大阪市老人クラブ徽章

シルバー世代の指針
9万部発行
市内全会員に配布

月刊 大老連

平成22年 12月号
第629号 毎月1日発行
平成22年（2010年）12月1日
定価30円（送料別） 年間購読料1,100円（送料共）
購読申し込み 郵便振替にて下記へ
振替口座番号 00940—6—38433
加入者名 社団法人 大阪市老人クラブ連合会 月刊 大老連

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 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

大老連役員研修会を開催

健康ウォーキングの取り組みなど報告

大阪市老人クラブ連合会は11月1日～2日、兵庫県姫路市夢前町の高齢者保養交流センター大阪市立塩楽荘で大老連役員研修会を実施した。研修会には各区老連の会長（代理を含む）ら24名が参加。

午前11時、佐藤暢哉総務部長の司会で始まり中保昌理事長から「私達は地域の一集団ではなく、先頭を切って地域に貢献できるような活動を進めていくことが大事である。地域交流や世代間交流を深め、地域で遠慮せずに表に出ていくそういう姿勢が必要です」との力強いあいさつがあり、研修に入る。

大阪市立塩楽荘の研修棟で開かれた大老連役員研修会

まず、研修1は『高齢者の健康ウォーキング事業について』をテーマに行った。健康ウォーキング事業はいつでも、どこでも、誰でもできる「健康ウォーキング」を日常の運動習慣として定着することを目的に取り組んでおり、5区老連で実施（7月～2月・14回程度）している。はじめに「みんなで楽しく健康づくり」のDVDを鑑賞しウォーキングのポイントや留意点などを学んだあと、今年度実施5区のうち、都島区と港区の2区老連における取り組みの状況についての発表が行われた。（要旨は別掲）

都島区老人クラブ連合会
会長 橋本 福夫

区老連として9つの校区ごとに連合としての組織をつくりその活動が活発なことが特徴のひとつです。

①桜宮連合では、7月にDVDで歩き方や靴の選び方などを学び、9月に第1回目のウォーキング事業を実施、22名が参加しました。桜宮公園と大川を周回するコースで安全な道を選び4・5キロ、約1時間、約9000歩でした。反省会では足の速い人、遅い人と別々に実施してはどうか、小旗を作り先導者が持てば分かりやすいのでは、季節により時間を変えてはどうか…など多くの意見が出され、今後の事業に反映されていくものと思っております。10月には研修会を開催し保健師から足の運動やフットケアについての話があり参加者の輪が広がっていくことを期待しております。

②区老連と老人福祉センター共催で9月、45名で京街道を歩きました。史跡・神社を訪ね解説を頂き、区民センターの文化財展示室を見学、約6キロ、14000～18000歩でした。市街地で自転車・自動車が多く3班に分け交通安全に配慮しました。参加者からは「健康づくりと共に地元の歴史に親しむことができて良かった」という意見が多く仲間づくりにも役立ったように感じます。

③高倉連合では、「ほのぼのクラス」約2キロ25分と「はつらつクラス」約3キロ40分のコースで体力に合わせて参加出来るようにしました。DVDでの研修は9月から4回、約100名が参加。9月の初回では2キロコースを22名が参加し、3900～4300歩でした。記録表を作成し配布していることが特徴です。12月には全員にアンケート調査を実施、結果を見て工夫をしていきたいと考えています。

いろいろな運動がありますが、基礎になるのがウォーキングだと考えています。ウォーキングを通じて健康づくりとともに仲間づくり、組織づくりに励んでいきたいと考えています。

港区老人クラブ連合会
会長 井上 榮一

区老連として資料をベースに役員会を開催し①参加者の掌握②コースの選定③実施日及び時間帯を協議しました。目標参加者数の50名をはるかに超過し110名となりましたので安全を考慮しA班・B班の2組に分けました。時間帯も季節の変化に応じて9時、10時とし、無理のない安全・安心を信条に各班リーダー2名を先頭と後尾に配置、万全を期して実施することに決定しました。

7月に第1回をA班（磯路公園周回コース）54名、B班（八幡屋公園周回コース）52名で実施し無事故で終了する事ができました。

10月22日で7回目を経過し参加者110名（男性30%・女性70%）で区老連の各種行事に参加されている方は全体の10%でした。参加者の中には杖をお持ちの方がA班では1名、B班では3名おられました。各実施日には欠席者も数名ありましたが、口コミのせいでしょうか回を重ねるたびに1～2名の新顔の参加者が見受けられました。いくつになっても健康で自立したいとの意志のあらわれと推察いたしております。

「健康ウォーキング」は誰にも束縛されることなく、いつでも、どこでも、誰でもが自由に仲間と共に歩けることに魅力があるものと思われます。また、リーダーの良き指導と啓発が今後の区老連発展の兆しの一助になればと念願しております。23年2月で終了しますが、新年度の4月からは区老連の行事として継続実施していきます。

発表の内容は要旨で発表順

第22回老人クラブ女性リーダーセミナーに参加して

阿倍野区 中山二三子
東住吉区 西原紗英子
西成区 高橋 幸子

平成22年10月26日から2日間、東京都霞ヶ関の全社協会議室において全老連主催の女性リーダーセミナーが参加老連数59、女性リーダー119名、都道府県、指定都市老連事務局13名、計132名の参加のもと開催された。大老連からは事務局を含め4名が参加。

第1日目は、全老連永井女性委員長、松寿常務理事の挨拶の後、「男女共同参画のクラブづくり」や「老人クラブ活性化3ヵ年計画と医療・介護保険制度の動向」「新たな高齢者医療制度」についての基調報告があった。その後滋賀県老連より昨年度の生活モニター活動の取り組みと名古屋市老連より健康ウォーキング事業の取り組みについての事例発表があった。特に滋賀県では女性委員会を中心に全老連のモニターを基本に単位クラブ2名ずつのモニター活動を行い、その結果を全老連のものと比較して県内の実態把握に努めたとの報告があった。次に、22グループに分かれての「男女共同参加のクラブづくり」についての情報交換があり、参加老連から女性部単独予算の確保やサロン活動などについて活発な意見交換が行われた。

2日目はいきいきクラブ体操から始まり、前日の情報交換の報告と順天堂大学名誉教授の武井正子先生の「いつまでも輝ける女性をめざして」と題した実技を交えた非常に分かりやすく楽しい講演があった。

今回のセミナーに参加させていただいて、他老連の女性部リーダーの方々が生き生きと地域活動に参加し、その推進役として活動されていることが分かり、勇気づけられるとともに、自らの活動を振り返り、その意義を再認識することができた有意義なセミナーであった。

実技を交えながら話す、順天堂大学の武井正子先生

「結核のはなし」

大阪市保健所北部保健医療監 天津 弘二

随意随想

平成11年 107・7→平成21年 49・6。いきなり数字の話で恐縮ですが、これは大阪市の中で1年の間に新たに結核を発病した人を人口10万人あたりの数で表したものです。これを見ると10年間で半減しており、結核は大変少なくなったと思われるかも知れません。ところが日本全体を見ますと平成21年では19・0という値ですので、これに比べると大阪市は約2・6倍となります。また、世界において結核の少ない国では4～5ぐらいですので、これらの国と比較すると約10倍も多いということになります。まだまだ大阪市では結核は少なくなっていないと思っていただけるでしょうか。

結核は結核菌によって起きる病気です。結核という病気がいつ頃からあったのかはよくわかりませんが、エジプトのミイラにも見出されるということですので相当以前からわれわれ人類を悩ませてきた病気です。新撰組の沖田総司や長州藩士の高杉晋作、音楽家の滝廉太郎、文学者では正岡子規、樋口一葉、梶井基次郎などが結核をわずらっていたことをご存知の方も多いと思います。国内にまん延していたため国民病ともいわれましたが、実際、昭和初期から昭和25年までは結核で亡くなる人が一番多くなっておりました。

結核には不思議なところがあります。菌やウイルスが体に入ることを感染といいますが、感染した中で実際に病気になる（発病といいます）人は結核では1～2割といわれます。また、感染から発病までの期間（潜伏期といいます）はインフルエンザでは数日ですが、結核では、免疫が低下した人の場合などを除けば早くて4ヶ月かかります。その後2年後までに病気が見つかることが多いのですが、感染から数十年のちに発病してくることもあります。例えて言いますと見張りがしっかりと見張っているときにはおとなしくしているのですが、見張りが手薄になったとき（体が弱ったときなど）に暴れだすようなものです。特に高齢者の結核はこのような現れ方をすることが多いと思われます。また、現在大阪市の人口で60歳以上の人の割合は約3割ですが、一方、結核を発病する人の中では60歳以上の人が約6割を占めるにいたっており、この点においても結核に対する構えが必要です。

ところで結核に特有な症状はどのようなものでしょうか。肺結核の五大症状といわれるものには咳、痰、血痰（血の混じった痰）、発熱、胸の痛みがあります。その他、体のだるさややせなどが出てくるときもあります。ただ、これらの症状は結核以外の病気にも認められるもので、それだけでは必ずしも判断はつきません。また、厄介なことに病気が始まっているのに症状がまったく出ていないということもあります。健康診断の胸部レントゲン検査で陰影を指摘され、詳しく調べると結核であったということも珍しくありません。

ではどうすれば結核をはやく見つけることができるでしょうか。なかなか難しいことですが、どういうときに結核の程度が進行してしまっているかを考えると参考になると思います。先ほどの症状が長く続いているのになかなか検査にいかない、或いはいけない場合、中には動けなくなるまで受診しないようなケースもありますが、このような場合にはかなり病気が重くなった状態で見つかることがあります。「長引く咳は赤信号」という結核対策の標語がありますが、症状が長く続くときには医療機関で確かめてもらうことが早期発見、早期治療につながります。また、糖尿病、じん肺、透析中、免疫の低下している状態などではそうでない場合に比べ結核を発病する危険性が高くなってきます。生活習慣病対策や病気の適切な治療に加え、定期的な胸部レントゲンのチェックをしてもらうことが重要だと思われます。

結核は治りうる病気です。中には薬が効きにくい菌であったり、副作用のために使える薬が制限されたりして治療に時間がかかることもありますが、基本的には正しく治療すれば治る可能性の高い病気です。そのためには確実に薬を服用することがとても大切です。といっても薬を毎日忘れずに続けることはたやすいことではないと思います。最近ではDOTS（ドッツ）と呼ばれる、服薬を確認して支援するという方法が普及してきました。もともとは目の前で直接薬を服用してもらうのが基本ですが、入院時以外は難しいため様々な方法がとられており、治療の完結に貢献しています。

結核は少なくとも数千年にわたって人から人へ移っていくことによって存在し続けてきました。今すぐ結核をなくすことは困難ですが、適切な対応をすることによってさらに減らしていける病気です。この先10年後には半減、或いはそれ以上の改善を期待したいと思います。