

(1頁からの続き)

昼休みを挟み午後からは3グループに分かれて分散会が行われ、基本テーマに沿った意見を出し合いました。高齢者ならではの健康の捉え方(若い頃と違い、三つや四つ身体に弱い箇所があるのはむしろ普通と考



え、気に病まない)をして日々の活動に臨むこと、リーダーのなり手不足に關する悩み事、女性リーダーに対する評価が区ごとに格差があることなど、さまざまな意見が出ました。参加者たちは真剣に耳を傾け、知恵を出し合いました。

続く全体会

で各分散会の内容が発表され、最後に助言者と加納女性リーダー代表者会会長が

ら講評をいただき、全日程を終了しました。

ロビーには各区老連会員による手作り作品が展示され、多くの見学者で賑わいました。



講演要旨

「老いを上手に生きるための健康づくり あのとこのテ」

名古屋大学大学院医学系研究科 大西 丈二氏

大西 丈二氏



日本人の平均寿命が今日まで順調に延びた結果、戦後間もなくの頃と比べて同じ年齢でも見た目・体力とも若返り(国民的漫画「サザエさん」の波平さんは54歳でした)、高齢者の定義も変わりつつあります。しかし、身体のごくが弱くなり日常生活に支障がある方の割合は、年をとるにつれ高くなることは確かです。

一方、医療費抑制の観点から全国各地で進められている地域包括ケアシステムにおいては、専門職の方々に頼るだけでなく、自分で自分のことをできるように

しておくには何をすればよいのか、素人同士お互い助け合って何ができるのか、が重要なキーワードになっています。

大抵の人は人生の最後の1〜3年間は要介護の状態になるといわれていますが、介護を要する主な原因疾患は生活習慣病であり、その生活習慣病は、血管の老化に由来するものがほとんどです。ですから、まずは1に禁煙、2に運動、3に食事と並び、合わせて社会参加をめざしましょう。

「運動」は健康づくりの中心ですが、①有酸素運動(20分以上、週3回以上)、

②筋力トレーニング、③ストレッチ運動、④コーディネーション運動(太極拳・ヨガ・コグニサイズ等)を目安に取り組んでみてください。また、「社会参加」は健康に良い習慣として最近認知されてきました。

とりわけ最近注目されているのは「コグニサイズ」です。頭を使いながら運動をするので認知症予防にもなり、老人クラブの中でも健康づくり活動に取り入れられるようになりました。

高齢になっても病気をせず身体に弱いところも全くない状態というのは理想ではありませんが、実際には現実的な話ではありません。むしろ年相応に弱い箇所を抱えながらも、元気に生きていくことが「高齢者の健康」と捉えて日々の健康づくりに邁進していただきたいと思います。

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(水) | JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策(瑞穂区) | 塩付街道と桜のみち ※ 瑞穂区役所から塩付街道を通り山崎川へ、静かな町並みを歩き博物館までの散策路を歩く |
| 1月31日(水) 2月1日(木) | 全老連友愛活動セミナー | 東京都 |
| 2月5日(月) | JASSくらぶとの交流交歓事業 吉田七福神巡り | 豊田市 |
| 2月7日(水) | 健康づくりセミナー | 芸術創造センター |
| 2月21日(水) ~23日(金) | 全老連健康づくり中央セミナー | 神奈川県葉山町 |
| 3月13日(火) | JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策(瑞穂区) | ふるさと歴史のみち ※ 地下鉄堀田駅から旧東海道を山崎川へ、源頼朝ゆかりの龍泉寺、その後田光八幡社、天聖寺を経て地下鉄瑞穂運動場西駅までの散策路 |
| 4月3日(火) | JASSくらぶとの交流交歓事業 お花見ウォーキング | 港区の荒子川兩岸1キロメートルに渡る1,000本の桜(ソメイヨシノ)が見頃です |

*「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=右記掲載のお問い合わせ先)へおたずねください。

わたしたちのクラブへ入りませんか!

お住まいの地域の皆さんと、仲良く元気に、楽しく活動をしている老人クラブです。誘い合ってお入りになりませんか。



~お申し込みはお近くのクラブへどうぞ~

- ◆お問い合わせ：各区老人クラブ連合会事務局
- | | |
|--------------|--------------|
| 千種区 753-1942 | 東区 934-1194 |
| 北区 917-6530 | 西区 523-4596 |
| 中村区 453-5367 | 中区 265-2329 |
| 昭和区 735-3911 | 瑞穂区 852-9395 |
| 熱田区 683-9900 | 中川区 363-4415 |
| 港区 654-9708 | 南区 823-9413 |
| 守山区 796-4607 | 緑区 625-3966 |
| 名東区 778-3099 | 天白区 807-3898 |

●名古屋市老人クラブ連合会
TEL991-7734 FAX991-7581