

# ライフサポート：はた

## 幹事会での「学習会」のご報告 (皆さんの、ご参加をお待ちしています!)

N051日：2018.6.11  
四万十市中村大橋通7丁目1-24  
連合高知西地協内 TEL:34-9191  
発行責任者：事務局 伊達幸雄

色々な組織やクラブに参加している方も多いと思いますが、何か面白い話や、イベントの広報などがあればお知らせ下さい。皆さんからの、投稿をお待ちしています。

<7月4日(水) 10:00~> 場所：連合高知西地域協議会

講演：「転ばぬ先の体作り」

講師：四万十市高齢者支援課 杉本百恵 さん

「転ばぬ先の杖」という諺があるが、杖で防ぐのではなく「転ばぬ先の体作り」ということで、筋力をアップすることで転ぶことを防ぐ取り組みを行っている。

現在の四万十市の高齢化率(65才以上)は34.9%で、3人に1人が高齢者となっており、2025年には団塊の世代が全て75才以上になり高齢化率も36.6%となってしまう。そして、現代は、人生50年といわれていた時代から大きく変わり、人生100年と言われるような状況にある。

(因みに、全国の100歳以上は61,568人で、四万十市は37人)

こうしたことから、国は元気な高齢者を多くすることで、要介護者を少なくするとともに、支える側に立ってもらふ発想に転換してきている。

平成18年の四万十市の平均寿命は、女性87.1、男性79.9となっているが、要介護者を少なくするためには、自立した生活を送れる健康寿命を延ばすことが大切ということで、要介護に陥る原因の一つである体力の衰えに伴う転倒などを防止するため、100才体操などによる高齢者の筋力アップの取り組みを行っている。

筋肉には瞬発力を発揮するための速筋(白筋)と、持続的に力を発揮する遅筋(赤筋)があるが、鍛えないと、年間500グラム程度減っていくとされている。

また、上半身は年齢が上がってもあまり衰えない傾向にあるが、下半身は何もしないと衰えてくる。ただ、筋肉は何歳になっても鍛えれば増やすことが出来るということです。

この後、椅子からの立ち上がりテスト(30秒間に何回行えるか)を行い、皆さんそれぞれ年齢別・性別の平均値と比べて、自分の筋力がどの程度なのかを測定しました。



### 指輪っかテスト 簡単な筋肉量測定方法です

◎ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



60~64才	男 20~25	女 19~23回
65~69才	男 18~21	女 17~21回
70~74才	男 16~20	女 15~19回
75~79才	男 15~17	女 13~17回
80才以上	男 14~16	女 13~16回

日頃の活動を考えれば当然かもしれませんが、結果は殆どの方が平均を上回っており、幡多ライフに集う仲間があらためて元気な集団であることが判明しました。(精神年齢はもっと若いかも?)



最後に、「いきいき100才体操」の内容について詳しい内容の説明があり、その中の一つである腕に重りを巻いて行う左写真のような体操を実際に行いました。

このように資料やデータと実演を含めての講習会で、運動の必要性を改めて感じさせられましたが、皆さんもチャンスがあったら是非参加してみてください。週に2回程度が良いようですが、一度でも効果があるそうですよ。



## 「幡多LSCボケ防止囲碁同好会」発足

7月22日(日)の10:00から、連合高知西地域協議会において標記同好会を発足させ、早速第1回目の会員間の大会を行いました。

これまでの幡多ライフの総会でも、文化部で囲碁・将棋への取り組みを行うことを謳っていましたが、やっと今回発足させることが出来ました。

まず初めに、発足の経緯について、会長に選任された沢田(県職OB)

さんから説明があり、事務局を幡多ライフ事務局次長の曾根が担当することになりました。



「転ばぬ先の体作り」の講演であった運動と共に、歌うことや頭脳ゲームなどは、脳の活性化に大変役立ちます。また、脳細胞もこれまでは減るばかりだと考えられていましたが、最近では、脳細胞も鍛えれば70歳を過ぎても分裂し、増えることが分かってきています。

初心者の方も大いに歓迎です。是非参加して頭脳を鍛えてください。

囲碁は、置石によるハンデ戦が可能なのと、全部取られることがまず無いので、将棋で王将とられた時の悔しさに比べればやや気が楽かも。(私だけ?)

当面は、今回集まった10名の会員で活動していき、会員を募るとともに年に1回程度、幡多ライフとしての囲碁大会を開催したいと思います。

### <会員申し込み先>

連合高知西地域協議会 事務局 TEL:0880-34-9191 FAX:0880-34-9192  
担 当 : 曾根

\*第1回会員間大会結果(優勝:平林さん、二位:宮本さん)

< 8月1日(水) 10:00 ~ > 場所: 連合高知西地域協議会

## 講演: 「県政報告」

講師: 高知県議会議員 石井 孝 さん

今回の学習会も、近藤さんによる大笑い講の後、パワーポイントを用いた細かな資料を基に、石井県議による県政報告が行われました。



まず日頃の支援へのお礼の後、四万十市におけるこの県政報告会について、6月から各地域で行い、具同地区や九樹など既に7か所で行っている。昨年は10ヶ所だったので今年は15か所を目標に取り組んでいるとのこと。

※地域の寄り合い等で、県政報告の講演についてご希望があれば、2~30分でも結構ですので、石井事務所(0880-34-9710)までご連絡ください。

### 《講演内容》

○7月の災害については、県対応分で191億円の見積が出ているが、大月町など市町村についてはこれから調査確定することになる。

○新食肉センターを取り巻く課題

現状は、高知市(高知市と28市町村で事務組合を設立し運営)と四万十市(四万十市が運営)の2ヶ所があり、昨年9月から新食肉センターのあり方について検討をしてきている。両方とも築40年前後で建て替えが必要。

赤字続きの高知市食肉センターに対し、四万十市は黒字であるため、四万十市一本化も考えられたが、県主導で高知市に設置することで進んでいる。高知市は赤牛メインのため、赤牛増産の課題がある。

四万十市の建て替えの位置づけについては市が運営しているとはいえ、県全体の食肉センターでもあり、県に対して建替え費用40億(国20億、県10億補助)等への支援を要請してきた。

この他、

○観光振興について

- ・志国高知幕末維新博の第二幕の各地域会場への集客
- ・観光客入込数の目標達成
- ・高齢者や障がい者観光への施策
- ・バリアフリーツアーセンターの開設

○高知県の特産品について

- ・カツオ資源の確保
- ・「青のり」「青さのり」
- ・四万十川の総合対策

○教育政策について

- ・アクティブラーニング
- ・TILA 教育研究所との連携
- ・書籍「ひらめき体験教室」の活用

○6月補正予算(案)の全体像

- ・経済の活性化(ポスト幕末維新博⇒自然・体験型観光)
- ・社会基盤整備の充実
- ・新食肉センターを取り巻く課題

○高知県西部の高速道路の整備状況と今後の見通し ○四万十川河口問題

など、県政を取り巻く多くの課題について、大変詳細なお話をしていただきました。



# 高知県の平成30年度当初予算支の支出先

