



# みやぎ MIYAGI 県老連 だより

財団法人宮城県老人クラブ連合会

通巻

98号

2014.1.1



## 【目次】

巻頭特集／新春のご挨拶

主要事業カレンダー

平成25年事業

みやぎ東西南北 地域活動の紹介

特別寄稿／「宮城県高齢者のバランス能力の現状と改善策」

関連記事 4・5・6頁

# 全国三大運動「健康・友愛・奉仕」を基本に 認知症予防こそ老人クラブ活動

財団法人宮城県老人クラブ連合会

会長 坂本 せん



新年おめでとうござい  
ます。

会員皆様方には、益々  
ご清祥でクラブ活動にご  
精励のこととお喜び申し  
上げます。

宮城県老連も平成23年  
3月11日の大震災により  
大きな会員減となりまし  
たが、全国の会員の皆様  
方による心深いご支援を  
いただき笑顔と元気を取  
り戻しつつあります。

甚大な被害を受けられ  
ました沿岸部の一日も早

い復興を願ってやみませ  
ん。

県老連の年間事業につ  
きましては、宮城県及び  
他の関係機関のお力添え  
により計画通り進めるこ  
とができました。これも  
偏に会員皆様方のご協力  
によるものと感謝申し上  
げます。

国の高齢社会対策大綱  
では、人生九十年時代が  
打ち出され、高齢者のと  
らえ方も意欲と元気ある  
人には社会を支える側に  
回ってもらおうことと  
わけております。

高齢化の進展で介護予  
防の重要性が増し、特に  
今後、益々増加するとい  
われている認知症の予防  
には、仲間と楽しい時間  
を過ごし脳の活性化を図

ることが効果的だといわ  
れております。そうした  
現状を見ますと地域に住  
む仲間と共に健康で生き  
がいを持ち、充実した生  
活が出来る、明るく活力  
のある長寿社会づくり、  
社会に役立つ活動こそ期  
待される老人クラブの役  
割と考えております。

全国的に会員減がみら  
れ本県としても会員増に  
努めておりますが若手会  
員の創造機能を活かし女  
性会員の活力を積極的運  
営に取り入れ幅広い厚み  
のある老人クラブづくり  
をと願っております。

会員皆様一人ひとりご  
自分の健康に留意され、  
楽しい老人クラブづくり  
に向けたご活躍にご期待  
申し上げますとともに、  
全国三大運動「健康・友愛・  
奉仕」を基本に本年も活  
動を展開して参りますの  
でより一層のご協力をお  
願い申し上げます、新年のご  
挨拶といたします。



## 平成25年度後半 宮城県老人クラブ連合会 主要事業カレンダー

北海道・東北ブロック 台市青葉区)

### 関係

【7月18日～19日】

東北ブロックリーダー  
研修会(仙台市太白区)

【8月29日】

女性リーダーセミナー  
(仙台市青葉区)

【7月26日】

若手リーダー研修会(仙  
台市青葉区)

【1月24日】

女性委員会(仙台市青  
葉区)

【8月23日】

第25回評議員会(仙台  
市青葉区)

【9月4日】

石巻地区  
登米地区  
栗原地区  
【9月6日】

【3月14日】

第26回評議員会(仙台  
市青葉区)

【9月10日】

気仙沼・本吉地区  
仙台地区  
大崎地区  
【9月13日】

【3月20日】

第143回理事会(仙  
台市青葉区)

【10月1日～2日】

第42回全国老人クラブ  
大会(岩手県)

第143回理事会(仙  
台市青葉区)

# 将来の発展に向けて果敢に挑戦する年に

宮城県知事 村井 嘉浩



た。これも、県民の皆様  
の御理解、御尽力のたま  
ものと考えております。

さて、東日本大震災か  
ら2年10か月余りが経過  
しました。この間、多く  
の方々からの御支援のも  
と、全力で復旧・復興に  
向けて取り組んでまいり  
ました。

新年を迎えるに当たり、  
県民の皆様の御健勝を心  
からお祈り申し上げます。  
からは、東北楽天ゴー  
ルデンイーグルスが球団  
創設以来初の日本一に輝  
き、本県のみならず、東  
北に夢と感動を与えてく  
れました。また、春に開  
催した震災後初の大型観  
光キャンペーン「仙台・  
宮城デステイネーション  
ンキャンペーン」では、  
700万人を超えるお客  
様をお迎えし、おもてな  
しをすることができまし

今年、「宮城県震災復  
興計画」における「再生  
期（4年間）」の最初の年  
になります。「再生期」に  
おいては、復旧・復興を  
一層加速させるとともに、  
「宮城の将来ビジョン」に  
掲げた将来像を見据えて、  
本県が発展していくため  
の様々な種をまき、各地  
で芽吹くよう、新たな取  
組にも挑戦していかなく  
ればなりません。  
県では、超高齢化社会

が進展する中で、高齢者  
の誰もが住み慣れた地域  
で暮らし続けられるよう  
に、医療・介護・予防・  
住まい・生活支援という  
5つの要素からなる「地  
域包括ケアシステム」の  
構築に取り組んでいます  
が、この取組を推進する  
ためには、地域の自主組  
織として介護予防や地域  
の生活支援に取り組んで  
こられた老人クラブの活  
動が、必要不可欠である  
ものと考えております。  
引き続き、県民の皆様  
の信頼に応えられるよう、  
しっかりと前を向き、県  
政運営の先頭に立って、  
これまで歩んでこられま  
した皆様方の豊かな経験  
をお借りしながらともに  
進んでまいりたいと考え  
ておりますので、より一  
層の御理解と御協力をお  
願い申し上げます。

【11月25日～26日】

第25回全老連女性リー  
ダーセミナー・女性委員  
会（東京都）

【11月26日】全老連女性委  
員会総会（東京都）

【12月3日～4日】

都道府県・指定都市老  
連会長会議（東京都）

【1月16日～17日】

第19回在宅福祉を支え  
る友愛活動セミナー並び  
に第38回「都道府県・指  
定都市老連活動推進担当  
者研究セミナー」（東京都）

【2月4日】

都道府県・指定都市老  
連事務局長会議（東京都）

■シニアスポーツ大会

【10月8日】

第18回宮城県シニアス  
ポーツ大会（登米市豊里  
町）

■県老人クラブ大会

【10月22日】

第34回宮城県老人クラ  
ブ大会（仙台市青葉区）

■ねりんピック関係

【10月26日～29日】

第26回全国健康福祉祭  
高知大会（高知県）

【10月26日～28日】

第23回地域文化伝承館  
（高知県）

■高齢者相互支援  
啓発事業

【12月6日】

シルバーリーダー研修  
会（仙台市青葉区）

【2月7日】

関係者連絡会議（仙台  
市青葉区）

■認知症サポーター  
養成講座

【12月9日～2月】

各市町村

■市町村老連会長・  
事務担当者会議

【3月27日】

合同会議（仙台市青葉  
区）

# 第34回宮城県老人クラブ大会

平成25年10月22日 東京エレクトロンホール宮城



10月22日（火）仙台市青葉区の「東京エレクトロンホール宮城」を会場に老人クラブ大会が県内各市町村から会員、関係者約900名の出席を得て盛大に開催されました。オープニングでは、宮城県警察音楽隊による演奏とカラーガード隊による演技が披露され会場からは、惜しめない拍手が送られていました。



第一部では、『東日本大震災―3・11その先へ―』と題して、山元町の曹洞宗「徳本寺・徳泉寺」住職の早坂文明氏による記念講演が行われました。第二部の式典では、永年に亘り福祉事業や社会に貢献され老人クラブの発展に功績のあった老人福祉事業功労者30名、優良老人クラブ28団体、社会貢献活動クラブ12団体



が県老連坂本会長からそれぞれ表彰されました。また、全国老人クラブ連合会会長から今年度表彰を受けた老人クラブ育成功労表彰2名、『活動賞』2団体の紹介がありました。『メインテーマ・創造と連帯の輪を広げて―心豊かな21世紀を』



# 大会宣言

老人クラブは、高齢者の仲間づくりと健康づくり・介護予防を基本に、環境美化、世代交流、ボランティアなど、幅広く社会に貢献する活動に取り組んでいます。

わが国は人口減少社会のなかで、75歳以上人口の急激な増加が予測され、地域における高齢者相互の支え合いがますます重要になっていきます。

閉じこもりを防ぎ、心のつながりを深める友愛活動をもとに、住み慣れた地域で継続的に生活ができるよう、老人クラブのネットワークを活かした見守り・生活支援への期待が大きくなっていきます。

また今日、社会保障制度の持続可能性が問われる中で、私たちも制度を支える一員として、能力に応じた責任を果たし、高齢者の尊厳を守っていかなければなりません。

わが宮城県をはじめ、東北から関東に至る海岸線を中心に、東日本大震災では未曾有の大災

害に見舞われました。いま復興の途上にある中で「老人クラブの灯を消すな！」を合言葉に立ち上がる被災地の会員の姿に、心からエールを贈りともに県内各市町村老人クラブ会員が丸となって再興・復興に取り組んで参ります。

ここに相会した県内の老人クラブ代表は、さらに創造と連帯の輪を広げて、次の事項の実践を誓い、ここに宣言します。

## 記

- 一 老人クラブの原点に立った「仲間づくり活動」の強化
- 一 健康長寿をめざす「健康づくり・介護予防活動」の充実
- 一 日常生活を支援する「地域支え合い活動(友愛)」の推進
- 一 高齢者の尊厳が守られる社会保障制度の確立

平成 25 年 10 月 22 日

第 34 回 宮城県老人クラブ大会

**平成25年10月1日改定**  
(平成25年9月1日以降のお申込みから適用)

### ケガの 老人クラブ傷害保険のご案内

**総合型**  
24時間いつでも、どこでもケガが心配という方におすすめ

年間掛金 **3,500円**

ケガをしたときの状況	総合型 3,500円	
	クラブ活動型	24時間型
死亡保険金	45万円	91万円
	<b>136万円</b>	
後遺障害保険金 <sup>(注1)</sup>	45万円	—
	<b>45万円</b>	
入院保険金日額 <sup>(注2)</sup> (1事故につき30日限度)	1,000円	750円
	<b>1,750円</b>	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円
	<b>1,150円</b>	

さらに 充実補償の **5,000円**、**10,000円** もあります。

### クラブ活動型

クラブの行事や活動によく出かけるという方におすすめ

年間掛金 **500円**

ケガをしたときの状況	クラブ活動型 500円	
	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
死亡保険金	45万円	補償なし
後遺障害保険金 <sup>(注1)</sup>	45万円	
入院保険金日額 <sup>(注2)</sup> (1事故につき30日限度)	1,000円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	

さらに 充実補償の **1,000円**、**2,000円** もあります。

総合型のクラブ活動中のケガの場合は、**白地** + **薄いグレー** の合計 **黒色** の補償額が支払われます。  
 総合型のクラブ活動中以外のケガの場合は、**薄いグレー** のみの補償額が支払われます。  
 (注1) 後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の死亡・後遺障害保険金額の4%~100%が支払われます。)  
 (注2) 手術保険金のお支払額は、入院中以外(外来)は、入院保険金日額の5倍または入院中は、10倍となります。

**公益 全国老人クラブ連合会 保険係** (取次代理店) 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768 FAX番号 03-3597-8767  
**03-3597-8770** | 受付時間 9:30~17:30 (土、日、祝祭日休)  
 (引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 (担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 電話番号 03-3515-4144

●この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「募集案内チラシ(平成25年10月1日始期以降用)」 「重要事項説明書」 「ご加入の際の注意事項」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取次代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認ください。  
 13-T-03899 平成25年8月作成

- 5 -

# 第18回宮城県シニアスポーツ大会

## 平成25年10月8日 登米市豊里運動公園



豊里町の「運動公園」を会場にシニアスポーツ大会が県内34の市町村老連から選手・関係者約900名が参加し盛大に開催されました。

秋晴れで芝の緑が眩しい会場には「震災復興応援旗」が掲げられ会員が一丸となつてグラウンド・ゴルフ、ペタンク、ゲートボールの3競技を通じ高齢者の健康保持・増進



男子の部  
優勝 佐藤辰夫（巨理町老連）、準優勝 小野正勝（巨理町老連）、第3位 千葉久男（登米市老連）、第4位 高橋光輝（栗原市老連）、第5位 石井昭

●グラウンド・ゴルフの部

【競技結果】

と相互の親睦を図る大会となりました。



女子の部  
優勝 梅田八江子（利府町老連）、準優勝 渡邊けい子（白石市老連）、第3位 阿部貞子（石巻市老連）、第4位 三橋ツル子（山元町老連）、第5位 赤間ちよ子（大郷町老連）

●ペタンクの部

優勝 富谷町老人クラブ

雄（石巻市老連）



ゲートボールの部  
優勝 加美町老人クラブ連合会、準優勝 登米市老人クラブ連合会豊里チーム、第3位 石巻市老人クラブ連合会Aチーム

ブ連合会、準優勝 名取市老人クラブ連合会、第3位 色麻町老人クラブ連合会

●ゲートボールの部



◆◆平成25年度 研修会・セミナー報告◆◆

若手リーダー研修会

7月26日(金) 仙台市  
青葉区の「ホテル白萩」  
を会場に各市町村老連か  
ら若手リーダー61名が  
出席して研修会が開催さ  
れました。  
坂本せん会長の挨拶の  
後、秋田県老人クラブ連  
合会常務理事・事務局長  
の戸嶋正紀氏より、「老人  
クラブに期待する」と題  
して、秋田県老連の状況、  
若手委員会組織の立ち上  
げやメリット、課題や期  
待」等について講演があ  
りました。  
講演終了後、講師を交  
え、加入の促進や若手の  
定義や名称の問題等につ  
いて意見交換を行いました。



講演会



活発な討議が行われた意見交換会



老人クラブ女性リーダーセミナー

8月29日(木) 仙台市  
青葉区の「ホテル白萩」  
を会場に女性リーダー等  
260名が参加しセミ  
ナーが開催されました。  
開会行事として「老人  
クラブの歌」や「私たち  
の誓い」を参加者全員で



吉野白石市老連女性部長の事例発表



開会

歌い、誓った後、坂本せん  
女性委員長からの挨拶  
と「老人クラブ女性委員  
会の動向について」と題  
して基調講演をいただいた。  
事例発表として、吉野  
照子白石市老連副会長・  
女性部長から「地域にお  
ける老人クラブ女性部会  
活動」と題して基調報告  
がありました。

気仙沼市老連(舞踊「水  
戸黄門漫遊記」、村田町  
老連(舞踊「長生き音頭」)、  
山元町老連(舞踊「人生  
一度」)、色麻町老連(舞  
踊「カッパブギ色麻」)の  
演芸発表があり常日頃の  
練習の成果と息の合った  
演舞に会場からは大きな  
拍手が送られていました。  
講演では、宮城県保健  
福祉部長寿社会政策課長  
の村上靖氏から「介護保  
険について」の講話が行  
われ、出席者はメモを取  
りながら熱心に耳を傾け  
ていました。

昼食会には、アトラク  
ションとして石巻市老連  
(舞踊「二人の大漁節」)、  
老人クラブ活動の活性化には女性のパワーが不可欠。  
活気にあふれるセミナーでした。



アトラクション (気仙沼市老連)



アトラクション (村田町老連)

### 高齢者相互支援推進啓発事業 シルバーリーダー研修会

12月6日（金）仙台市青葉区「ホテル白萩」を会場にモデル老連のシルバーリーダーや市町村老連の友愛活動担当役員等100名を超える出席者が参加して開催されました。



活動事例の発表者



講演会

坂本会長挨拶の後、東北福祉大学教授で本老連の理事でもあります小松洋吉氏から「めぐさう活老社会」地域家族づくりに参加しようよ」と題して「友愛活動のこころ」

や南米アンデス地方の先住民に伝わる「ハチドリ」のひとしづく」のお話にある「私は、私にできることをしているだけ」の友愛の精神について講演がありました。



地域での友愛活動の担い手となる参加者。講演と事例発表に熱心に耳を傾けていました。

活動事例発表として「第10期モデル事業の実施状況報告」について、栗原市金成地区老人クラブ連合会会長の小野寺毅氏と大河原町老人クラブ連合会会長の大沼浩雄氏から活動の事例や事業推進上の課題等について発表がありました。

「友愛活動の輪を広げましょう」の合言葉のもと、同世代の仲間の心と心をつないで、笑顔のある暮らしを築いていきましょう。



講演と事例発表に熱心に耳を傾けていました。

### 平成25年度 老人クラブ健康づくり研修会

本年度11年目となった健康づくり研修会が県内7地区において実施されました。

各会場において、午前の健康講座では、「運脳づくりのススメからだを脳を活かす」と題して

わかりました。

長生きをして元気で活力のある生活を続けるため、姿勢と柔軟性、筋力、足指の機能を改善し、転倒・骨折・寝たきりを防ぎましょう。（関連記事あり。）

仙台大学体育学部・准教授の武村英和先生と同じく准教授の内丸仁先生から分担して講義を受け、午後は仙台大学教授の鈴木省三先生の指導のもと仙台大学学生のレクリエーションを取り入れたストレッチ体操で身体をほぐしてから4班に分かれて五つの体力測定を実施いたしました。



研修会の実施には仙台大学の協力が大きな力となりました

健康づくり研修会の開催状況

開催老連名	開催月日	開催会場	参加者数(名)
石巻地区	平成25年9月4日(水)	女川町総合体育館	85
登米地区	平成25年9月5日(木)	登米市南方農村環境改善センター	82
栗原地区	平成25年9月6日(金)	栗原市金成やすらぎセンター	99
気仙沼・本吉地区	平成25年9月10日(火)	南三陸町スポーツ交流村バイサイドアリーナ	98
仙台地区	平成25年9月12日(木)	多賀城市総合体育館	112
大崎地区	平成25年9月13日(金)	大崎市民総合体育館・武道館	70
仙南地区	平成25年9月17日(火)	仙台大学講義室・体育館	103

会員の健康づくりが  
地域の活性化を  
生み出します



11年目を迎えた「健康づくり」研修会

また、福島県大熊町老連の若手委員会が製作した「被災地からのビデオレター」の上映が行われ、

「震災復興状況等に関するパネル」の展示が行われ、本県老連からは、写真とコメントを掲示いたしました。

2日目の大会会場となります「岩手県民会館」の二階ロビーには、東日本大震災に於いて被災を受けた岩手県、宮城県、仙台市、福島県老連から

副会長がパネラーとして報告したほか、総勢41名が本県老連から参加いたしました。

10月1日(火)から2日(水)に岩手県盛岡市で開催された大会には、初日に開催された活動交流部会の第五部会「東日本大震災と老人クラブ」に石巻市老連の相澤政助副会長がパネラーとして報告したほか、総勢41名が本県老連から参加いたしました。

第42回全国老人クラブ大会

本県老連からは、南三陸町老連で南方仮設住宅に設立された老人クラブの健康づくりとスポーツ活動が紹介されました。

また、大会の参加者には、東日本大震災で被災を受けた岩手県、宮城県、仙台市、福島県老人クラブ連合会の女性会員の皆様が手作りしたメッセージ入りの「感謝袋」が配付されました。



配付された「感謝袋」



震災復興状況等に関するパネル展



本県からは41名が参加

## 認知症サポーター養成講座

厚生労働省が全国に展開している「認知症サポーター100万人キョーラバン事業」の一環として、地域住民が認知症について学び、身近にいる認知症の人や家族の良き理解



社会の重要課題となっている認知症への取り組み。講座も熱を帯びます



者となるサポーターを養成することを目的に県内市町村を会場に開催してまいりました。

今年度も、12月9日(月)の栗原市老連鶯沢地区、12月10日(火)の松島町老連から順次開催してまいります。

## 高齢社会フォーラム表彰式にて

美里町老連会長 和栄会会長 鈴木 龍彦



十月三日、午前十時から福島市「コラッセふくしま」多目的ホールに於いて、エイゼルス・ライフ実践事例及び社会参加活動事例表彰式が行われ、個人賞四人、団体賞三団体が選ばれました。その一団体に私共「和栄会」の友愛訪問活動事例が表彰対象となり、ほんとうに破格の名誉を戴いて参りました。恐縮ながらご報告申し上げます。

国連が、高齢者の自立・

参加・ケア・自己実現・尊厳の五原則を提唱し、すべての世代のための社会づくりを目指し、一、九九九を国際高齢者年と定めた事を機に、我が国内閣府（高齢社会対策）は、年齢にとらわれず、自らの責任と能力に於いて、自由で生き生きとした生活を送る高齢者や、社会参加活動を積極的に行っている高齢者の団体等を、広く紹介する高齢社会研究セミナーを、毎年、

開催して参ったのであります。

現在は、名称を「高齢社会フォーラム」として高齢者の社会参加活動の推進をテーマに、東京及び地方の都市で開催されており、今年度の福島大会は、東北ブロックから、岩手・秋田各一名と福島二名、計個人四名。グループでは、青森・宮城各一名と福島一名の三グループ。

活動事例の発表は、約十分間のビデオ上映と代表による補足説明がありました。

森まさこ内閣府特命担当大臣より、社会参加賞として記念の盾が贈呈されました。



美里町老連会長 和栄会会長 鈴木龍彦氏

すでに四人に一人が高齢者となっている我が国（美里町29%以上）に於いては、高齢者も意欲と能力に応じた社会活動が重要であり、当フォーラムは、このような社会状況に鑑みた催しであります。

表彰式終了後、シニアの社会参加で世代をつなぐをテーマとして、全国各地で様々な社会活動をされている高齢者の方々、及び活動したいと思われている方々が、情報交換や課題討議を行いました。

今回の講演・パネルディスカッションを通じて、高齢者の社会参加活動について、より理解を深める必要を痛感致しました。

## 第25回女性リーダーセミナーに参加して

蔵王町老連女性部長 佐藤 貞子

平成25年11月25日（月）  
 26日（火）東京新霞ヶ関ビル全社協灘尾ホール内で  
 行われる、全老連女性委員  
 会女性リーダーセミナーに  
 出席するため、私達宮城県  
 より、坂本会長を先頭に横  
 橋（大衡）そして佐藤（蔵王）  
 が参加致しました。最初  
 に、全老連女性委員会設立  
 20周年記念セレモニーとし  
 てオープニングは（ふるさ  
 と）を全員で合唱して熱気  
 溢れる開会となりました。

しかし、これで満足して  
 いてはいけません。私  
 々なでさらに前進し新  
 しい時代を築くために、私  
 達女性リーダーは中心に  
 なって楽しいクラブを作  
 り、会員加入促進の取り組  
 みに、努めなければなりま  
 せん。高齢化が進む一方で  
 老人クラブ会員が減少して  
 いるからです。どの都道府  
 県又は指定都市老連に於い  
 ても全体の60パーセントが  
 女性会員と言われている  
 今、女性パワーを結集し  
 て、なんとか仲間を増やす  
 努力が必要となってくるの  
 です。

老人クラブ（100万人  
 会員増強運動）の基本理念  
 として、1、生きがいづくり、  
 2、健康づくり、3、仲間  
 づくり、4、地域づくり、と、  
 4つのづくり活動を目指しま  
 しょう。と言う内容の基調  
 報告も、ありました。

二日目は、事例発表、リ  
 サイクル作品づくりで、仲  
 間を増やした島根代表の  
 方、そして、社交ダンスパ  
 ティで新たな会員を978  
 人を増加させた埼玉県代表  
 の発表等皆、素晴らしいも  
 のでした。また、最後の情  
 報交換では5、6人のグ  
 ループに別れそれぞれ活  
 動の様子を身近に聞くこと  
 が出来て、大変勉強になり  
 ました。

苦労を重ねて喜びに至る  
 ことなど、この二日間のセ  
 ミナーを通して、地域に  
 帰って自分のやるべき事、  
 やらなければならぬ、多  
 くの事を学びました。

ともすれば男性中心の社  
 会が色濃く残る単老が今も  
 実在する事など、頭をよぎ  
 る一方、私達女性リーダー  
 としての役割は、一人でも  
 多くの仲間を作り、元気で  
 明るく明日を生きるため  
 に、一歩前進する事などを  
 心に誓い、帰路に着きまし  
 た。

## 原稿等の募集

会員皆様からのお便りや  
 投稿をお待ちしております。

クラブ活動や身の回りの  
 出来事、トピックス、旅の  
 思い出、俳句、短歌、川柳  
 等、どんなことでも結構で  
 す。なお、編集の都合で次  
 号に掲載となる場合もあり  
 ますのでご了承願います。

応募作品は、未発表のも  
 のに限りませんがどうぞふ  
 るってご応募願います。

応募は、ジャンルを指定  
 して郵送又は直接県老連事  
 務局へお願いいたします。

必要事項として応募者の  
 氏名、所属老連名を明記願  
 います。

・応募受付期間  
 随時（ただし11月末及び  
 5月末の年2回の到着時点  
 でそれぞれ取りまとめ選  
 考）

### 事務局職員の異動

9月30日 退職

主事 伊藤 悦美

10月1日 採用

主事 三浦 枝里子

・応募・問い合わせ先  
 〒980-0011 仙台市青葉区上杉一丁目二番三号  
 自治会館3階 宮城県社会福祉協議会内  
 財団法人 宮城県老人クラブ連合会 あて  
 電話 022(223)1156  
 FAX 022(223)1161



38年続く奉仕活動には地域からの感謝の声は大きい

## 大崎市西古川地区老人クラブ連合会 友愛と社会奉仕活動紹介【緑の奉仕活動】

私達、西古川老人クラブ連合会では、地域を豊かにする友愛と社会奉仕活動として毎年緑の奉仕活動を実施しております。

昭和50年 故佐々木誉悦氏が地区の高齢者に植木教室を開き、植木、盆栽の作り方、手入れの仕方等を長年にわたりご指導頂きました。

その後、指導頂いた成果を地域に役立たせようと西古川地区公民館の植木の手入れ、刈り込み剪定、花壇の手入れ、草取り草刈、側溝、駐車場清掃等を毎年実施し、当 西古川地区老連の重点取

り組み事業としております。

本年も7月5日早朝から多くの会員の皆様方から多くの中集まつて頂き、雨の中での作業となりました。

公民館は地域のコミュニティとして、子供から大人まで地域の多くの皆様方、又、諸団体の活動の場です。

西古川小学校もあり地区の中心地でもあります。

公民館を利用する人達が気持ちよく利用できるようにと参加会員が一生懸命取り組み汗をながしております。

お蔭様で公民館、地域の皆様方に喜ばれ感謝されております。

今年で38年の継続事業となりました。

作業終了後公民館講堂において、千葉会長よりねぎらいの言葉をいただき参加者全員で綺麗になった公民館周辺を見ながら温かいお茶とお弁当を頂きました。

当老連は、今後共緑の奉仕活動を重点活動事業として継続して行く事を確認しました。

最後に、千葉会長の特

別なほからいで、西古川駅前 加藤薬局、加藤先生より健康管理、薬の正しい飲み方、お薬手帳等についての講話を頂きました。

当老人クラブ連合会は、

世代間交流活動、寝たきりゼロ運動などの健康学習等の研修開催、老人クラブ若手リーダー作りの研修など新たな会員さんの増強に努めてまいります。

以上 友愛と社会奉仕活動【緑の奉仕活動】を紹介させて頂きました。  
(高橋ちた江)

## 会員コーナー

「チャン」づけでグラウンドゴルフ呼びあいて

媼翁も笑み栄ゆけり

杖たより拾い歩きし敬老の

まどい 円居に参加笑いあふるる

黒川郡大和町

本宮 茂 (83才)

# 宮城県高齢者のバランス能力の 現状と改善方策



仙台大学 教授 鈴木 省 三

## I. 転倒骨折による 寝たきり

2013年の世界保健機構（WHO）の平均寿命ランキングによると、日本人の平均寿命は男性が80歳、女性が86歳、男女平均が83歳で1994か国中1位です。しかし、詳細に分析すると、日本人は世界一長生きするものの、世界一寝たきりが多い国で、一度寝たきりになると元の生活に戻れない厳しい状況下にあることは否定できません。寿命には平均寿命の他に健康寿命があり、介護を受けたり、寝たきりに

なることなく自立して健康に生活できる期間を「健康寿命」と定義していきます。日本女性の健康寿命は74歳ですから、平均寿命の86歳までおよそ12年間は何らかの不調や病気と闘いながらの寝たきり生活が現実となつていきます。いくら長寿でも、寝たきりの生活はつらいものです。長生きするならば、最後まで元気で活力ある生活を送りたいものです。姿勢と柔軟性、筋力、足指の機能を改善し、転倒・骨折・寝たきりを防ぎましょう。

## II. 開眼片足立ち テスト

高齢者にとって恐ろしい転倒骨折を防ぐために、効果的なバランス運動を行いましょ。その前に、自分のバランス能力がどれくらいあるのかをテストします。①床上に直立し、両手を腰に当てて支持

脚に体重を乗せ、もう片方の足を床から5センチ程度静かに離し、片足立ちになります。②その姿勢で1秒、2秒、3秒とカウントをしていき、何秒間バランス能力を保持できるかを数えます。こ

力測定を行い、様々な問題に対してどのような運動を日常生活に取り入れるか、高齢者の能力を改善し活力ある生活を営むにはどのような生活習慣が重要かという事業を展開してきました。

この判定方法は、保持している足が少しでも移動したり、上げている足が床に着いた時点で終了です。バランスを崩した際のことを考え、どこかにつかまれる場所で行いましょう。

全国高齢者のバランス能力（開眼片足立ちの時間）について、男性の平均値は、65歳から69歳が80秒、70歳から74歳が66秒、75歳から79歳が51秒です。全体では、65歳以上の平均値は65秒になります。一方、女性の平均値は62秒でした。

私たちは、宮城県老人クラブ連合会と10年間にわたり年県内7カ所で体

事業の一環として、県内800名の高齢者が参加した「開眼片足立ち」の2012年のデータでは、65歳から80歳までの平均値は、登米地区24・86秒、石巻14・91秒、気仙沼22秒、角田30秒、大崎35秒、利府29・68秒、栗原は27・56秒でした。この結果から宮城県の高齢者のバランス能力は全国に比べて非常に低く、劣っていることがわかります。

開眼片足立ちで20秒以内に支持足が動いたり、上げていた足が着いてしまった人は転倒・骨折・寝たきりのリスクが高い「介護予防が必要な予備

軍」と言われています。1分間できなかつたということは、全国的にも低い数値ですが、基本的にはバランス能力が劣っていることを示しています。

### Ⅲ・正しい姿勢を 意識する

バランスをうまく取るには「姿勢と柔軟性」が大切です。正しい姿勢は、耳の中央、肩の中央、そしてくるぶしを結んだ線が一直線になります。この姿勢では立っていることが非常に楽で、体のいろいろな場所に無理がからなくなりやすくなります。

日本人の典型的な姿勢はどちらかというと、前かがみ、もしくは反らし過ぎです。頭のとっぺんから糸でつられているイメージを意識し、正しい姿勢を習慣づけましょう。

### Ⅳ・筋のバランスと 柔軟性

両手を左右に大きく広げた状態から、ゆっくりと手のひらを体の正面で合わせてください。手の長さにはずれはありませんか？ このずれは、肩甲骨の動きや体のゆがみによって起こります。ゆがみの原因は様々ですが、ポイントには肩甲骨です。肩甲骨周りの筋肉をいろいろな方法で適度にゆっくり動かすほぐし運動をすることで、筋バランスはある程度改善できます。手ぬぐいなど身近にあるものがゆがみ改善運動に使えます。ここでは「手ぬぐい上下前後運動」を紹介します。運動は簡単です。背中後ろにタオルを両手で引っ張って持ち、上下させます。上下するときに、できるだけゆっくりと10回連続して実施することでより効果が得られます。次に手ぬぐいを前に持ち今度は前後（水平）に動かします。

この運動は上肢の筋バランスをうまく調整してくれます。

柔軟性は前屈でチェックします。両足を揃えて、膝を伸ばしたまま上体を前に倒しましょう。ふともも裏や膝裏、ふくらはぎが伸びてくるのが感じられると思います。

前屈で手が膝ぐらいいでしか届かない体の硬い人は「ボールころがし運動」で足裏を刺激します。①椅子に座ってゴルフボールを足裏に置きます。②リラックスした状態で、足裏のボールを前後左右にゆっくりと強めに大きく転がします。慣れてきたら多方向に転がして、コントロールできるように練習してみます。

私たちの体の筋肉は、一方の筋肉が収縮するともう一方の筋肉が伸びるようになっていきます。足裏を刺激すると、後ろの筋が緩みます。体の硬い

人や腰が曲がりづらい人の足裏に刺激を与えるとそれらの筋肉が緩み、柔軟性の改善に役立ちます。身体を動かし柔軟性を高めることは、心と身体をリラックスさせて緊張を解きほぐすだけではなく、心身の老化予防に効果があると言われています。

### Ⅴ・筋力低下と 足指の機能不全

年を取るにつれ低下する「筋肉の衰えや足指の機能不全」は大きな問題です。宇宙飛行士が無重力空間で2週間を過ごすと筋力が15%低下します。すなわち、1日で1%の筋力がなくなります。加齢変化では1年で1%の筋力がなくなります。

これが寝たきりになると、なんと2日で1年分の筋力がなくなってしまうのです。私たちは重力下の環境に生きていますので、日常の行動はすべて重力

に逆らっています。立つことは自分の体重を支える筋肉（抗重力筋）が活動していることとなります。立つことに疲れたら座ります。座ると体にかかる強度が半減します。座っているのもつらいときは、寝ます。寝ると体にかかる強度が最低となります。最も楽な姿勢になります。そのため、私たちは寝たきりになると2日で1%、1年分の筋力を失うこととなります。とにかく寝ているよりも座る。座るよりも立つ。立つよりも歩く時間の割合を増加させることが重要になります。これが活力のある人生を歩むための生活習慣の基本となります。

バランステストの際、足のどの部位に体重が乗っている感じがしましたか。正しい姿勢をつくるときに重心をくるぶしのあたり、足裏の真ん中

からやや後方に置くことが重要です。グラグラしなくなってくると、ちょうどよい重心の位置がわかってきますし姿勢もよくなります。この時、足の指は微妙な力加減で活動します。ポイントとは、体の重心の位置と足の指です。靴下を脱いで足の指をしっかりと見て、広げる、閉じる、ぎゅつと握る、そして伸ばします。緊張をほぐし体の筋肉をゆるめ、なおかつ、脳にも刺激を与えます。足裏は体にかかる重力を操作する上で一番重要な部位になります。

一般的に行っている足裏トレーニングに「タオルギャザー」があります。①床にタオルを置き、足を乗せます。②足の指でタオルを掴み、踵側にたぐり寄せていきます。親指だけを使うのではなく、小指も意識し指全体を使いましょう。③タオルを掴んだまま足先を少し浮かせ、その後タオルを離します。①に戻り、繰り返し徐々にタオルを引き寄せてきます。すべてのタオルを引き寄せるまで行います。

## VI. 健康寿命を延ばすポイント

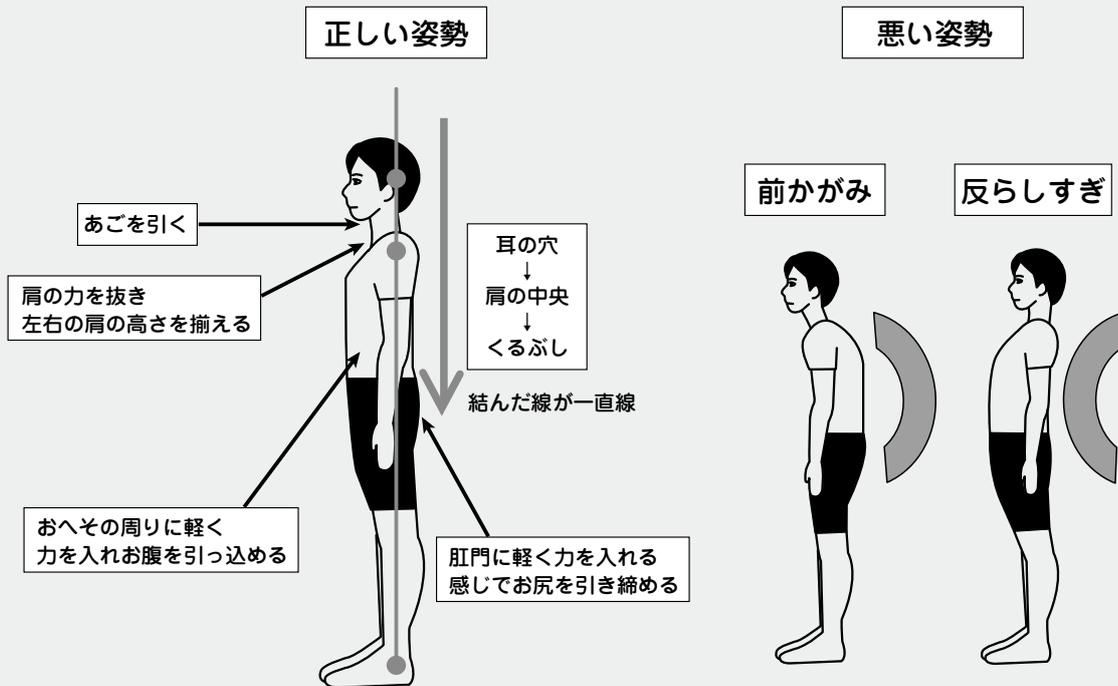
「もう年だから体が固く、バランスが悪いのはしょうがない」と思っている人は多いと思います。しかし、私たちの体は年齢に関係なく、運動を日常生活に取り入れることにより、バランスや柔軟性を改善することができます。筋肉をスムーズに動かせるようにしてバランスを整え、自分の体をしつかり支えられるようになれば、つまずいたときも体を支え、転びにくくなります。健康寿命を延ばすポイントは、適度に身体を動かすことです。自分の心身を常

に良い状態に保つことが日常生活において活力を

生む秘訣だということを理解し、元気で活力のあ

る楽しい生活を継続してください。

## 正しい姿勢と悪い姿勢





# 高齢者の被害が増えています!

販売目的をかくして近づく悪質業者からの被害を未然に防ぎましょう。

訪問販売や電話勧誘では、業者のペースに巻き込まれて断れなくなってしまいます。一度契約すると何回も契約させられ、被害が拡大することにもなります(次々販売)。高齢者だけで暮らしている方は、特にご用心を。高齢者を支えるまわりの方々も、問題商法の手口を知って被害防止に役立てましょう。ふだんからの地域での声がけを。

## 点検商法

水道の点検などと訪問して「この水を飲んでると病気になる」と不安をあおり、高額な浄水器等を契約させる。他に 床下点検、白アリ駆除、耐震調査、住宅リフォーム、ふとんや消火器の点検など。一度契約した人がまた被害にあうことも。



※住宅用火災警報器(既存住宅についてはH20.6.1から施行)の悪質な訪問販売に注意。

## 催眠(SF)商法

日用品をタダで配られ、おもしろい話で雰囲気盛り上げ、最後に高額なふとんや健康食品、治療器具などを契約させられる。バス停で声をかけられ、連れて行かれることもある。庭先や座敷を貸して被害にあうことも。



契約する前に必ず、周りの人に相談しましょう。

## 金融商品

あなただけが儲かる話はありません! 投資、投機などの儲け話にはリスク(損失)がともないます。内容や仕組みが理解できないものには手を出さない。勧誘の電話は、はっきり断わり自分から切る。儲け話にはご用心。



## 振り込め詐欺にご用心!

オレオレ詐欺 封書 はがき



被害にあったとき、不振な電話がきたときは…警察へ電話を!  
#9110 または  
022-266-9110

宮城県消費生活センター ☎022-261-5161

相談受付

平日 9:00~17:00  
土・日 9:00~16:00  
祝日、年末年始は休み

### ■県内の相談窓口

大河原地方振興事務所県民サービスセンター ☎0224-52-5700

東部地方振興事務所県民サービスセンター ☎0225-93-5700

北部地方振興事務所県民サービスセンター ☎0229-22-5700

東部地方振興事務所登米地域事務所県民サービスセンター ☎0220-22-5700

北部地方振興事務所栗原地域事務所県民サービスセンター ☎0228-23-5700

気仙沼地方振興事務所県民サービスセンター ☎0226-22-7000

●相談受付時間/月曜日~金曜日 9:00~16:00 (土曜・日曜・祝日・年末年始は休み)