

第47回 シルバー健康大学

大阪府医師会は9月8日、府民向けの健康啓発イベントとして「シルバー健康大学」を開催しました。本イベントは昭和60年より実施しており、今回で第47回。講演および体操指導が行われ、約200人にご参加いただきました。

最初に広報担当の阪本栄理事より、「公的国民皆保険」を堅持し、健康寿命を延ばす活動に取り組みたい、とあいさつがありました。



阪本理事



見寺先生

引き続き、見寺貞子氏（神戸芸術工科大学芸術工学研究機構長／教授）より、「ユニバーサルファッション——おしゃれは心と体のビタミン剤」と題して講演がありました。見寺先生は、「高齢者や障害者がファッションを通して明るく生活できる環境をつくるために取り組んでいる」と自己紹介。ファッション性に機能性を加えた「ユニバーサルファッション」についてお話しをされました。

「ユニバーサルファッション」とは、既製品にはない「ひとへのやさしさ」を大切に、▽誰もが身に着けられる▽サイズ調整が自由▽簡単な着脱——などのデザインや工夫を取り入れたもの。着替えに伴う動きは、残存する能力の活性化やQOLの向上につながるとし、改めて「ユニバーサルファッション」の重要性を説かれました。更に、平成17年からは、神戸市で「モダンシニアファッションショー」を開催し、その模様がドキュメンタリー映画として国内外で上映されたことを報告され、「ファッションの有効性を再確認できた」と述べられました。

最後に色の使い方やコーディネートで「なりたい自分になれる」とアドバイス。体型や印象を変える「おしゃれ法」を伝え、積極的におしゃれを楽しんでほしいと呼びかけました。

講演後には、吉中康子氏（京都学園大学経済経営学部経営学科教授）による恒例の体操指導を実施。今回は、最近リクエストが多いという「尿漏れの悩み」に対し、「ラテン系のマルチ音楽体操で尿漏れ予防！」として創作体操を披露されました。リズムに合わせて体を動かし、会場内は歓声や笑顔があふれていました。



大阪府医師会では、来年度もシルバー健康大学を実施いたします。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。