

(1頁からの続き)  
 続いて野村市老連  
 事務局長が基調報  
 告を行いました。

昼食を挟み午後  
 からは3グループ  
 に分かれて分散会  
 が行なわれ、基本  
 テーマに沿った意  
 見を出し合いまし  
 た。助言者や座長  
 がまとめながら進行し、そ  
 れぞれの活動や考え方に耳  
 を傾けながら、時に皆で知  
 恵を出し合いました。  
 その後、全体会で各分散



会の報告が発表  
 されました。最  
 後に各分散会の  
 助言者と加納女  
 性リーダー代表  
 者会会長から講  
 評をいただき、  
 全日程を終了し  
 ました。

今研修会にお  
 ける意見発表で  
 共通して浮かび上がってきた  
 のは「老人クラブの活動  
 を一生懸命取り組んでいる  
 と、知らず知らずのうちに  
 元気になっていった」という

ことでした。  
 また、ロビーには今年も  
 各区老連会員による手作り  
 作品が展示され、休憩時間  
 には多くの見学者で賑わい  
 ました。



《講演要旨》



「100歳まで自分の脚で歩く秘訣」  
 成田きんさんが教えてくれた健康長寿

久野接骨院 柔道整復師  
 久野 信彦氏

日本人の平均寿命は現在  
 83歳で、世界でもトップク  
 ラスですが、とりわけ健康  
 寿命に関して言えば75歳で  
 すので、最後の8年間は誰  
 かのお世話になることにな  
 ります。

人は歳をとるにつれ、筋  
 力が低下していき、特に足  
 腰が弱ってくる、どうし  
 ても生活の質を維持してい  
 くのが困難になってきま  
 す。また、転倒や脳血管疾  
 患などで寝たきりになると  
 さらに筋力は低下し、回復  
 させるのは容易ではありま  
 せん。1週間寝たきりにな  
 っただけで筋力は20パーセ  
 ントも低下することがわか  
 っています。健康寿命を延  
 ばすには、筋力の低下をど

れだけ防ぐかにかかってい  
 ます。  
 私が「きんさん」の筋力  
 トレーナーとして始めた頃  
 は、お年寄りの筋力トレー  
 ニングはタブーとされてい  
 ました。確かにお年寄りの  
 方が急に過大な負荷で筋ト  
 レをしてしまうと、筋肉が  
 強化されるよりも損傷の方  
 が著しくなりますので、無  
 理な筋トレは禁物です。し  
 かし、放って置いてよいわ  
 けではありません。自立し  
 た毎日は自立歩行ができて  
 こそ可能なのですから。

「きんさん」の場合、う  
 つがせになった上で、両足  
 のふくらはぎに重りをつ  
 け、膝から下を交互に上げ  
 ることを繰り返しました。  
 さて、皆さんが未永く自  
 分の脚で歩くためには、ま  
 ずは良い生活習慣を身につ  
 け、毎日汗をかく程度の運  
 動を続けましょう。運動で  
 汗をかくと新陳代謝が良く  
 なり、自律神経も安定しま  
 す。一般にウォーキングな  
 ど全身運動をされる方が  
 多いと思いますが、さら  
 にジョギングを交互に加え  
 るインターバルトレーニング  
 が、脚を集中的に鍛える  
 補助具を活用するのが効果  
 的です。そして毎日の積み  
 重ねの結果、身のこなしが  
 軽くなり、体調がよいなど  
 実感できたらしめたもので  
 す。良い流れを体で覚えて  
 続けていきましよう。

初めは息絶え絶えで  
 したが、回数をこな  
 せるようになってく  
 ると、以前にも増し  
 て力強く自立歩行が  
 できるようになりま

市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行 事 名	場 所
1月10日(火)	JASS くらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (中区)	広小路今昔コース ※広小路通と若宮通にはさまれたこのエリアには社寺や文化施設が混在し、今と昔を同時に味わうことのできるコースです。
1月20日(金)	JASS くらぶとの交流交歓事業 尾張名古屋の七福神巡り	名古屋市内
2月 7日(火)	JASS くらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (中区)	大須コース ※かつては城南の寺町として栄え、現在はショッピングなどを楽しむ庶民的なまちである大須。ここには今も神社や寺院など多くの史跡が残っています。
2月28日(火)	健康づくりセミナー	中区役所ホール
3月 7日(火)	JASS くらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (中区)	別院コース ※昔は彼岸参りのコースとして親しまれていました。彼岸は此岸(人間世界)に対する理想のなな、心理をめぐす人達の心の足音が聞こえます。
4月 4日(火)	JASS くらぶとの交流交歓事業 お花見ウォーキング	さくらのトンネルコース ※瑞穂区の山崎川沿いのさくらのトンネルをとおる弥富公園まで散策します。

\*「史跡散策」「お花見ウォーキング」の申し込みについては、各区老連事務局(区役所福祉課内=11面掲載のお問い合わせ先)へおたずねください。

お知らせ

史跡散策へのお誘い



名古屋市老連では、JASS クラブとの交流交歓事業で史跡散策を実施しています。今年、中区・昭和区・瑞穂区の史跡を散策します。

散策していると、思いがけないところに史跡があり、昔を偲ぶことができます。毎回2時間程度の散策ルートを歩きますが、ウォーキング中は、趣味や健康などの話題で話が弾み、自然と会員間の交流も生まれます。

皆さんお友達をお誘いの上、ご参加をお願いいたします。