

健康生きがいづくり・とちぎ

<http://www18.ocn.ne.jp/~t-ikigai>

～ 第 7 号 ～
栃木県健康生きがいづくり協議会
平成 20 年 3 月 31 日 発行
発行責任者 伊藤康子
編集責任者 森山京逸
事務局(長尾) 0287-37-3431

平成十九年度の「栃木県健康生きがいづくり協議会」活動は、
会員各位のご尽力により充実した一年でした。



会報第七号発行にあたって！
会長 伊藤康子

この度も、会報7号が皆様のお陰で発行する事ができました。ご苦勞様でございました。
平成十九年度は、五号が七月一日付けで発行され、新体制での熱き思いが語られ、そして、十一月一日付けの六号には、ついにその思いの結集が『健康生きがいづくり in とちぎ』の第一弾として、「志賀かつ子先生のお話とヴァイオリンとつたを聴く会」のイベント開催記事を載せる事ができました。更に、この七号でも『健康生きがいづくり in とちぎ』第二弾の、「高齢者の生きがいづくり支援事業モデルの試行事業」の採択を得て、

「暮らしの中のきこえ改善支援事業」のイベント模様をお知らせできる事になりました。

思い起こせば、この一年の間、大きなイベントが二つと、各部での活動も含めて、活動できる数少ない会員の中で、無理に無理を重ねながらも、よくぞ成し遂げる事ができたと、会員の団結力と努力に感謝するばかりです。有難うございました。協議会として学ぶ事が沢山ありました。やれば出来るという事も実感しました。素晴らしい経験をしたと思います。

反省するところは反省し、それを活かしながらこの力を協議会の底力として、来期は、「みんなで担う生きがいある協議会」の新会員拡充に力を入れ、より安定した協議会になれるよう頑張っていきたいと思っております。会員の皆様、どうぞよろしくお願致します。



今号の主な記事

会報七号発行に当たって！
第 5 回「健康・生きがいづくり向上」
研修会に参加して
イベント『健康生きがいづくり in とちぎ』
「きこえの改善」盛大に開催される
19 年度「アドバイザー養成講座」を終了して
古希の祝い？「ホールインワン」
自然と水めぐり(尚仁沢散策)
講演の講師養成・講演活動



(財)健康・生きがい開発財団主催の

第 5 回健康生きがいづくり向上研修会に参加して

(広報部 森山京逸)

平成 20 年 3 月 20 日に東京(千駄ヶ谷)で開かれた向上研修会に参加致しました。

当日は全国から北は北海道、南は鹿児島健康生きがいづくりアドバイザーの会員が 100 余名参加され、講演を熱心に聴き、活発な質疑と意見交換もされました、またアドバイザー間で情報交換や相互交流もあり、大いに盛り上がり大変有意義な研修会でした。

この研修会で学んだことをこれからの栃木県健生協議会の活動に生かして行きたいと思っております。

(栃木県健生協議会から参加されたアドバイザーは、伊藤康子氏、増淵博氏、田代利雄氏、森山京逸の 4 名でした)

* 向上会のスケジュール

- 13 時より開会及び平成 19 年度 功勞者表彰
・栃木県健生協議会から増淵博氏、田代利雄氏が功勞賞を受賞されました。心からお祝いを申し上げます。
- 特別講演「介護予防の現状と取り組み」
講師 東京都老人総合研究所副所長 鈴木隆雄氏
- 講演 「効果的な講演・講義のすすめ方」
講師 神戸学院大学法学部教授 赤堀勝彦氏

健康生きがいづくり in とちぎ

「暮らしの中のきこえ改善支援事業」の

イベントを終えて

広報部長 黒宮 ヤヨイ

平成二十年二月二日(土)午後一時より、とちぎ健康の森で行われた「講演会」と「きこえの悩み相談会」は、大勢の方に参加をいただき、成功裡に終えることが出来ました。

今回このイベントの開催に際して、栃木県、福とちぎ健康福祉協会、(財)栃木県老人クラブ連合会、(株)下野新聞社に絶大な後援を、また、とちぎ放送、県内各市町の広報誌、ならびに朝日・読売・毎日各新聞社に掲載をいただき、お陰をもちまして「きこえの悩み」を持っておられる、多くの県民の皆様にご参加をいただくことが出来ました。

講演会 第一部

「きこえをもっと活用するために」

△難聴のメカニズムと補聴器の適応を▽

日本耳鼻咽喉科学会栃木県キーパーソン

済生会宇都宮病院耳鼻咽喉科々長 新田清一先生

△補聴器の選び方▽

済生会宇都宮病院言語聴覚士

鈴木大介先生



開会にあたり挨拶する伊藤会長

伊藤会長のあいさつの後、新田・鈴木の両先生から次の講演をいただきました。

現在、難聴で不自由を感じている高齢者等が相当数おられるにもかかわらず、その解決手段としての補聴器は普及していないと思われる。

難聴とひとことで表現される症状には、障害部位、原因が非常に多彩に存在する。すなわち外耳より入った音刺激が脳側頭葉聴野に到達する



経路のうち、どの部位に病変があっても難聴になることから、治療により改善することもあり、先ず専門医で医学検査を行い、補聴器を装着することに問題がないかを確認した後、販売業者から補聴器を入手することが必要とされている。

耳がきこえにくくなったからといって、自分は難聴だとすぐに自己診断するのは禁物だ。難聴には大きく分けて伝音難聴と感音難聴の二種類があり、外耳や中耳の損傷や炎症が引き起こす伝音難聴ならば、手術を含めた治療によって聴力の回復が可能です。高齢者の難聴は、感音難聴(内耳や神経の障害)の一種で、治療によって聴力を取り戻すことは難しいため、場合によっては補聴器の利用を考える必要

がある。いずれにしても、専門医の検査を受けて、自分が老人性難聴かどうかを、先ずはつきり知ることが大事です。聴力検査で難聴の程度を測る「音の大きさ単位」はデシベル(dB)で、0(dB)デシベルは、若く健康な耳の人が聞くことの出来る、最も小さい音を指し、100デシベルは、通常の人間が何とか我慢できる最大の音とされている。

難聴の程度を、聴力レベル(きこえる音の大きさ)の範囲で測り、どの聴力レベルになれば補聴器が必要だというはつきりした基準はないが、難聴の専門医の間での一応の目安は、「約40デシベル」としている。最近では、できるだけ軽度のうちから補聴器を使ったほうが、有益なことが多いと言われています。ただ、身障者福祉法により補聴器の支給が受けられるのは、70デシベル以上の高度な難聴者の場合で、軽度～中程度の難聴者では、聴力検査などには、もちろん健康保険が適用されるが、補聴器そのものの費用は自己負担となります。そのほか供給システムや補聴器業者の問題等詳しく述べられた。

最後に、良い補聴器販売店の選び方・知っておきたいチェック事項の説明があった。

- ◆ 耳鼻咽喉科と連携しているか？
- ◆ 検査(音やことば)をやっているか？
- ◆ いくつかの補聴器を提示してくれるか？
- ◆ 試験聞き比べや貸し出しをしてくれるか？
- ◆ 使用方法の説明はあるか？
- ◆ 調整を何度でも無料でしてくれるか？

また、問題があれば、消費者センターへ相談する等で「アドバイスを受けていただきたい」との忠告がありました。

講演会 第一部

『最近の補聴器の機能と各タイプの特徴』

有限責任中間法人
日本補聴器工業会 事務局長 井村行雄氏

補聴器は、一九二〇年頃に、真空管による増幅器を持った、現在の補聴器の基本といえる構成が誕生してから約七〇年間、アナログ回路で「音を増幅すること」を基本にさまざまな進歩を遂げてきた。

ところが難聴者にとってより良い聞こえを追求してゆくと、単に音を増幅することだけでなく、音を加工すること、すなわち音の強さや成分を分析して、難聴者がことばを聞きやすい音に作り変えることが求められるようになり、一九九〇年代にこれを実現する手段として、半導体技術の向上とともにデジタル回路の採用が始まった。

指向性機能 ハウリング抑制機能等は、大幅に向上した。機能レベル分類と価格、補聴器の機能を理解して、装用(使用)目的に合い、経済的・合理的な観点から、補聴器の選び方について細かい講演があった。

第三部として、現在、きこえについて「ご不自由を感じておられる県民の皆様」に、事前に八ガキ等で申込みをいただいた 39 名様に「きこえの悩み相談会」を、講演をいただいた両先生と日本補聴器販売店協会関東支部栃木県部会員のご協力を得て実施しました。

平成十九年度「健康生きがいづくりアドバイザー」

養成講座を終了いたしました。

受講生二名を迎え、講師には会員のほか、財団より伊藤美和先生を迎え、十一月八日 第一次資格審査試験をもって、養成講座を無事終了いたしました。

養成講座受講者への PR など会員の皆様には格別のご協力を頂きましたが、健康生きがいづく

りアドバイザーの知名度や受講料などにより、受講者が思うように集まりませんでした。今後は、受講者の利便性を考えながら、アドバイザーの資格取得後の活動内容等の PR にも務め、受講者を一人でも、多くして行きたいと思っております。

(研修部 藤田三夫)



古希の祝い?

ホールインワン

増淵 博



昨年六月に古希を迎えた。ゴルフ歴は三十二歳から始めたので三十八年になるが、その間 90 を切れるスコアーを出したのは、数えるほど。七十歳になると月例会のティーグラウンドは、シルバーマークとなり距離は短くなるので七月に早速出場してみました。

結果は、スコアー 78、信じられないスコアーであり、ハンディキャップ 19 だったので、13 アンダーと脅威の成績で、ベストグロス賞と優勝をいただく。また、八月のコンペのことであるが、前半は 43 とまあまあスコアー、午後はバーディースタートで幸先がいいなと思っていたら、三ホール目の 174 ヤードのショートホール、五番アイアンでヒット、ピンの右側から転がったボールが、ピンに近づいているように見えたが遠くてよく見えない。

たまたま先行組みの人が見ていたでしょう。ホールインワンの合図が送られてきた。アンビリーバブルが続く。九月、十月のコンペも 80 をきるスコアーが続き、コンペ優勝の連続、長いゴルフ歴の中で初めてのことばかりであった。

もしこの世にゴルフの神様がいたら、古希のお祝いをしてくれたいでしょう。

十一月以降は、元に戻り 95 がやつとである。



事務局からのお知らせ

十一月二日に役員会、定例会を開催し、終了後、今年の反省と親睦を兼ねた「忘年会」が、宇都宮駅西口にある「魚民」に於いて盛大に行われました。

二月十七日に定例会を開催、終了後、二月二日に実施した「きこえに関するイベント」の「ご苦労さん会」を、忘年会と同じ「魚民」で行いました。このイベントは、164 名を集め、成功裡に終わり、次のイベントに向け会員の団結と、アドバイザー仲間の拡充を誓いました。

(事務局：長尾嘉郎)

活動事例

【健康・ウォーキング】 3



自然と水めぐり(尚仁沢散策)

平成十九年十一月十七日(土) 午前八時三十分
玉生交差点のセブンイレブン駐車場に集合、
総員十六名で、事業部活動の一つとして会員相互
の親睦と一般の方への健康PRも兼ねて、トレッ
キングを実施した。

コースは、尚仁沢駐車場から沢伝いに、全国
名水百選として認定された、尚仁沢湧水源泉まで
の往復約一時間四十分で、軽く汗を流しながら
のトレッキングを楽しんだ。

源泉での湧き水の美味しい事。ペットボトル
で持ち帰り、美味しいコーヒーを飲むのを楽し
みの人もいたようだ。

その後、県民の森のミツモチ山が、一望でき
る芝生のおずまやでお弁当を食べた。
見晴らしが良いだけに吹きさらしで寒かった。

【広報部 講師養成・講演活動】

講演訪問先

(広報部 島方正敏)

講演訪問先	講演訪問先
さくら市生涯学習課	鹿沼市保健福祉部健康課
さくら市健康福祉課	鹿沼市市民生活部生涯学習課
さくら市社会福祉協会	レオン自動機健康保険組合
麒麟ビール(株)栃木工場	小野内科循環器科医院
ニッカウイスキー(株)栃木工場	上都賀教育事務所ふれあい学習課
三菱ふそうトラック・バス(株)	西方町生涯学習課
和光堂(株)栃木工場	栃木市保健福祉部高齢福祉課
(株)高野商運	シルバー-大学校南校
喜連川工業団地工業会	自治医科大学
(社)氏家法人会	自治医科大学付属病院栄養部
さくら市喜連川商工会	大田原市高齢生きがい課
さくら市氏家商工会	日光市厚生福祉課
氏家ロータリークラブ	塩谷町保健福祉課
さくら市老人クラブ連合会	高根沢町教育委員会生涯学習課
高根沢町生涯学習課	高根沢町健康福祉課
健康保険組合連合会栃木県連合会	宇都宮市平石市民センター地域情報ネットワーク
宇都宮大学生涯学習教育センター	栃木銀行健康保険組合

講師活動チームは、アドバイザー勉強会(野中アサさん担当)、
講演促進班(島方正敏さん担当)、講師派遣班(高野幸夫担当)で
構成され、毎月の定例会で勉強会や活動報告などを行って
おります。

平成十九年度の定例会実施日は以下の通りです。

アドバイザー勉強会

4月14日、5月22日、7月22日、9月30日、11月25日

1月27日、3月23日

講演促進班

6月5日、8月7日、10月10日、12月5日、2月5日

また、講師派遣の実績は

2月15日 上三川町中央公民館(講師 伊藤康子さん)

2月28日 鹿沼市生涯学習推進サポーター「グラッド」

(講師 豊田三枝子さん、高野幸夫)

3月12日 鹿沼市生涯学習推進サポーター「グラッド」

(講師 島方正敏さん、森山京逸さん)

となっております。

それぞれ個性を、かなり発揮した講演ができたのではない
かと自画自賛しております。今回は、登録講師でもある島方
さんの営業活動が功を奏して、活動の場が得られました。が、
これからは、根気良くPRすることで講演のチャンスを獲得し
ていかなければならないのが実情と思われれます。

会員の皆様にもPRのご協力をお願い申し上げます。

広報部 高野幸夫

編集後記

会報編集を担当して二回目の発行です。

会員の皆様のご協力で充実した記事を満載できました。有難う
ございました。

これからも生きた情報紙となるよう努めますので、ご支援を
お願いします。

会報編集部一同