

第48回 シルバー健康大学



阪本理事

大阪府医師会は9月20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48回。講演および体操指導が行われ、約180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、「健康寿命」の延伸のためには心の健康を保ち、適度な運動を継続することが効果的であるとし、本イベントがその一助になればとあいさつがありました。

引き続き、佐々木恵雲氏（藍野大学短期大学部学長／医学博士）より、「終活時代の生き方、死に方——医師、僧侶の視点から」と題して講演がありました。近年は、社会の急激な変化に伴い、特に都市部では地域や家族とのつながりが希薄化し、「死の個人化」が進んでいると指摘。終活や葬送の変化に加え、自分自身の最期はP PK（ピンピンコロリ）を望む人が増えていると述べられました。



佐々木先生

佐々木先生は、自身の経験を基に、医師・僧侶それぞれの視点から死の捉え方を説明。医師が患者の臨終に立ち会う場合は、「死＝肉体の死」であり、患者の家族がそこで納得し、満足できれば良いと考えていたが、家族や親しい人の死——いわゆる「二人称の死」を受け入れ、納得することは非常に困難な作業であると語られました。

一方で、仏教（僧侶）の立場から見ると、人の死には「肉体の死」だけでなく「関係性の死」という視点があると紹介。故人との関係性を保持している「死の関係性」という視点や、「二人称の死」と真剣に向き合うことで、自分自身の生や死、そして人生と向き合うことにつながると説明されました。

最後に、人生の最期をどのように過ごしたいのかについて日頃から自分自身に問いかけ、家族や親しい人と話し合う機会を持ってほしいと呼びかけられました。



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特任教授）による恒例の体操指導を実施。今回は、「楽しく動いて、体操を常備薬に！——ビタミン体操で動ける100歳をめざそう！」をテーマとして、座ってできる健康体操を実施されました。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。