開催され、 度なごやかクラブ研修会が 公会堂大ホールで令和元年 しました。 昨年10月8日、名古屋市 916名が参加

果を紹介。その中の6項目 効性が調査分析で明らかに という老人クラブ活動の有 が健康長寿の秘訣である。 クラブ活性化と加入促進に を仲間づくりの参考にして 学的評価研究機構の調査結 なりました」と、日本老年 長は「〝老人クラブの活動 向けた協力を参加者に仰ぎ 開会に先立ち三溝芳隆会

南区の現状

科部長・加藤久美子氏によ 第一赤十字病院女性泌尿器 る事例発表、続いて名古屋 楽隊による演奏を楽しみま 交通課による交通安全につ る講演を経て、昭和警察署 連合会の田口欽郎会長によ いてのお話と愛知県警察音 その後、 南区老人クラブ

も会員数が多い笠

ています。

中 で

日現在)で構成さ

寺学区(20クラブ・

136名在籍/同

学区・90単位クラ

・3938名の会

(2019年4月

へ

最も高い数値で と市内16区の中

同区では現在14



各クラブの活動を参考にす

るべく、12月の代表者会議

ら上へ《と発想を転換し、 終わりがち。そこで、下か から下へ》の報告や伝達に ていますが、そこでは~上

事例発表

◎見えてきた課題

市から言われていることを

また、どのクラブも区や

をしていては若い人たちや りません。何年も同じ活動

古い会員にも見放されてし

きっちり診断を受けて治療

状が表れる「過活動膀胱」。 が漏れてしまう」などの症

より多くの会員



「他県との合同研修で 新たな視点を」

田口欽郎 会長

南区の高齢化率は29 6 これらの研修を経て感じる 同研修を開催しています。

ことは、

は同じでもやり方が違うこ ともあるのです。 違うため、やっていること うということは町の規模も あるということ。地域が違 て生の声を聞くのが大事で やはり現地へ行っ

◎新たな発想へ

わせた研修旅行を開催しま と各クラブの事例発表を合

バスの中で各

クラブの代表者が活動発表

し現状を把握、

みんなで共

やっていかないと何も変わ るだけではなく、主体的に たいか、言われたことをや 結局は自分たちがどうし

状を知るために、4年前か ら個性的な取り組みをして のよその自治体クラブの現 す。そこで、名古屋市以外 なくマンネリ化していま やっている状態で、変化が いる他の自治体クラブと合 りたいと思います。 考えてクラブの活性化を図 に参加してもらえるよう、 まいます。 絶えず新しい目線で活動を

|講演要旨



加藤久美子 氏

講師 〜頻尿・尿もれ・臓器脱〜 知って! 尿トラブル /名古屋第一赤十字 加藤久美子氏 病院女性泌尿器科

訓練」が効果があるといわ 底筋群を鍛える「骨盤底筋 は出産が影響し引き起こす 取り入れると続けやすいで 日約50回行います。テレビ き締めて緩めるの動作を1 道・肛門・腟を5~10秒引 れています。やり方は尿 ◎腹圧性尿失禁の対策 たびにと生活習慣の一つに を見ながら、トイレに入る 加齢や肥満、 軽症の場合は骨盤 女性の場合

代表者会議を開催し

をしています。毎月 位クラブのまとめ役 のブロック長が各単 に分かれ、それぞれ 学区では3ブロック

活動が活発です。 年4月1日現在)

 \mathcal{O}

◎過活動膀胱について 〜我慢せずに受診を〜

きたくなり、 が近い」「急にトイレに行 な尿意が起きる」「トイレ 「急に我慢できないよう 我慢できず尿

> きたいです。 と思わないのと同じで、 現在1000万人以上の患 こともできます。 状に悩んでいる方には、 ど。「老眼を恥ずかしい」 の治療で症状の悪化を防ぐ すれば改善でき、また早め 者数がいると推測されるほ っと気軽に受診していただ 日本では

◎骨盤臓器脱の症状

治療を受けましょう。 悪の場合寝たきりになるこ 法もいろいろあるので、 とも。手術を含め、治療方 すると外出が嫌になり、 盤にある臓器である子宮・ くる症状を指します。 齢や生活スタイルに合った てきて、膣から体外に出て 膀胱などがだんだん下がっ 「骨盤臓器脱」とは、 年

ます。 ただきたいです。 ず前向きに治療を受けてい ですが、恥ずかしいと思わ く、症状があっても受診を の悩みは周りに相談しづら 法は異なります。〃しも〃 観や生活スタイルで治療方 の質)の医学」ともいわれ ためらい、つい我慢しがち 尿失禁は「QOL(生活 同じ症状でも、 価値

お詫びと訂正

誤りがありましたので、 の1ページ「彩時季」 するとともに訂正いたします。 第5号(令和元年9月発行) に表記の

熱田神宮摂社 熱田神社摂宮 正誤