



波田まちづくり通信



松本市広報 R8-1

波田まちづくり協議会サイト
「はたみ.net」

元気に自分らしく過ごすために ～波田地区地域づくり講演会レポート～

8月22日(土)、絆づくり推進会議(波田地区地域ケア会議)は波田公民館で地域づくり講演会を開催し、健康づくりに関心の高い地域住民約70名にご参加いただきました(共催:まちづくり協議会)。

■ 佐藤院長による基調講演

はじめに、松本市立病院の佐藤吉彦院長を講師にお迎えし、「一病息災:地域の皆様が元気で過ごすために病院ができること」をテーマにご講演いただきました。

松本市立病院は昭和23年(1948年)に国保直営診療所として開設し、旧波田町立波田総合病院を経て、現在まで「松本西部の地域型病院」として多くの命と健康を守ってきました。

令和8年(2026年)3月の新病院建設見直し検討委員会の答申を踏まえ、高齢者を中心とした医療ニーズに対応できる総合的な診療体制を整備し、「地域密着型の病院」として総合診療・高齢者救急・在宅医療等にさらに力を入れていきたいと説明がありました。



(佐藤院長の講演の様子)

そして、佐藤院長の専門である糖尿病について解説がありました。糖尿病が強く疑われる人の割合は加齢とともに増加し、進行すると合併症を招いて日常生活の質が悪化したり、命にかかわることもあると指摘。「バランスよく食べること」「体を動かすこと」「適切な種類と量のお薬」の3本柱が治療に大切だと話されました。

また、日本人の死因第1位である悪性新生物(がん)について、一生のうちにがんと診断される確率(男性62.1%、女性48.9%)や、罹患数では大腸がんが最も多いというデータが示されました。院長ご自身の大腸カメラ画像を公開し、市立病院で大腸ポリープ切除術を受けたエピソードを交えつつ、「大腸がん検診には便潜血検査が強く推奨されている」と紹介し、検査の重要性を強く訴えました。

参加者は熱心に耳を傾けながらメモを取るなど、健康への関心の高さがうかがえる講演となりました。

■ 長澤主任理学療法士による講義とフレイル予防運動

続いて、松本市立病院の主任理学療法士・長澤祐哉氏による講義「元気に長生き!フレイル予防とその対策」が行われました。「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間にある段階を指します。

年齢とともに心身の活力が低下し、ちょっとしたストレスをきっかけに要介護状態へ陥りやすい状態だと説明がありました。筋肉の衰えだけでなく心や社会的なつながりも含めた多面的な要素が絡み合って進行し、3年後の要介護発生リスク(約4.7倍)や死亡率(約2.8倍)がデータで示されました。

そして、スクワットなどのフレイル予防に有効な運動を全員で実践しました。バランストレーニングの片足立ちでは会場のあちこちで体がふらつく場面も見られましたが、お互いに顔を見合わせて笑顔がこぼれるなど、終始和やかな雰囲気になりました。

最後に、松本市立病院のフレイル外来が紹介され、心配な方はぜひ受診していただきたいと呼びかけられました。今回の講演会は、日々の生活に運動や健康づくりの意識を取り入れ、地域全体で支え合いながら、いつまでも元気に自分らしく過ごすための大切な機会となりました。



(全員でスクワットに挑戦)