

第49回 シルバー健康大学

大阪府医師会は9月17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49回。講演および体操指導を行い、約170人の府民の皆様にご参加いただきました。



阪本理事

最初に広報担当の阪本栄理事よりあいさつ。「人生100年時代」と言われる中、長い老後をできるだけ介護を必要とせず健やかに過ごすためには、「健康寿命」を伸ばすことが大切であると述べられました。



森岡先生

引き続き、森岡勇記氏（トータルコミュニケーションセンターピーエスラボ代表）より、「シルバー世代にも大切なコミュニケーション能力向上セミナー ——より良い人間関係を築いて、認知症も予防しましょう」と題して講演がありました。森岡氏は、シニア世代の方々は、人と会う機会や新しい出会いが減少するとともに、聴き取る力や発音・発声能力が低下し、自分と異なる考え方に耳を傾けるしなやかさも失っていくと指摘。こうした状況から、シニア世代の方々の中には人間関係に悩みを持つ人が少なくないと述べ、より良い人間関係を築くための「コミュニケーション能力」を向上させるトレーニングを紹介されました。まず、トレーニングを始める前に、自分の「話し方」「聴き方」「質問の仕方」を自覚することが必要と説明。その上で、シニア世代が行ってしまいがちなパターンを知り、自分の「話し方」「聴き方」「質問の仕方」のどこを、どのようにコントロールすればよいかを考えるようにすべきと解説されました。その後、具体的なポイントを丁寧にアドバイスされました。

最後に、簡単なトレーニングを日常生活の中で繰り返し行うことで、コミュニケーション能力は確実に向上するとし、「シニアライフを人生で最も充実した時期にするために、今からトレーニングを始めてほしい」と呼びかけられました。



講演後には、吉中康子氏（京都先端科学大学教育開発センター特任教授）による恒例の体操指導を実施。今回は、「健康長寿のビタミン体操——体操は心と体のビタミン剤『体操を常備薬にしよう！』」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。