

令和4年度 健康づくりセミナー



高石 鉄雄 氏

2月15日、名古屋市芸術創造センターにおいて健康づくりセミナーが開催されました。名古屋市立大学大学院教授・高石鉄雄氏を講師に迎え、各区の単位クラブリーダー約300名が高齢期における健康管理や健康づくりについて学びました。

◆講演要旨

人生100年時代を

見据えた健康づくり  
名古屋市立大学大学院  
理学研究科 総合生命理学部  
教授 高石鉄雄氏

人生100年時代といわれ

る現在、日本人の死因や要介護の原因を踏まえた「健康づくり」に取り組むことが大事です。健康づくりに必要なのは、

自身が生きていることを身体に伝えるためのストレス(刺激)。生活の質を高く保つためには、運動や外に出て人と関わる(話す)ことが大切です。自立した生活に向け、身近でできる有効な方法をご紹介します。

(1) 大血管(脳・心臓血管)系 障害の予防

血管系疾患の主な原因は肥満と運動不足です。高校・大学時代より、10キロ以上体重が増加している人は要注意。動脈硬化の進行抑制には歩行・ランニング・自転車など

の有酸素運動が有効です。ただし散歩や通常歩行では十分な場合が多く、健康づくりには高齢者であっても適切な強度の運動が必要。3分早足の後、3分ゆっくり歩くことを繰り返すなど、ややきつい運動をすることで、予防効果は高まります。

(2) 起居・移動能力の維持

自立した生活を送るには、脚の筋肉萎縮予防や下肢の運動機能(筋力)を高く保つことが重要です。中高齢者の寝たきりの原因として、骨粗しょう症による骨折が多く、原因の1番は転倒。脚の筋肉と骨を強くするためには、筋力トレーニング・坂道歩行・階段昇降などの無酸素運動が有効です。階段は上りが筋力

維持運動、下りは骨をつくる骨密度アップ運動になります。平地を歩くだけでは脚力維持が難しいため、積極的に階段を利用しましょう。骨と筋を刺激することで、記憶力・免疫力・筋力・精力が高まります。

(3) 認知症の予防

思考力・記憶力の保持には、外出や会話が有効です。難聴が進むと会話に入れず孤立したり、認知症発症リスクを高めたりますので、早めに補聴器の使用をお勧めします。運動は認知症の予防につながるといわれています。自身の体力や健康状態を把握した上で、十分なウォーミングアップの後、行うようにしてください。

第38回 女性リーダー研修会



片山 涼子 氏

11月29日、各区の女性リーダー68名が参加し、第38回女性リーダー研修会が名古屋市総合社会福祉会館にて実施されました。今回のテーマは「クラブ活動を楽しむためのヒント」。オリエンテーションに続いて、常滑市のふれあいサロン・くめ里代表の片山涼子氏に講演いただきました。

◆講演要旨

元気になる極意

ある農村での

女性たちの挑戦！

ふれあいサロン・くめ里

代表 片山涼子氏

私は女性の仲間と共に

に男性を巻き込みながら地域活動を推進してきました。地域の活性化には女性の活躍が不可欠。次の4つの活動を女性たちが中心となって行いました。

(1) 地区の公民館の建設

農協跡地の狭い場所に公民館建設の情報が入り、女性30人ほどの反対意見を集約。公民館建設の臨時総会で意見を述べ、継続審議に。男性ばかりの建設委員会を改め、自身は副委員長に就任。アンケートを実施するなど、理想とする公民館の建設が実現。

(2) 地域コミュニティの設立

「なぜ地域コミュニティが

ないのか」という声に応え、協力者を誘い設立。資金は資源回収やバザー、補助金などを活用。活動後は必ず「コーヒータイトム」。これがないと続かない。お礼の気持ちも伝えられるし、活動を継続するには大事なこと。

(3) ふれあいサロンの創立

「誰でも集まれるホッとできる場所をつくらう」と、会員有志と隣村コミュニティの仲間の支援で創設。モットーは「自主的に参加し、楽しんで従事」。

(4) 地域猫活動

久米コミュニティ地域猫活動推進協議会を立ち上げ、虚勢・避妊手術を実施。手術を

終わると、リリース(地域に戻す)。地域の協力で置き工サヤトイレも管理。自身も2匹の保護猫を迎え、室内飼育。最後に

女性の能力は無限大です。活動は男性の協力も得ながら取り組む男女共同参画を推奨します。「出しゃばりのすずめ」の精神で、必要とあらば前に出て物申すことも大切。仲間には寛大に「お互いさま」の気持ちで、失敗を責めないことが次に繋がる秘訣です。楽しくなければ、ボランティアはできません。女性は衣食住に密着した知識と能力を備え、心遣いができます。女性リーダーとして、自信を持って進んでほしいです。