

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. 77

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

恵まれない人の研究

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 研究員
医学博士 岡村 毅



恵まれない人の研究

私は精神科医として病院などで働いたのちに、現在は研究を主な仕事としております。さて今回は少し毛色の違った研究の話をしたいと思います。実は私は「ホームレス」の人の研究もしています。日本には「ホームレス」の人は5000人くらいしかいませんし、しかも年々数は減っていますので、大した問題ではないと思っている方も多いかもかもしれません。しかし、この数は路上にいる「見るからにそれらしき」人を数えたものであり、例えば寮のようなところで共同居住をしている人、ネットカフェを転々としているような人は、海外の定義では「ホームレス」にあたりません。もちろん海外と比べると数は少ないはずですが、日本にも安心できる「ホーム」がなく困窮の中でひっそりと生きている人々が結構いるのです。

山谷での研究

東京では歴史的に「山谷」と呼ばれる地域（現在では公式にはこの地名は消滅しました）の安宿に多くの不安定な生活をしている人（日雇い労働者など）が住んでいました。私は山谷で長年ホームレスの方を支援してきたNPO法人と協力して研究をしています。このNPO法人は、恵まれない人が安心と誇り

をもって生活できるように様々な叡智を駆使して支援しておられ、本当に頭が下がります。私の研究は、どのような人がいるのか、どのようなことに困っているのかを明らかにすることで、よりよい支援方法を探すというものです。

時代の変化

これまでは、もともと路上で生活してきた方や、短期肉体労働に従事してきた方が多かったのですが、近年そうではない高齢者の方が増えています。つまり、様々な事情から一人でつましく暮らしてきた高齢の方が、生活が立ち行かなくなり（例えば部屋をきれいに保てなくなるなど）立ち退きを迫られて家を失った、というような方が増えているのです。そのような人々は、社会に絶望し、人を信じる気持ちも失っています。そこでそのような人を対象に、支援施設への入居時と6か月後に詳しく聞き取り調査をするという研究をしました。その結果、初めは人を信じることができず、抑うつ傾向にあった方が、6か月間の共同生活を経ると、人を信じるできるようになり、抑うつ傾向もよくなりました。

災害への備え

区の災害医療体制

豊島区保健福祉部

健康担当部長 檜原 猛



元気！ながさきの会の皆様、昨年4月から豊島区健康担当部長になりました檜原です。

さて、昨年は、1月の草津白根山の噴火、4月の島根、5月の長野（松本）、6月の大阪府北部と大きな地震が続き、7月には平成30年7月豪雨（いわゆる西日本豪雨）、更には9月の北海道胆振東部地震と、1年を通じて、常にマスコミが自然災害を報道していた1年だった気がします。

西日本豪雨では、私自身が7月に岡山県倉敷市へ、8月には保健師など4人の職員が広島県三原市へ災害派遣となり、被災地での支援にあたりました。

さて、唐突ですが、皆さんは、大きな地震が起これば、ご自分を含む御家族がケガをした場合や、救援センター（豊島区では避難所のことを「救援センター」と呼んでいます。）で避難生活を送るうちに体調不良になった場合、どうすればいいかご存知ですか？

行政は、大規模な災害が起きたときのために、災害対策基本法という法律に基づき、地域防災計画が定められています。もちろん豊島区も地域防災計画を定めており、全文を区のホームページで公開しています。

では、30年以内に70%の確率で発生するといわれている、首都直下地震が発生した場合、区の災害医療体制はどうなっているのか、この場をお借りして、その概要をご説明させていただきたいと思っております。

大地震の発生時ですから、公共交通機関やインフラが寸断され、火災や家屋倒壊なども発生します。そうした大混乱の中では、ケガをしたからといって、普段通りにかかりつけの医療機関に受診できるわけではありませんし、大地震の発生で、都内に甚大な被害が出ているともなれば、救急車も、パトカーも「呼んでも来ない」状況になることは、想像に易いところです。

区の計画の中では、区内震度が6弱以上であった場合に、「緊急医療救護所」と、主に避難生活者の健康管理等を行う「救援センター医療救護所」を設置します。

緊急医療救護所は、ケガ人が殺到することで、病院機能がマヒしてしまわないよう、区内病院の門前に設置し、トリアージにより、中等症者以上を振り分け、軽傷者の処置を行います。

トリアージ後は、負傷の程度により、重傷者は災害拠点病院（区内では都立大塚病院）、中等傷者は災害拠点連携病院などで受け入れることとなります。

紙面の都合もあり、詳細は、また機会を頂ければ、改めてご説明させていただきますが、つまり、災害時には、多くの一般医療機関は休止し、ケガ人は緊急医療救護所でトリアージを受けていただくことになります。特に重篤なケースについては、国や東京都の調整のもと、高度な医療設備を持った近隣自治体の病院や、被災地外の遠方の病院に広域搬送を行う、重層的な体制をとっています。

ややっこしくて、面倒ですよ。

災害時にケガをするということは、たとえ軽傷であったとしても、大きなストレスになり、トリアージなどで処置に時間を取られ、避難が遅れ、さらなる悪い事態に陥っていくことにもなりかねない、重大な危険を孕んだことなんです。

災害の犠牲者は、統計的に高齢者に多いことがわかっていますし、自宅に居る時間

が多くなる高齢者は、当然ながら、自宅で被災する確率が高くなります。

防災対策で最も大切なことは、食料の備蓄や、水の確保ではありません。命を守り、ケガをしないことです。

災害への備えは、自宅の耐震化、家具転倒防止、感震ブレーカーの設置など、まずは、「自宅の安全」が大切です。地震があってもケガをしない、安全な「自宅」にすることから始めてはいかががでしょうか。



長崎小学校一年生の昔遊び授業に参加して



この話を聞いたとき、何十年もやってなかったもので、果たしてできるかと不安でした。第1回に出席した人から、「こうやってやるんだよ」と子供に教えてもらったと聞き、何とかかなると、2月18日の第2回に参加しました。



体育館で待っていると、子供たちが元気に入場し、進行も挨拶も立派でした。自分が1年生の時は、とても出来なかったなと感心しました。

こま、けん玉、羽子板、お手玉の4班に分かれ、私は最初羽子板グループに入りました。初めはひとつきしかできません。やれやれですが、何回かやっているうちにどうにか様になってきました。

次はお手玉にチャレンジしました。とても上手な子がいるので、聞いてみると「おばあちゃんと家でやっている」とのこと。

「何回続けられた、見ててね」と言われて、二人で「やったー」と楽しく達成感を祝いました。可愛く楽しいひと時でした。

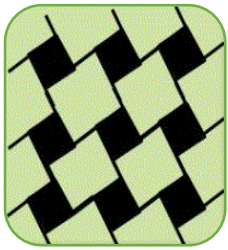
(伊藤 紀世)

▶ 1面より

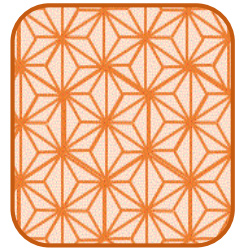
よりよい社会を作る

現代は無縁社会などといわれます。それなりにまじめに働いてきても、高齢になり、頼れる人がいなくなってしまう、貯金も底をついて、家を失ってしまうリスクは、実は他人事ではないのかもしれませんが。私は、貧しくても、体や頭が弱ってきても、誰かの助けを得て生活していくこと

ができる社会こそがよい社会であると思います。そのためには優しく元気な地域社会が必要です。皆様の活動は、直接的にはホームレスの人を助ける活動ではないかもしれませんが、長い目で見ると恵まれない人をも包み込むより良い社会づくりの大切な一歩であると思います。



パソコン木曜夜



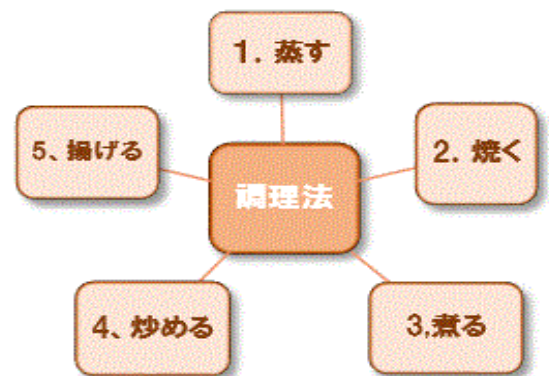
平成15年(2003年)に当会事務局の所在地(長崎2丁目)長橋産婦人科内に昼間仕事に従事する会員が学ぶ1グループとして 毎週 17:30 ~ 19:30 の間で開設されました。当時は私製の教材書があり、サポーターの方々が交代で講習を担当されていました。先輩の話では「文字入力は両手で必ず行なう・習った事はその日の内に復習する」基本のルールを守る習慣をつけて下さいと厳しく指導を受けたそうです。

その後新築工事が済んだ同医院 2階に名称を「ながさき活動室」として再開されました。メンバーもかわり現在男子1名・女子7名でサポーター海部さんのもとでワードによる文章の入力や段組みを活用する仕組み、又図形で文書をより分かりやすく図解し、より綺麗に飾り付けが出来る事も習いました。ぬり絵では色彩感覚の良し悪しで作品の見栄えが決まる事など考えさせられる事が多く、楽しく勉強しています。(中村)



焼く・煮る・揚げる……色々な調理方法がありますが、カロリー控えめの順序をご存知ですか…？

(小野寺)



額縁の作り方を習い写真を挿入しました。思った以上の出来栄で満足しています(勝又)



スケジュール帳を作成しました

カレンダー作りから始め、大好きな山の写真を取り込みたいくてインターネットからその季節に相応しいものを取り込んだ心算です。出来上がったものを見ますと、記入する箇所が狭く、もっと用紙を大きい方が使いやすいと思いますし、まだまだ工夫の余地が有る感じました。

A4の半分を1頁とすればかなり記入する箇所は広くなると思います。作成の過程はカレンダーが出来れば作れるので省略しました。(亀山)

<p>オリンピック招致ロゴ TOKY 2016</p> 	<p>TOKYO 2020</p> 
	<p>TOKYO 2020</p> <p>オリンピックの開催日まであと 531日です</p> <p>2020/7/24 (開催日) 2019/2/9 (今日)</p> 
<p>図形を使ってお絵描きできるようになって出会ったのが招致ロゴ、水引飾り結び、○▽ーを使って書きました。桜の花輪は1枚の花びらと花芯で色、形、を変え組み合わせるだけで作品が出来上がって行く。2013年9月8日 ついにTOKYOオリンピック招致されました。2020年東京オリンピック開催です。エクセルでオリンピックまであとなん日の計算も出来るようになりました。長年にわたり良き指導者に恵まれ楽しく学んでいます。 (樋口)</p>	

最近パソコンの具合が悪く、また自身の足(膝)の調子が悪いのと重なって、教室を休みがちです。この作品は、昨年暮れに勉強した「エクセルで干支」です。意外と簡単に私にもできました。 (木幡)

エクセルで干支



「豆まき」今我が家では豆まきをしません、昔子供たちが小さい頃を懐かしく思いながら豆まきの絵を描きました。ガラスの透明化、ガラス戸の前、後の配置等なかなか思う様にできず、只ネットからのイラストを貼るだけなのに…でもどうにか纏り、ホットしています。 (深井)

屋間仕事をし、簡単な集計作業を担当していますが、ここで教えてもらっているエクセルの色々な計算方法や復習が、仕事にも活用することが出来るようになり、大変助かっています。若い人達との輪の中で、自分なりに働くことの楽しさを知り、これからももう少し頑張っていこうと思っています。 (多胡)



川端市人口統計

区名	男性人口	女性人口	全人口	面積(平方km)	人口密度	人口構成比
川端区	109,003	95,013	204,016	40.25	5,069	21.0%
東区	74,631	70,027	144,658	10.09	14,337	14.9%
西区	110,696	100,406	211,102	14.81	14,254	21.8%
南区	103,942	98,096	202,038	17.15	11,781	20.8%
北区	105,276	102,928	208,204	18.62	11,182	21.5%
合計	503,548	466,470	970,018	100.92	9,612	100.0%
平均	100,710	93,294	194,004	20.184		

赤字は計算式で出した数字です。

山梨健康日帰りモニターツアーに参加

旅行グループ 布施川香保利

山梨にて高齢者就労支援事業(SLF:セカンドライフファクトリー)を立ち上げた、'元気！ながさきの会'の生みの親とも言える矢富直美先生からの依頼で、旅行グループメンバー5名と運営委員7名が3月1日、2日の各日に分かれ、6名ずつで日帰りの山梨モニターツアーに参加した。

初日の午前中は小雨交じりで眺望も今一つ、ハイキングコースも変更しての実施であったが、2日目は晴天に恵まれて、富士山を望み気持ちの良い1日を過ごした。

昼食は矢富先生のSLF事務所兼自宅にて山梨名物ほうとうと山菜の天ぷらをいただき、2つのワイナリー見学と体験型工房を備える土産物店やコースによっては足湯を体験しての帰還となった。

アクセスはバス利用者10名と電車利用者2名であったが、それぞれの条件を総合的に鑑みるとバス利用が良いのではないかと思えた。また、今回訪れた場所を観光地としてツアー客を呼ぶにはそれぞれに魅力はあるものの、日本でも屈指の観光資源である富士山を抱えている山梨県だけにかんが

難しさがあり、更にはこれを高齢者の就労支援にどのように結び付けていくのか？今回もそうであったようにツアーのガイドングを高齢者にといふのであろうか？先生の構想はどのようになっているのか、これからの協力できることがあればそれも惜しまずと思いながら、今後の展開に対しとても興味沸く中でのモニターツアーであった。



上 矢富宅での昼食会

下 先生手作りのほうとうと山菜の天ぷら



甲府駅前信玄公像前で関係者と記念撮影
矢富先生（前列右から3人目）



ワイナリーでの試飲



昭和11年生 2015年入会

石崎 浦子さん (パソコン水曜午後)

「広報としま」のパソコン入門講座の記事に目を止め、受講に決めたのがパソコン学習のきっかけでした。講座終了後も続けて学びたく、新設された水曜午後のクラスに入会し、早 4 年経ちます。木曜夜のクラスの方がサポーターとして熱い、ご丁寧なご指導くださり、充実した楽しい時間をお仲間と共

有しています。「継続は力なり」の実効を願ってこの恵まれた雰囲気の中で楽しく勉強を続けたいと思います。また会の活動を通じて知己が増え地域社会に接する機会も多くなりました。喜ばしいことです。願わくは会のイベントへの多数の参加です。



昭和19年生 2014年入会

有馬 糸子さん (フィットネス)

10 回目の転居でこの地に来て 9 年、話し相手がおらず主人に勧められフィットネスに入会しました。その頃 4 歳ぐらいの孫娘が、私のポッコリとしたお腹を見て「バアバのお腹に赤ちゃんいる」とショックなことを言い、否定しても「めでたいことだ。おーい 早く出てこい！」とお腹に向かって嬉しそうに叫んでいました。苦笑しつつス

マートにならねばと思っていると、去年は体調不良のため運動も休みがちでシワシワに。その間励まされたり、係の仕事を代わって下さったりと皆さま温かく待っていて下さいました。羨ましいほど健康寿命に恵まれておられる先輩方の後を歩んで行きたいと思



昭和19年生 2013年入会

長岡 榮子さん (パソコン月曜午後)

身体を動かすことが好きで体操や野外スケッチで油絵、水彩を長いこと続けていますが、今年で 6 年になるパソコンは難しく理解できず、残念ながらひとりで最後まで仕上げられません。講師の先生や、サポーターの皆様の力を拝借して教材(作品)に挑戦しています。

出来上がるとひとりで仕上げた気持ちになり、達成感を味わい大きな喜びに浸ります。
◆先生方には大変感謝しております。学ぶ楽しさ、知識やパソコン技術を得るためと仲間との交流、生涯学習にと長く続けたいと願って居ります。

お知らせ

□ 2019年度年次総会

元気！ながさきの会第19回年次総会を下記の通り開催いたします。

- ▶ 日時：5月28日(火) 10時～11時30分
- ▶ 会場：としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

□ 第19回健康セミナー

- ▶ テーマ：高齢者の栄養教室(仮)
- ▶ 日時：9月18日(水) 13時30分～15時
- ▶ 会場：としま産業振興プラザ(IKE-Biz)
- ▶ 講師：(未定)

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154回 ◆

- ▶ テーマ：今、筋肉が熱い！？
～あなたの知らない筋肉の世界～
- ▶ 日時：5月29日(水)13時15分～16時
- ▶ 会場：練馬文化センター 大ホール
西武線、大江戸線練馬駅北口徒歩1分

◆ 第155回 ◆

- ▶ テーマ：最新の研究成果について(予定)
- ▶ 月日：10月2日(水)
- ▶ 会場：文京シビックホール 大ホール

◆ 第156回 ◆

- ▶ テーマ：最新の研究成果について(予定)
- ▶ 月日：11月20日(水)
- ▶ 会場：北とぴあ さくらホール

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	
	金午前	金	10:00～12:00	
	金午後		13:30～15:30	
	土午前	土	10:00～12:00	
	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	区民ひろば富士見台	
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	千早地域文化創造館	
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 豊島区长崎2-5-7 長橋産婦人科2階
長崎シニア活動室 豊島区长崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

編集後記 令和最初の広報誌です。明治、大正、昭和、令和4世代経験した長寿者が話題になっています。推定2000人程で、最年長は、明治36年生れ116歳の女性です。楽しみは介護施設職員と対戦する「オセロ」とのこと。人は生物学的には120歳も可能だそうです。私達もいまだ中年でもっともっと頑張れる存在かも知れません。(関川)

元気！ながさきの会

〒171-0051

豊島区长崎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