、待っているいつもの仲間、からだの芯から温まる大きなお風呂。

特別な物はないけれど、身体も心もあたたまるそんな不老体操です。

参加者からは、「肩こり・腰痛等がだんだん良くなり医者通いしなくなった」「体操と入浴のおかげで血行が良くなった」「老化防止に目覚めて努力するようになった」「〈青い山脈〉を歌いながらの体操は若い気分になれて楽しい」「長年続けていて風邪もひきません！」等々の声のとどいて、市民に大好評な事業になっています。

平成15年度の事業概要は以下の通りです。

1 参加者	60歳以上の市民	約15,204人(年間延べ)
2 参加スタッフ	1会場あたり体操指導者1名	735人(年間延べ)
3 主な活動場所	市内公衆浴場9軒、コミュニティセンター5ヶ所	
4 活動回数	年735回(各浴場及びコミュニティセンター 週1回開放)	
5 事業費 (予算)	体操指導委託料	6,063,750円
	浴場借上料	4,712,400円
	消耗品費・役務費等	144,000円

※平成15年度当初は、公衆浴場が10か所あったので、予算は15会場分(750回分)となっています。

(参 考)

○市民への案内文

・不老体操と浴場の開放

内 容：市内公衆浴場で、午後2時から高齢者向きの体操(不老体操)等に参加したのち、無料で入浴ができます。

コミュニティセンターでも体操を行っています。ただし入浴はありません。

対 象：市内にお住まいの60歳以上の方で、入浴等がご自由にできる方。

利用方法：直接会場にお出かけになり、体操指導者へお申し込みください。

会場ごとに開放日が異なりますのでご注意ください。

体操できる服装と入浴用具をご用意ください。

開放日	浴場・コミュニティセンター名		
月	弁天湯	桜 堤 コミュニティセンター	西 部 コミュニティセンター
火	武蔵野浴場	中 央 コミュニティセンター	
水	境南浴場	鶴の湯	
木	亀の湯	緑 町 (第1・2週) コミュニティセンター	けやき (第3~5週) コミュニティセンター
金	よろづ湯	元の湯	南 町 コミュニティセンター
土	虎の湯		
日	三谷湯		