大阪市老人クラブ徽章

全国3大運動
健康・友愛・奉仕をめざして
市内全会員に配布

月刊大老連

平成24年　9月号
第650号　毎月1日発行
平成24年（2012年）9月1日
定価30円（送料別）　年間購読料1,100円（送料共）
購読お申し込みは、月刊大老連編集室にご連絡ください。

昭和33年9月19日第三種郵便物認可
〒556―0017
大阪市浪速区湊町1―4―1
OCATビル
発行所　一般社団法人
大阪市老人クラブ連合会
編集室　電　話 06(6635)3227
FAX 06(6635)3229

第48回大阪市高齢者福祉月間を迎えて

豊かで楽しい長寿社会を

大阪市長　橋下　徹

大阪市老人クラブ連合会の皆様方には、平素から大阪市政の各般にわたり、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申しあげます。

団塊の世代が高齢期を迎えた今、高齢者が中心となり他の世代とともに地域を支えていくという考えを基本として、団塊の世代を含む高齢者の活躍が期待されているところです。こうした中、貴連合会が友愛訪問や社会奉仕など様々な活動に積極的に取り組まれ、世代間の交流促進はもとより、活気ある地域コミュニティの形成と福祉の向上に寄与しておられますことは誠に意義深く、中理事長をはじめ、関係の皆様方のご熱意とご努力に深く敬意を表し、心から感謝申しあげます。

大阪市では毎年9月を高齢者福祉月間として、市民が高齢者福祉についての関心と理解を深めるとともに、高齢者自身の社会参加意欲を高めることを目的として、貴連合会の多大なご協力を得て、高齢者福祉大会をはじめ、高齢者俳句大会などの催しを行うなど、様々な事業を展開しております。

また、本市では高齢者一人ひとりが住みなれた地域で安心して暮らすことのできる社会の実現をめざし「大阪市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に基づく様々な高齢者施策の推進を図り、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、社会活動への参加を積極的に支援しております。

今後とも、豊かな長寿社会の実現を目指して、貴連合会をはじめ関係各団体のご協力と、福祉関連施設との緊密な連携により、多様化する市民のニーズに応え、自主的な地域福祉活動の促進に力を注ぐなど積極的に施策を推進してまいりますので、皆様方の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申しあげます。

大阪市老人クラブ連合会のますますのご発展と、皆様方のご健勝、ご多幸を心からお祈り申しあげまして、ごあいさつといたします。

平成24年9月
大阪市長　橋下　徹

＜大阪市高齢者福祉月間ポスター＞

現代の"歩く"意味

同志社大学教授
運動処方論　石井　好二郎

「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」なるものをご存知でしょうか？　21世紀を間近に控えた2000年（平成12年）3月31日に厚生省事務次官通知等により策定された第三次国民健康づくり運動のことです。

簡単に述べれば、「21世紀の日本国民はもっと健康でいよう」と、疾病の発生を防ぐ二次予防に重点対策を置き、食生活・栄養、身体活動・運動、休養・心の健康づくり、タバコ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がんの9分野、59項目について、2010年（平成22年）を目処とする具体的な数値目標を設定したのです。昨年の10月に最終評価が行われましたが、目標値に達成できたのは10項目であり、約6割の項目に目標値に達しなかったものの改善が認められたのでした。しかしながら、私の専門とする食生活・栄養、身体活動・運動の分野では改善項目が少なかったのです。

随意随想

最終評価では、運動習慣者（1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人）の割合は増加しているものの、増加した年齢層は高齢者であり、年齢を調整すると変化が認められなかったと報告しています。それどころか、歩数にいたっては、成人男性は8202歩から7243歩に、成人女性は7282歩から6431歩に減少していたのです（70歳以上では、男性は5436歩から4707歩、女性は4604歩から3797歩）。

これらの背景として、私たちの生活の中から、運動とは言えない日常的な身体活動（NEAT：Non-Exercise Activity Thermogenesis）が減ってきていることがあげられます。階段を使わずにエスカレータ・エレベータに群がる人々だけの話しではありません。今、電話が鳴って電話機のところまで移動することがあるでしょうか？リモコン争いはあっても、テレビまで移動してチャンネルを奪い合う姿はもう無いのです。我々は便利を求めた結果、動かなくなってしまったのです。

では、大阪市民の歩数はどうなっているのでしょうか？平成13年3月に「全ての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」を基本理念に掲げ、健康増進計画「すこやか大阪21」を策定されました。当時、成人男性8419歩、成人女性6969歩（70歳以上では、男性5374歩、女性4091歩）であった一日の平均歩数を、平成24年にはそれぞれ、9400歩以上、8000歩以上（70歳以上では、男性6700歩以上、女性5400歩以上）となるよう目標値を掲げたのです。しかし、平成17年度に中間評価を行ったところ、男性では8194歩と2225歩の減少、70歳以上では4860歩と514歩の減少を示しました。逆に女性は、成人7250歩（プラス281歩）、70歳以上5279歩（プラス1188歩）であり、高齢者女性の健闘が光ります。

昨年、高齢者の歩行速度が余命に関係するという論文が米国医師会雑誌に掲載されました。歩行速度が遅いか速いかで、その後の余命に大きな個人差があるという結果が得られたのです。また、すでに約30年前には転倒しにくい高齢者は歩行速度が速く、歩幅も広いことが報告されています。すなわち、力強く歩ける人ほど健康であるとも言えるでしょう。

日本最初の実測日本地図である大日本沿海輿地全図（だいにほんえんかいよちぜんず）を作成した伊能忠敬（1745～1818）は、元服まで成長した人の平均寿命が50～55歳であった江戸時代後期に、50歳で隠居し、51歳より江戸に出て測量（天文学）を学びます。そして、日本地図を作成するために全国測量に旅立つのは56歳の時です。それから足かけ17年で歩いた距離は、地球一周に相当する約4万キロにもなります。忠敬は歩数を数え、その歩数に自分の歩幅を積算することで距離を測っていました。したがって、忠敬の歩幅は記録に残っています。彼の歩幅は約69センチです。歩幅の目安の1つとして、身長から1メートルを差し引くという方法があります。忠敬の身長は残っている着物の丈より約1メートル60センチ位であったと推測されています。つまり、忠敬は現代で言えば後期高齢者とも考えられる年齢になっても、大きな歩幅で力強く歩いていたのでしょう。その結果では長命の74歳で没しています。

平成22年の厚生労働省研究班の試算では、20歳以上の1日の歩数が1歩増えるごとに医療費が0・0014円削減できるという結果が出ています。また、私の研究室での京都市内の高齢者を対象とした歩行による運動介入研究では、2年間の歩行の継続により、医療費が月平均で2割近く減ることが確認されました。動かなくなってしまった現代の私たちの暮らし、意識・意欲を持って歩くことの意味は、かつてないほどに高まっているのです。

ねんりんピック宮城・仙台2012

大会マスコット
むすび丸

伊達の地に　実れ!ねんりん　いきいきと

選手団117名　大阪市結団式開く

第25回を迎える全国健康福祉祭宮城・仙台大会（ねんりんピック宮城・仙台2012）は、10月13日（土）～16日（火）の4日間、宮城県仙台市を中心に7市6町を会場に開催されます。それに参加する大阪市選手団の結団式が8月9日（木）午後、大阪市北区の市立北区民センターにおいて行われました。

大老連中保昌理事長に大阪市福祉局久保直也部長から選手団旗を授与

大会には、ゲートボール、ペタンク、テニス、グラウンド・ゴルフ、ソフトバレーボール、サッカー、囲碁、将棋、健康マージャンなど16種目の交流大会に出場する選手・監督及び役員・引率者を含め、117名が参加します。

結団式では、大阪市福祉局高齢者施策部の久保直也部長から、「大阪市におきましては、各種の高齢者施策を推進いたしますとともに、スポーツ環境の整備充実、スポーツへの参加機会の促進を図るなどスポーツの楽しさがあふれるまちの実現に向けて取り組んでおります。今年の大会は宮城県仙台市を中心に様々なイベントが開催され、延べ45万人が参加されるとお聞きしております。皆様方には、大会には万全の体調で臨まれ、日頃の練習の成果を大いに発揮され、世代や地域を越えて多くの方々と交流の輪を広げていただきますよう期待いたします」とあいさつがありました。

続いて、中保昌大老連理事長が、「今大会は『伊達の地に　実れ！ねんりん　いきいき』をテーマに、東日本大震災被災地の宮城の元気な姿と復興への確かな歩みを全国に発信し、感謝の気持ちを伝える大会として開催されます。私どもも、この大会を機に宮城の元気な姿を実感し、将来に向けての一層の飛躍、発展を祈念いたします。また、皆様には大阪のパワーを遺憾なく発揮するとともに、他府県の選手や開催地の皆さんと十分に交流を深めていただきたい」と激励しました。

この後、久保部長から大阪市選手団長である中理事長に選手団旗の授与があり、選手団役員、監督、代表者及び選手が紹介され、選手団ユニフォームの披露と選手団参加の概要説明があり、結団式を締めくくりました。

大阪市選手団のユニフォームを披露

結団式に参加した大阪市選手団

全老連活動賞決定される

大老連は9クラブが受賞

全国老人クラブ連合会から、地域において先進的に取り組んでいる老人クラブに贈られる活動賞が決定されました。今年度は「仲間づくり活動部門」、「健康づくり活動部門」、「ボランティア活動部門」において、全国で271クラブが受賞しました。大老連からは9クラブが受賞し、より活発な活動が期待されています。受賞クラブは次のとおりです。

【仲間づくり活動部門】
港区老人クラブ連合会（原田壽会長）
生野区北鶴橋老人クラブ連合会（平井良昌会長）
住之江区第9加賀屋東福寿会（岡本光雄会長）

【健康づくり活動部門】
都島区高倉老人クラブ連合会（傍島隆雄会長）
旭区北星会（中嶋勲璋会長）
阿倍野区長池連合長寿会（森尾隆一会長）

【ボランティア活動部門】
中央区桃園クラブ（八木ひろし会長）
西区千代崎常盤会（石原久明会長）
住吉区山四大寿会（元山修次会長）

Panasonic
ideas for life
補聴器
ご相談は当店まで
ご自宅へ訪問も致します
小さくても高機能

おんわ モデルR1シリーズ
希望小売価格 175,000円～
一般的名称：デジタル式補聴器
販売名：おんわ R1-W
医療機器認証番号：223AIBZX00005000
当店はパナソニック補聴器株式会社直営のご相談窓口です
大阪駅前第4ビル 1F
プラザ大阪
TEL：06-6344-3348
〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田 1-11-4 大阪駅前第4ビル 1F
●JR線「大阪駅」より徒歩約6分
●阪急・阪神・地下鉄御堂筋線「梅田駅」より徒歩約4～9分
「京橋交番前」交差点の角
プラザ京橋
TEL：06-6353-3348
〒534-0024 大阪府大阪市都島区東野田町 1-6-16 ワタヤ・コスモスビル 3F
●JR線「京橋駅」より徒歩約5分●京阪電鉄「京橋駅」片町口からすぐ
●地下鉄・長堀鶴見緑地線「京橋駅」より徒歩約3分
営業時間：午前10時～午後5時30分　定休日：日・祝日
詳しくは パナソニック補聴器 検索
補聴器は適切なフィッティング調整により、その効果が発揮されます。しかし、装用者の聞こえの状態によっては、その効果が異なる場合があります。
耳の健康を保つため、定期的な耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。