

ONCC 大阪府北部コミュニティカレッジ 第10期生 (2022年度)

年度別講座⑤ 豊中教室・水曜日

～不安や心配を安心に変える～ 身近な問題を素早く解決!! 第2回

健康で、長生き 高齢期を楽しく生きる

2022年4月13日(水)

シニアライフ・プランナー 吉田清彦

於：(北大阪生涯学習ホール)

1. 人生100年時代を迎えて

あなたは、これまで、なんのために働いてきましたか？

セカンドライフ／労働時間と余暇時間／

シニアは何歳から (前期高齢者・後期高齢者・超高齢者)

高齢化率&単身率

2. (老後の) 不安、心配

お金・健康

認知症

※ 終末期 (終活：住まい方 (高齢者住宅)、身辺整理、介護、医療、遺言、葬式、墓)

3. 健康で長生き

平均寿命、平均余命、平均健康余命

※体の健康・こころの健康

※「健康長寿度チェック」を試してみましょう

4. 生きがい (⇔ 心の健康)

人生再設計のすすめ (夢や目標をもつこと)

朝起きて、「今日、することがある」こと (「きょういく」と「きょうよう」)

※「人生再設計シート」に記入してみましょう

(休憩：10分)

5. 地域で自分の居場所と仲間をつくる

(地域での居場所づくり・仲間づくり／心豊かに、元気に生きる)

※地域デビューのすすめ

※とりあえず (1) 情報を集める (市報、回覧版、掲示板／ネット (検索) ／友人)

(2) (とりあえず) 参加してみる (合わなければ、ほかをあたる)

(講座、サークル、ハイキング／地元の行事・会合／ボランティア)

(3) ご近所さんにこちらから挨拶して、顔を覚えてもらう

(家の前の道路の水やり、落ち葉はき、花壇など)

6. 体の健康とオーラル・フレイルについて

・フレイル予防 (「貯筋体操」)

鎌田式「かかと落とし」と「スクワット」、体幹鍛え、ロングプレス

・血管鍛え

・口腔内ケアのすすめ

※ おすすめ図書

・新谷弘実『病気にならない生き方』サンマーク出版 2005年

・池谷敏郎『「血管を鍛える」と超健康になる!』三笠書房 知的生きかた文庫 2014年

・鎌田實『70歳、医師の僕がたどり着いた 鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」』集英社 2019年

・美木良介「ロングプレスダイエット」各種

・上野千鶴子、小笠原文雄『上野千鶴子が聞く 小笠原先生、ひとりで家で死ねますか?』朝日文庫 2013年

・小笠原文雄『なんとめでたいご臨終』小学館 2017年

7. コミュニケーション・カード記入