

《講演要旨》 「地域包括ケア時代の老人クラブ」

名古屋大学大学院医学系研究科
地域在宅医療学・老年科学 講師

大西 丈二 氏



介護を要する原因の主なものには脳血管疾患、高齢による虚弱（フレイル）、骨折・転倒などですが、近年大きな割合を占めているのが認知症です。認知症の予防には①適度な運動（骨、関節、筋肉の維持）②十分な栄養③社会参加を勧めたいと思います。社会参加は閉じこもりや認知症、うつへの対策となり得るもので、出掛けること自体健康に良い影響を与えます。ところが実際、足腰の痛み、

病気、トイレの悩み、交通手段の問題など様々な理由で外出が阻まれます。そこで定期的に「体力測定」（握力、長座体前屈、上体起こし、10 m障害物歩行、開眼片足立ち、6 分間歩行）を実施し、自分の体力の現状を知って、いつまでも体力を保持して元気で過ごせるよう暮らしに運動を取り入れることをお勧めします。運動を続けることによって、年齢に関係なく身体能力は向上しますので、皆さまのクラブでも取り入れてみてください。

また、食欲が落ち、摂取量が低下すると低栄養で体重減少、筋肉量も減少します。代謝が低下してさらなる食欲不振になり、悪循環に陥ります。そればかりか、独居や閉じこもりなどが複雑に絡むと、虚弱（フレイル）につながります。そんな時こそ、住民主体で行える支え合いがあるはずで、老人クラブはその重要な担い手なのです。仲間を増やしながらか健康づくりを進めていきましょう。

市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行事名	場所
10月11日(水)	JASS くらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (昭和区)	川名山・般若台コース ※ 鶴舞線いりなか駅から香積院・般若台を通り、南山大学・桑山美術館を経て鶴舞線川名駅までのコースです。
10月18日(水) ~19日(木)	第 46 回全国老人クラブ大会	京都府
10月25日(水)	JASS くらぶとの交流交歓事業 大学キャンパス巡り	愛知県立芸術大学
11月 7日(火)	グラウンド・ゴルフ個人戦大会	パロマ瑞穂レクリエーション広場
11月15日(水)	JASS くらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (昭和区)	八事山・五重塔コース ※ 八事駅から八事興正寺、徳林寺を通り、準人池公園、半僧坊新福寺を経て八事駅に戻るコースです。
11月16日(木) ~17日(金)	全老連女性リーダーセミナー	全社協
11月17日(金)	健康づくりウォーキング大会	東山公園一万歩コース
11月21日(火)	市老連女性リーダー研修会	名古屋市総合社会福祉会館
11月30日(木)	シニア・スポーツリーダー研修会	東スポーツセンター
12月12日(火)	JASS くらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (瑞穂区)	民間信仰の道 ※ 市立大学病院前から樹齢 100 年を超える御神木の大楠がある神明社を通り、八高古墳、「乳信仰」で有名な海上寺、薬師寺を経て瑞穂区役所までのコースです。
12月20日(水)	市老連「一斉社会奉仕の日」	市内全域

* 「史跡散策」の申し込みについては、各区老連事務局（区役所福祉課内 = 3 面掲載のお問い合わせ先）へおたずねください。

平成29年度



新任会長研修会

7月13日、東文化小劇場（カルポート東4階）にて新任単位クラブ会長146人を対象に平成29年度新任会長研修会が開かれました。

開会に先立ちあいさつに立った三溝芳隆会長は、「本日は老人クラブ組織発展に向けての研修です。講演を参考に、名古屋市2万人会員増強運動の展開と、友愛訪問、サロン活動、健康づくり、介護予防といった老人クラブ活動を地域支援事業に生かしていただきたいと思えます」と述べました。

この後、塚原義政研修委員長が「老人クラブの組織と活動」について講義を行い、老人クラブのメインテーマである「健康寿命」と「地域づくり」のこと、組織・運営、活動の進め方、会員増強の取り組み状況などを説明。最後に「老人会リーダーの役割・心得」

10カ条」(①健康であること②経済的に安定していること③家族の協力が得られること④奉仕の精神があること⑤面倒見がいい⑥好奇心が強いこと⑦スポーツや歌、旅行、おしゃべり会などに心を向ける⑧常に後継者を意識して⑨女性のリーダーシップを生かす⑩会員に対してのPR活動を積極的に)を紹介しました。

続いて、野村昭基事務局長から「友愛活動の推進について」基調報告が行われました。今後老人クラブの友愛活動の内容が「生活支援」「通いの場づくり」「情報伝達支援」に「見守り支援」「健康づくり支援」を加えた五つになることを説明し、超高齢社会に対応するには地域包括ケアシステムが対象とする高齢者ばかりでなく、障がい者や児童なども含めた地域共生社会の考え方が必要としました。



その後、質疑応答と休憩を挟んで、名古屋大学大学院医学系研究科 地域在宅医療学・老年科学講師の大西丈二氏による講演「地域包括ケア時代の老人クラブ」が行われました。