

～令和5年度 シニア学部古川校 開催レポート 第2号～

【古川校 第4回講座開催】

10月25日(水)に、シニア学部古川校の第4回講座を古川町公民館で開催し、20名が参加しました。今回は、高齢者入浴アドバイザー認定講師の岡田昇氏に“『人生100年時代を健康に』最高の健康法は「入浴」にあり！”と題してお話いただきました。

初めに、身近な存在である“お風呂”と“入浴”の歴史についてお話をされ、入浴の効果や美容について、新聞やテレビでの報道を用いてわかりやすく解説していただきました。

次に、入浴中の事故についてのお話をされました。統計資料に基づいて、全国の事例について説明がありました。その中で、飛騨市でも入浴中の事故があり、年間で何名かが死亡されているということについても説明されました。そして、安全入浴10カ条を配布し、これから冬に向かって気温が下がっていくので、ヒートショックにならないために安全に入浴する方法と対策を解説されました。

受講生からは、「ヒートショックについて今まではあまり気にしていなかったが今後気を付けたい」「今日学んだことを実行して良い生活習慣を身につけたい」「もらった安全入浴10カ条をお風呂の壁に貼り夫婦で気を付けたい」と感想をいただきました。