



(1頁からの続き) 続いて名古屋市立大学 大学院特任准教授の川出義浩氏を迎えて講演が行われました。

◆講演要旨

コロナの教訓からの健康戦略

薬剤師の知恵でフレイル予防とコミュニティの活性化

名古屋市立大学大学院 医学研究科総合診療医学・総合内科学 特任准教授 川出義浩氏

(1)有事に備える

令和6年元日に起きた能登半島地震やコロナ禍を振り返り、有事に備えるためには普段から健康管理をしていくことが重要です。

〈保険証がなくても医療機関で受診ができる〉

もし有事の際に持っていないくても保健医療を受けられることを覚えておいてください。

〈DMAT(ディーマツト)〉

医師1名、看護師2名、業務調整員1名で構成、救命のための専門的な訓練を受けた医療チーム。災害後48時間以内に活動できる機動性を持っています。災害時、助けが必要な場合にDMATの文字を見たら声をかけてください。

〈飲んでいる薬の名前を覚えておきましょう〉

お薬手帳がない場合などを想定して、今服用している薬の名前を覚えておきましょう。覚えられない場合はメモを財布に入れておいても良いです。

です。薬は常に最低3日分は持っておきましょう。

〈災害時高齢者医療マニュアル〉



〈新型コロナウイルス感染の現在の状況〉

アフリカなど1・2回しかワクチン接種をしていない国があり、その国から広がってまた日本へ入ってくる可能性があります。今後も対策を続けることが重要です。

(2)平時からの健康維持・フレイル予防・慢性疾患の管理 (薬剤師の知恵)

〈地域包括ケアシステム〉

住み慣れた地域で老いを迎え、人生の最後まで、その人らしく暮らせるよう医療、介護、生活支援ができる社会を目指しています。介護予防の

ために日頃から自身の健康状況のチェックを行い、不安がある場合は「いきいき支援センター」へご相談ください。

〈フレイル〉

フレイルとは健康な状態と要介護の状態の中間にあたります。要介護になってしまつと健康な状態に戻ることが困難です。そうなる前に対策をしましょう。フレイル予防として大事なものは「運動」「栄養」「口腔ケア」「疾患のコントロール」です。フレイルは「身体的」「精神的」「社会的」の3つの要素があり、老人クラブ活動など、人とのつながりもフレイル予防として大事なことです。

〈薬剤師が確認する「アドヒアランス」とは〉

薬剤師は薬の確認だけでは、会員数減少は課題ですが、勧誘の前にはまず皆さんが長く会員を続けることが大事。そのためには、どのように楽しさや魅力をつくっていくか、それをどうやって伝えていくか、ここがポイントになります。

なく積極的に治療方針の決定に参加し、その決定に従って治療を受けているかみています。薬の管理や相談など治療と日常生活の両立について薬剤師と一緒に考えましょう!

(3)コミュニティの活性化

新しいつながりを築くことで、コミュニティ全体がより活気づいていきます。地域活性化のために防災訓練に参加しましょう。ボランティア活動を行うことで心身に好影響があることが健康調査で報告されています。老人クラブの活動に参加することで認知機能の低下、死亡リスクの増加を防ぐことが望めます。

社会やコミュニティのつながりがフレイルの予防にもなりますので、積極的に老人クラブや地域の活動に参加しましょう。

第39回 女性リーダー研修会



11月29日、名古屋市総合福祉会館にて開催されました。今年度の基本テーマは「人生100年時代における老人クラブの役割」です。各区から参加した女性リーダーおよび区老連会長など120名が参加しました。

開会に際し、犬飼会長があいさつ。続いて地域問題研究所の池田哲也氏を講師に迎え講演が行われました。講演会ではグループに分かれて意見交換会も実施。活発に意見が飛び交い、会場は大

◆講演要旨

クラブ活動を

楽しむ8つのヒント

地域問題研究所 代表 池田哲也氏



老人クラブ 活動の原点は「楽しむこと」ではないです

ようか。誰でも楽しいことには積極的になれます。会員が生き生きと楽しそうに活動していることが結果的に会員拡大につながると思います。何より会員の満足度が上がります。

会員数減少は課題ですが、勧誘の前にはまず皆さんが長く会員を続けることが大事。そのためには、どのように楽しさや魅力をつくっていくか、それをどうやって伝えていくか、ここがポイントになります。

に行ける仲間がいるのは幸せなこと。クラブ活動は高齢者の知力や体力の低下を遅らせることができ、健康にプラスの影響を与えます。何より元気なうちに入会すれば「老人クラブは楽しい」と早く気付くことができます。クラブ活動を楽しむポイントを冊子にまとめました。ぜひ地域に持ち帰って、今後の活動の参考にしてください。



ロビーでは各区老連会員による手作り作品が展示されました。