

中間市老人クラブ連合会の 地域健康づくり活動

中間市老人クラブ連合会

副会長

東 悦子



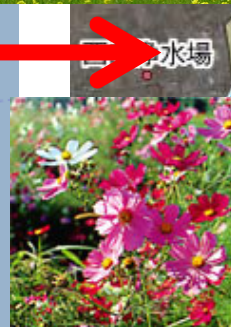
中間市の概要

面積: 15.98km²

総人口: 44,098人(推計人口、2010年5月1日)

人口密度: 2,760人/km²

高齢化率: 25.4%





ボタ山

中鶴炭鉱住宅

中間市と炭鉱



県営住宅

中学校



明治・大正時代を
通して産炭地域の
中心として発展

⇒

1960年代のエネルギー
革命後衰退

- ・1962年財政再建準用団体
- ・1964年最後の炭鉱廃山

中間市老人クラブ連合会

- 中間市老人クラブ連合会会員数：約2,700名
⇒市内民間組織では最大の会員数。
(全国老人クラブ連合会会員数約840万人、
約13万クラブ。)
- その目的は、介護予防、生きがいと健康づくり。
- 介護保険制度導入を期に保健部を設置。
- 中間市は、**単独で保健部事業**(健康講座、健康チェック、
介護講演会、高齢者のための各施設や社会見学、生き
がいや健康づくりの啓発を目的とした映画鑑賞会など)
を実施している。

1.保健部の事業内容(女性部と共催)

- 映画鑑賞会 平成12年度より開催
バザー・フリーマーケット同時開催
収益は市老連活動資金へ
- 介護講演会 後援 中間市
- 施設見学会 介護施設 文化施設
- 健康講座
 - 講師は産業医科大学医学部4年生
公衆衛生学教室の地域実習
 - 大学・中間市・中間市老人クラブ連合会との
三者合同で健康講座を実施。
- プラチナクラブ

2.産業医科大学と連携した健康づくり・実績

年 月 日	テ ー マ	参加人員
13・6・ 6	痴呆とはなにか？	40
14・6・12	健診の内容と受け方	65
15・6・18	癌ってなんだあ！！	85
16・6・ 2	もっと知りたい心臓のこと	107
17・6・15	その飲み方で大丈夫！？	126
18・6・14	介護予防でげんき！いきいき生活！	103
19・6・27	尿路の話	138
20・6・18	健康寿命は御近所づきあいから	149
21・7・ 1	上手な医療機関のかかりかた ～賢い患者になる秘訣～	163
22・6・16	頭の中をのぞいてみよう！ ～脳のしくみと不思議～	200 + α

平成17年6月15日



その飲み方で大丈夫！？ ～お薬との正しい付き合い方～

- ① 知っているようで、知らないお薬の正しい飲み方
食間と食後ではお薬を飲む時間は違うのでしょうか？
お薬の量を自分で調整して飲んで良いのでしょうか？
痛み止め、炎症止め、これらはどう違うのでしょうか？



- ② 栄養補助食品や健康食品とのお付き合いの仕方
栄養剤は、これだけ飲めば食事に代わるものなのでしょうか？
何をどれだけ飲んだらいいのでしょうか？
本当に効果があるのでしょうか？

日時：平成17年6月15日(水)午前10時00分～11時30分

場所：中間市保健センター 2階研修室

講師：産業医科大学医学部4年生10名

(担当教員：産業医科大学医学部公衆衛生学教室 山本美江子医師)

中間市老人クラブ連合会女性部、保健部共催

平成18年6月14日



介護予防で元気！いきいき生活！ ～いつまでも自立して暮らすために～

①介護予防って何でしょう？

介護を受けずに元気で長生きをする方法は？

新しい介護保険の「介護予防給付」をご存知ですか？



②ポイントは、栄養・運動・お口のケアです！

運動で体力増進、元気な生活！介護保険いらず！

食事は栄養バランスを考えて。肉も魚もお野菜も！

お口のケアは虫歯・歯周病・肺炎などの予防につながります！

食事やお茶でお世ることありませんか？のみ込みは重要です！

日時：平成18年6月14日(水)午前10時00分～11時30分

場所：中間市保健センター 2階研修室

講師：産業医科大学医学部4年生10名

(担当教員：産業医科大学医学部公衆衛生学教室 山本美江子医師)

中間市老人クラブ連合会女性部、保健部共催

健康寿命は御近所づきあいから

～ あなたの経験 地域の財産 ～

① 社会との前向きなつながりが、健康寿命を長くします。健康長寿の秘訣は地域活動（老人クラブの活動を含む）やボランティア活動などをするにありとされています。

② 地域のつながりが弱くなっている今こそ、健康な街づくりが重要です。みなさまの普段の活動が、いかに健康な街づくりにつながり、人々の健康寿命につながっているのかを、最新の世界及び日本での健康調査結果を含めて、お話させていただきます。

奮ってご参加下さいますようお願い申し上げます。



参加無料

1. 日時：平成20年6月18日(水) 午前 10:00～11:30
2. 場所：中間市保健センター 2階研修室
3. 講師：産業医科大学医学部4年生 10名(予定)
(担当教員:産業医科大学医学部公衆衛生学教室 医師 山本美江子)
4. 主催：中間市老人クラブ連合会 女性部・保健部
5. 後援：中間市

平成20年6月18日



上手な医療機関

のかかり方

～賢い患者になる秘訣～

参加無料

「内容」

- ① 病院で、病気についての情報を集めるコツ
- ② 上手に症状を伝える方法
- ③ 医師の説明と言葉をどう理解すれば良いの？
- ④ 薬のこと、検査数値のことを聞くコツは？
- ⑤ 治療法に対する疑問は、どう聞けば良いの？
- ⑥ 紹介状を書いてもらいたいとき、病院を替わりたいときは、どうすれば良いの？
- ⑦ 入院している家族の今後のことを相談したいときは？



1. 日時 : 平成 21 年 7 月 1 日 (水) 午前 10:00～11:30
2. 場所 : 中間市保健センター 2 階研修室
3. 講師 : 産業医科大学医学部 4 年生 6 名 (予定)
(担当教員: 産業医科大学医学部公衆衛生学教室 教授 (医師) 松田晋哉)
4. 主催 : 中間市老人クラブ連合会 女性部・保健部
5. 後援 : 中間市

奮ってご参加下さいますようご案内申し上げます。

平成21年7月1日



医学生との協力による健康教育

- 医学生に「地域の高齢者」と意見交換をする機会を提供
 - － よりよい医師の育成に協力
 - 高齢者が望む医師はどのようなものなのか？
 - 高齢者が医療に望んでいることは何なのか？
 - 高齢者が知りたいことは何なのか？
 - － 高齢者に正しい医学知識を学ぶ機会を提供
 - 正しい受療行動
 - 健康的な生活習慣
 - － 望ましい医師－患者関係の構築のための双方の意識改革

プラチナ倶楽部

自己実現プラチナ倶楽部 (運動トレーニングの介入)

- ステップ運度、チューブ運動、おもりの運度、リズム体操、ストレッチを含む、筋力、持久力、柔軟性の向上を目指した。
- グループを作ってもらい、グループワークも実施し、グループ内の交流を深めることと、運動が継続する工夫を行なった。

楽しくできる工夫

脳トレ・プラチナ倶楽部 (脳トレーニングの介入)

- 川島隆太教授の教材「元気プリント(小学館)」を使用。読み・書き・計算を実施。
- 毎回、川柳作り、ダジャレ作り、ゲーム大会、クイズなど楽しく頭を使い、グループ内の交流が深まるプログラムを目指した。

プラチナ倶楽部の結果(3ヶ月実施後)

①体力測定での効果(有意な向上のあったもの)

筋トレグループ: 握力、5m歩行、2分間足踏み、Timed up & go

脳トレグループ: 5m歩行、2分間足踏み、Timed up & go

② POMS(気分尺度)での効果(有意な向上のあったもの)

筋トレグループ: 緊張、抑うつが低下し、活気が上がった。

脳トレグループ: 緊張、抑うつ、怒りが低下した。

* コントロール群では、変化を認めなかった。

筋トレ、脳トレ、共に歩行や気分への効果あり

プラチナクラブの効果

- 「健康」という「関心縁」を通した仲間づくり
⇒ まちづくり・地域づくり
- 「自助」・「互助」の強化
⇒ 効果を確認することの重要性

まとめ

- 例えば、定年退職後の男性は地域の地図を持っていない。現役時代は、地域に寝に帰るだけだった。水先案内人も必要（男性料理教室など）。
 - － 夫や妻、子供のためだけでなく、地域の人にも必要とされ、認められる生き方をしていなければ、高齢期になってから関わるのは難しい。
 - － 定年のない地域の役割、地域の仲間はインフォーマルな社会資源になる、**地域こそ生き甲斐の宝庫。**
- ニーズの多様化している団塊の世代を地域の財産として生かすための受け皿は地域の責任。
- 老人クラブ連合会は「活力ある高齢社会」をそれぞれの地域で実現していくための貴重な地域資源