

## 第 19 回研修会を開催 テーマは高齢者の健康管理について

傍島 征夫 通信員

JAM岐阜シニアクラブは「第 19 回研修会」をサンワーク大垣会場で来賓の JAM東海小山昭久副執行委員長はじめ 9 名の参加を得て開催した。

はじめに、主催者代表の北村務会長が挨拶、来賓の小山副執行委員長より、JAM東海が進めている働き方改革の取り組みや春闘、参議院議員比例区「田中ひさや候補予定者」への支援を「JAM岐阜シニアクラブ会員の皆様のご協力をお願いします」との挨拶を受けた。その後司会の長沢副会長より講演を頂く小嶋昭次郎先生を紹介し講演にはいった。

はじめに大きく報道されているインフルエンザの予防についてふれた。インフルエンザは冬に発生しやすく、特に幼児や高齢者に多い。ノロウイルスによる感染性胃腸炎が重篤化するケースもあり、この病気を防ぐには高齢者の方はシーズン前に予防接種を受けることによって感染する可能性が減らせる。予防のためには手洗いやうがいを徹底し、十分な睡眠をとることで免疫力を高めることができる」と語った。さらにノロウイルスの予防にはカキやアサリといった貝類は、加熱して食べれば良く、意識的にビタミンやタンパク質を摂取し、バランスの良い食事に心掛けることを教えて頂いた。

高齢者に多い病気の認知症、脳血管疾患、加齢による衰弱、骨折、転倒、関節疾患、うつ病は個人差があり、日常的に血圧と体重をはかりながら、自分の数値を掴み、適正値になっているかなど確かめておくことが必要とのことでした。

特に血圧の高低差が大きくなっている場合には速やかにかかりつけの医師の診断を受けることを心掛ける。大事なことは日常的に運動の機会をつくり、人との交流の輪を広めながら、自分の身は自分で守ることが、健康の秘訣であることを教えて頂いた。講師の小嶋昭次郎先生は、幼児から高齢者を診察されておられる経験から、詳細に亘って話しされ、病で悩んでおられる方からの質問がだされるなど良い研修会を開催することが出来た。

