

元気！ながさき

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

NO. 75

発行人 伊藤 登
編集人 元気！ながさきの会
広報部
題 字 豊島区長 高野之夫

認知症予防の自主グループの活動を活かした 新たな地域貢献の可能性

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム

多賀 努



元気！ながさきの会のみなさま

今年度から非常勤研究員として、栗田研究部長のもとで若年性認知症調査の東京都調査を担当している多賀と申します。かつて、本間研究部長-矢富研究員のもとで認知症予防の普及・啓発を推進する研究事業を担当していました。練馬区で、認知症予防を推進する区民ボランティア養成のための講座を企画・運営したときは、受講者と一緒に会の活動を見学させていただき、伊藤代表のお話も聞かせていただきました。その後、練馬区向けに、新たに facebook・麻雀を活用した地域型認知症予防プログラムを開発しました。いまでも facebook を活用したプログラムは継続し、多数の区民が自主活動グループをつくって、認知症予防活動を行っています。さて、今回は 2015 年に、西東京市の修道女会が中心になって取り組んだ麻雀プログラムの様子をご紹介します。元気！ながさきの会の新たな地域貢献活動の参考になれば幸いです。

修道女会とは、ミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」の主人公マリアがいた女子修道院の組織のことです。いまや日本の修道女会は高齢化が進み、西東京市の女子修道院で生活するシスター（修道女）

は管区長（責任者）以外、ほぼ高齢者であり、認知症になるシスターも多いという状況でした。そこで管区長が一計を案じ、女子修道院で認知症予防のための麻雀プログラムを行うことにしました。管区長の目的は2つありました。第一はシスターの認知症予防、第二は地域に開かれた施設運営です。麻雀が選ばれたのは、シスターが麻雀をやりたかったからです。また、修道院は地域との交流が乏しく、被災時に地域から孤立し救援が遅れることが懸念されていました。

認知症予防プログラムは練馬区で開発した麻雀プログラム（表）を転用しました。しかし、開催の時期・募集年齢・募集方法等は、3か月間、参加を希望するシスターたちと話しあいながら決めました。そして1か月間、シスターたちが最寄りの図書館等にチラシ（図）を置いたり、近隣住戸にチラシを投函して参加者を集めました。それから、週1回午前2時間のプログラムが始まり（写真1）、60-80歳代のシスター7人、70-80歳代の近隣住民10人等がプログラムを終了しました。プログラム終了後も自主的な活動として継続し、現在も月2回の活動を行っています（写真2）。

この取り組みから、認知症予防プログラムは、元気な高齢者向け住宅（有料老人ホーム等）の入居者と近隣住民の定期的な交流の機会になるだけでなく、近隣住民の地域の居場所づくりにも役立てられることが示唆されました。近隣住民との交流が一時的なイベントではなく、定期的な活動であることは、近隣地域に開かれた施設運営という面からも、より一層評価できると考えます。高齢者施設のアクティビティと地域住民対象の認知症予防プログラムのコラボレーションを、もっと仕掛けられないかと思っています。

【図】

～癒しと出会い 広げよう麻雀の輪～

クリスト・ロア 脳トレサークル

内容 健康麻雀

対象 70歳以上で初心者の方

期間 2015年5月～7月 全12回コース

時間 土曜 9:30-11:30

会場 クリスト・ロア宣教修道女会

初心者募集
参加費無料
看護師の血圧測定

支援 聖ヨゼフホーム 職員
早稲田大学人間科学学術院 准教授・多良努

予約受付期間 2015年 5月8日(金)迄

お問い合わせ先：
クリスト・ロア宣教修道女会
電話：042-465-8620
住所：東京都西東京市保谷町4丁目10-26
交通：出無駅北口徒歩約12分・西武柳沢駅徒歩約9分



【写真1】



【写真2】



【表】

回	日付	プログラム	概要
1	2015/5/9	趣旨・進め方・自己紹介	麻雀を使って認知機能を維持・改善するコツ
2	2015/5/16	牌の種類・基本の形	麻雀の決まりを理解する上で絶対に覚えなければならない用語など
3	2015/5/30	基本の役	牌の並び方やあがる方法・相手の牌を利用してあがる方法
4	2015/6/6		
5	2015/6/13		
6	2015/6/20		
7	2015/6/27		
8	2015/7/4	ポン・チーのしかた	ポン・チーの長所・短所
9	2015/7/11	頻度の高い役	狙いやすい役
10	2015/7/18	イベント体験	参加者同士で企画したイベントを実践
11	2015/7/25	待ちの形	あがれない条件
12	2015/8/1	学び残したこと	プログラムで学び残したことを自主活動グループで学ぶために活動計画を作成

地域とつくる介護予防・認知症対策

豊島区保健福祉部 高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ係長

岡崎 真美



「元気！ながさきの会」の皆さま、こんにちは。4月から、高齢者福祉課、介護予防・認知症対策グループ係長に着任いたしました岡崎と申します。

私が「元気！ながさきの会」の皆さまと初めてお会いしたのは、認知症予防という概念を健康長寿医療センターが打ち出され、豊島区もモデル事業として実施していた十数年前のことでした。

認知症は予防できるのか、区民の自主グループが少ない豊島区でこの取組みは根づくのか等多くの意見があるなか、私の尊敬する保健師の先輩から「真美ちゃん、区民の方を信じなさい。保健師ができることはわずか。これからの高齢化の時代は、区民の方と一緒にあって取り組まなければ行政だけではだめよ」とアドバイスされました。

その後、男の料理教室や旅行グループ等の活動と一緒に参加させていただき、ファイブ・コグ（認知症の簡易検査）の研修も受講し、事業検証を行いました。

今でこそ、「住民主体の居場所づくり」という言葉がありますが、その概念が出る前から、「元気！ながさきの会」の皆さまは、実践されていたと思います。

本区の認知症の推計値も今回のオレンジプランの変更を踏まえ、2025年に7000人という推計から、1万500人と大幅に増加しました。今後、認知症や介護予防の対策は喫緊の課題です。

先日、第18回年次総会に参加させていただきました。自主グループも19グループに増え、さまざまな地域貢献活動も行っ

ていらっしやいました。そして素晴らしい総会のスタイルにびっくりいたしました。

豊島区においても、高齢者の中で、要介護・要支援状態に至っていない元気な方は多く、高齢者の方が地域で社会参加できる機会を増やしていくことは、生きがいや介護予防につながります。

そのような社会参加の機会の一つとして、できる限り多くの高齢者が、地域で支援を必要とする高齢者の支え手になることが期待されており、「元気！ながさきの会」の方が今まで実践されてきたことだとあらためて感じております。

私は今、かなりの高齢出産をしたため、仕事と育児の両立に四苦八苦しています。保健師として二十数年働いておりますが、自分の子育ては思うようにいきませんね。夜は9時まで就寝という壁が、私にエベレストのように高くそびえ立っています。時折、以前母子保健で指導した内容が思い出され、「あーこのように伝えればよかった。全然お母様の気持ちをわかっていなかった」と反省の日々も多々ございます。

そのような中、子どもを通じて、また仕事を通じて、地域の中のかっこいい高齢者の方と出会えることは、私自身の励みにもなっています。皆様は、子育てを終了したら、仕事をやめたら、あの方のようになりたいという素敵なロールモデルです。

これからの介護予防・認知症対策につきまして、皆様からのご助言をいただきながら、豊島区としてよりよいものとしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

パソコン



水曜 午後

パソコン水曜午後のグループは「元気！ながさきの会」の「パソコン講習会」終了後、引き続き学習希望者のため平成27年4月に新設されました。新設以来パソコン木曜夜グループのメンバーから3名の方々にサポーターとしてご指導を仰ぎ、月3～4回（第2水曜午後は会場清掃日のため休み）活動しています。現在会員8名（男性1名、女性7名）で和気あいあい充実した学習を続けています。何度も繰り返し根気よく教えていただき有難いことです。

努力の先には作品を仕上げた達成感があり、これこそ「元気！」の源と確信しています。（石崎）

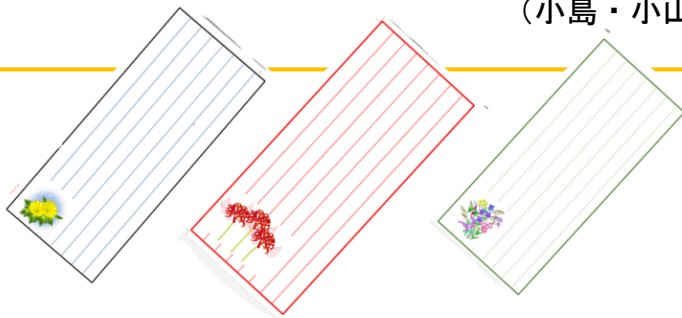


作業には手間取りましたが、その過程を楽しみながら作成したものでとても気に入っています。

パソコン教室の基礎クラスに入会し、サポーターの方々が何度同じことをお聞きしても親切に優しく教えていただけ、皆さんにお会いするのが楽しくなり一年半経ちました。

やっと皆さんの力をお借りして一筆箋を仕上げました。

（小島・小山）



今月はハロウィンをモチーフとしたイラストを描きました。オバケとコウモリのイラストを図形から作成して、『HALLOWEEN』の文字と組み合わせるものでしたが、絵心が無いため色やバランスのとり方がとても難しかったです。

その都度アドバイスを頂き、やっと完成しました。

（宮尾）



笑って下さい!! 楽しく認知症予防

パソコンクラブは「ボケ防止・認知症」の予防の為に指先運動・頭脳の運動しながら楽しく活動しています。

年を重ねると笑いが少なくなりますが、一日に一回テレビ見ながらでも良いから声を出して笑って下さい「認知予防」の為に。先日面白い記事を見ました。皆さんと共に笑いたいです。

(吉原)

18才と82才の違い

1. 道路を暴走するのが 18才
2. 心がもろいのが 18才
3. 偏差値が気になるのが 18才
4. 受験戦争と戦っているのが 18才
5. 恋に溺れるのが 18才
6. まだ何も知らないのが 18才
7. 自分探しの旅をしているのが 18才
8. 「嵐」というと松本潤を思い出すのが 18才
9. 昔ボデイビル 18才



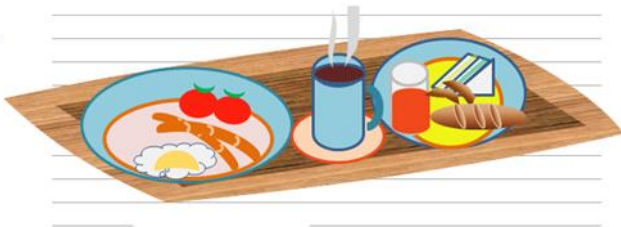
- 逆走するのが 82才
- 骨がもろいのが 82才
- 血糖値が気になるのが 82才
- アメリカと戦ったのが 82才
- 風呂で溺れるのが 82才
- もう何も覚えていないのが 82才
- 出掛けたまま分からなくなって皆が探しているのが 82才
- 蔵馬天狗の嵐寛寿郎を思い出す 82才
- 今ライザップ 82才



この記事をみて笑える方は認知症にはなりません。若い証拠です。

この作品は図形を使って作りました。

サンドイッチや飲み物のカップ、グラス、皿などは簡単でした。



クロワッサンは難しかったですが、目玉焼きを雲形吹き出しという図形で作ったのが楽しかったです。サポーターさんに助けていただきながら、仕上げることができました。おいしそうに見えるかな？ (徳山)



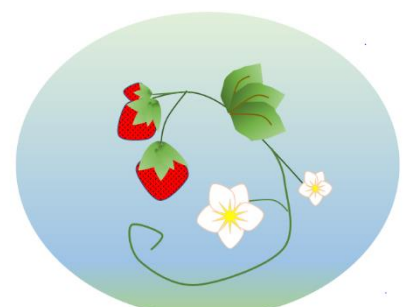
[夕方公園犬達の集い]

パソコンを始めて 3 年目になります。なにより退屈しのぎには最適“アツ”という間に時間が過ぎて大切な玩具になっています。が超初心者で先輩方には色々教えて戴いています。パソコンで絵を描いたり、今回はイラストを組み合わせてイメージ絵を作って遊んでみました。 (永野)

水曜日のパソコン教室に誘われ、久々に初心に戻り、勉強始めました。

「イチゴを描いてみよう」では、ひし形、ハート、星 10、曲線などを使い描いておりますが、絵心のない私には少々大変ですが、これからも楽しみながらやっていきたいと思っています。

(青木)



第18回健康セミナー

認知症を予防する

今年も9月19日に「元気！ながさきの会」主催、豊島区後援の健康セミナーをとしま産業振興プラザ(IKE・Biz)で開催した。講師は埼玉セントラル病院 院長 丸山直記先生、というより、当会会員にはニューイヤークンサートのノイエ・ハイマート合奏団 団長と言った方が馴染み深い。講演の冒頭先生は「元気！ながさきの会」の活動こそが認知症予防の核心であると言われた。認知機能の障害が起こるのは宿命であるが、社会参加することにより発症の時期を遅らせることが出来る、というのである。



丸山 直記 院長

11の活動グループを持つ当会会員はもっともつと意を強くし、活動に励み認知機能の低下にストップをかけたいものである。(当日の参加者 会員 55名、一般 37名)



介護予防大作戦 in としま 2018

10月5日(金)介護予防大作戦がとしまセンタースクエアで開催され、当会からパソコン、折紙、吹矢(展示と体験教室)、朗読、太極拳(舞台発表)が参加しました。

パソコンの“一筆箋”には25名、折紙の“鶴”には40名の参加があり、完成品を前に皆さん喜んでいただいていた様子で、また測定ブース(血管年齢、骨密度)には長い行列で賑わっていました。





立花 剛さん（太極拳、男の料理、吹矢）



昭和22年生 2011年入会

私の「元気！ながさきの会」との出会いは「区民ひろば富士見台」の外の掲示板の当会の太極拳の募集ポスターでした。高齢者だけの太極拳との内容でしたので休憩が多く、緩やかな演武と想像し、私でも出来るかなと期待して見学に行きました。すると私より高齢な方々が飛び回っているのを見てびっくりし、私には無理だと思った。しかし逆に私も負けるわけにはいかないと考え直し、入会

しました。◆完全定年後当会に出会うまで燃え尽き症候群になり会話の機会が殆ど無く、たまに電話に出ても上手く言葉がでませんでした。入会後は当会のモットーに従い出来るだけ多く外出し、多くの人と接することを心掛けようと思い、24 式太極拳・男の料理にも入り、昨年春に吹矢を起ち上げ、今は「としまる体操」の創立準備を進めています。

麩 雅子さん（パソコン月曜午前）



昭和15年生 2013年入会

2013年広報としまのパソコン入門講座に応募し、講座終了後、月曜午前グループに入会させていただきました。◆パソコンは、全くの初心者、パソコンを購入し、電源を入れる事から教えていただきました。マウスの扱いもままならず何度も同じ質問をし、我な

がら情けなく、理解力、記憶力の衰えを実感しています。何とか続けられたのは、サポーターの方々のご丁寧なご指導の賜です。パソコンの機能のすばらしさは驚くばかりですが、これからも「継続は力なり」を信じ、作品作りを楽しみたいと思っています。

高橋 育子さん（グランドゴルフ）



昭和9生 2015年入会

若い頃から身体を動かすことが好きで、ママさんバレー・テニス・社交ダンスとやってきましたが、80 歳を過ぎて少しずつヒザが痛くなりだした頃、野村さんから「グランドゴルフ」を薦めていただき、入会しました。◆目白台運動公園のグラウンドは緑一

面なので、気持ち良く楽しく回る事が出来ますし、秋には赤トンボが飛び回る様子は東京では珍しい風景です。若い方たちに声を掛けて入部してもらい、お話も弾んで楽しんでおります。これも「元気！ながさきの会」のおかげです。

お知らせ

□ ニュー・イヤー・コンサート

東日本大震災被災者支援のチャリティコンサートを、ノイエ・ハイマート合奏団とカトリック豊島教会のご協力で開催いたします。

- ▶ **日時**：平成31年1月26日(土)
(開場) 14時30分
(演奏) 15時～16時45分
- ▶ **会場**：カトリック豊島教会
豊島区長崎 1-28-22
- ▶ **出演**：清水 理恵(Sop)
佐藤 美代子(Vn.)
ノイエ・ハイマート合奏団

イベント案内

□ 老年学・老年医学公開講座

主催 東京都健康長寿医療センター

◆ 第152回 ◆

- ▶ **テーマ**：「フレイル」ってなに？
- ▶ **日時**：11月28日(水)
- ▶ **会場**：北とぴあさくらホール

◆ 第153回 ◆

- ▶ **テーマ**：高齢者医療の最前線(仮)
- ▶ **日時**：H31年1月25日(金)
- ▶ **会場**：板橋区立文化会館大ホール

□ 区民ひろば

富士見台 「文化祭」

- ▶ **日時**：H30年11月9日(金)、10日(土)
午前10:00～午後3:30

椎名町 「ひろばまつり」

- ▶ **日時**：H30年11月11日(日)
午後1:00～3:30

長崎 「み～んなのひろばまつり」

- ▶ **日時**：H30年11月17日(土)
午後1:00～3:30

※ 詳細は各区民ひろばに問合せください

活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所		
パソコン	月午前	月	10:00～12:00	長崎シニア活動室	
	月午後		13:30～15:30		
	火午前	火	10:00～12:00		
	火午後		13:30～15:30		
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30		
	木午後	木	13:30～15:30		
	木夜		17:30～19:30		ながさき活動室
	金午前	金	10:00～12:00		長崎シニア活動室
	金午後		13:30～15:30		
	木曜サロン	第1・3木	10:00～12:00		
太極拳	武式	第1・3火	13:30～15:30	区民ひろば富士見台	
	扇	第2・4火	13:30～15:30	区民ひろば椎名町	
	24式	第3・4水	13:30～15:30		
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	ながさき活動室		
朗読	第2・4木	10:00～12:00	ながさき活動室		
男の料理	第2木	9:00～12:00	IK E・B i z		
フィットネス	第1・3金	13:15～14:15	区民ひろば富士見台		
	第2・4土	12:15～13:30	長崎小学校体育館		
スポーツ吹矢	第1・3金	14:30～16:00	区民ひろば富士見台		
	不定期	14:30～16:00	区民ひろば長崎		
旅行	土	10:00～12:00	ながさき活動室		
囲碁	土	13:00～16:30	長崎シニア活動室		
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第2学習室		
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他		

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1月	10:00～12:00	ながさき活動室
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土	14:00～17:00	

ながさき活動室 豊島区長崎 2-5-7 長橋産婦人科 2階
長崎シニア活動室 豊島区長崎 2-27-18 区民ひろば長崎 3階

編集後記 丸山先生の「認知症予防」の講演は非常に興味ある内容であり、「ながさきの会」の各グループ活動が如何に認知症予防に貢献しているかを再認識しました。一方、水を飲むことの大切さは良く言われる事である。特に高齢者は夜中のトイレを恐れ寝る前の水を控える傾向にあるが、「寝る前には必ず水を飲む事」を痛感する。(有馬)

元気！ながさきの会

〒171-0051

豊島区長崎 2-5-7 長橋産婦人科 2階

TEL : 03(3565)5321 伊藤 登

FAX : 03(3565)5322

URL : <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索