

---

## 地域に健康づくり・介護予防の輪を広げよう！

～第10期「健康づくり中央セミナー」が開催されました～

---

全国老人クラブ  
連合会では、  
県老人クラブ連  
合会において健



康づくりの事業や活動に対して、協力や支援が期待できる者（健康づくり推進員）を養成しています。第10期目となるセミナーが、去る1月23日から3日間にわたり、神奈川県葉山町にある研修施設



「ロフォス湘南」で開催され、全国から老人クラブ会員の他、保健師や体育指導員ら約60名が受講しました。本県でも、各地域で介護予防を推進する者「介護予防リーダー」を養成していますが、その全国版といった趣きです。

講座内容は、医療や運動、栄養、薬、口腔といった専門的なものに加え、グループ学習なども行われ、全日程を修了した受講生には、健康づくり推進員としての証明書やバッジなどが贈られます。講師陣も各界から選りすぐりの講師を迎えて行われ、飽きさせない中身の濃いものばかりでした。

国際医療福祉大学院教授の竹内孝仁先生からは、「介護予防と老人クラブ」と題し、介護保険制度の健全な運用に向け、急増する介護保険総費用をどうにかしなければならぬ。いま老人クラブが立ち上がらなければ日本の未来は暗いとされ、老人クラブの役割として、自分がねたきりや認知症にならないこと、老人クラブの仲間をねたきりや認知症にさせないこと（脱落者の防止）、地域高齢者（非会員）をねたきり・認知症にしないことをあげ、老人クラブしかなしえないことであると付け加えました。また、高齢者にとって大事なポイントとして「水分補給」と「歩く」があげられ、特に水は命の源と言われるように水分をとることが非常に大切であるとされました。

「いきいきクラブ体操」の考案者でもある順天堂大学名誉教授の武井正子先生からは、年代ごとに高齢者の健康観は変化している。現在は活動的な85歳（スーパーオールド）を目指した取り組みが主流となっている。平成25年度からは健康日本21第2次の取り組みが始まり、健康寿命（日常生活に制限のない期間）の延伸など5項目があげられています。特に体を動かさないことで機能が低下し、要介護状態につながることから、運動の大切さをあげました。運動することにより、自立度が維持・改善でき、体力や健

康状態を改善することにもなり健康寿命を延ばすことができる。また心の健康づくりにも役立つとされました。高齢者の身体機能の特徴や体力の低下を理解し、日常生活の運動化を進めることが大切であるとされました。

全老連齊藤理事・事務局長によるまとめでは、高齢者の最大の関心は「健康」であるが、医療や福祉の分野においても最大の課題である。連携して各市町村レベルでその輪を広げていくことが大切であるとされ、健康づくりを柱とすることで大きな事業になり、しいては会員の獲得にもなるとされました。