

第 45 回シルバー健康大学



大阪府医師会は平成 27 年 9 月 17 日に「第 45 回シルバー健康大学」を開催しました。この催しは、中高年を中心とした府民への健康啓発を目的に、昭和 60 年から続けています。今回は、高野山真言宗宗務総長の講演と座ったままでできる健康体操を実施しました。

冒頭、本会の阪本栄理事があいさつ。我が国の平均寿命は男女とも世界トップであるものの、介護を必要とする期間が生涯で約 10 年間あるため、健康寿命の延長が重要だと訴えました。医師会は、医療制度に悪影響を及ぼしかねない政策に対して動向を注視し、「在るべき医療」の実現を呼びかけたいと述べました。

講演では、添田隆昭氏（高野山真言宗 宗務総長）が「千の風になる前に知っておくべきこと」と題して講演しました。添田氏は、「あの世」とは、遠いところにあるのではなく、死者も我々が住む同じ空間に生きており、見守ってくれていると語りました。死者は残された家族や友人などの親しい人が悲しみを乗り越え、一日も早く笑顔を取り戻すことを望んでいると締めくくりました。

引き続き実施された体操指導では、吉中康子氏（京都学園大学 経済経営学部 経営学科 教授）が音楽に合わせ椅子に座ったままでできる簡単な体操指導を行いました。

今後も、大阪府医師会の活動にご支援・ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。