

元気!ながさき

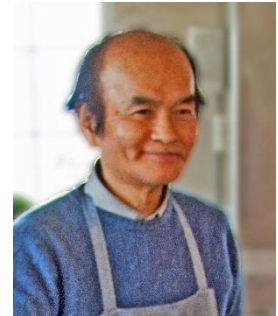
元気!ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

NO. 78

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

認知症予防のための新しい食習慣

東京大学高齢社会総合研究機構協力研究員
矢富 直美



皆様は、マインド食(MIND DIET)というをご存じでしょうか?マインド食は、シカゴのラッシュ大学医学センターで開発されたアルツハイマー病などの神経変性を遅らせる食事として開発されたものです。マインド食は、認知症予防によいとされている地中海式ダイエットと高血圧予防によいとされているDASHダイエットを組み合わせた食事法です。地中海式ダイエットは、穀物やナッツ、オリーブオイル、野菜中心の食事を摂る食事法です。DASHダイエットは、肉やコレステロールの多い食品を控え、カリウムや食物繊維をたくさん摂る食事法です。

マインド食では、具体的にどんなものを、どの程度、食べたらいいかを見てみましょう。

- ・グリーンサラダ … 週に6回以上
- ・他の野菜 … 1日に1回以上
- ・ベリー類 … 週に2回以上
- ・ナッツ … ほぼ毎日
- ・オリーブオイル … 主な料理オイルとして用いる
- ・全粒の穀物 … 1日3回
- ・魚 … 少なくとも1週間に1回
- ・豆類 … 週に4回以上
- ・家禽 … 週に2回以上
- ・ワイン … グラス1杯

マインド食では、制限する食べ物もあります。

- ・鳥肉以外の赤身肉 … 週3回以下
- ・バター・マーガリン … 1日に小さじ1杯未満

- ・チーズ … 1週間に1回以下
- ・揚げ物 … 1週間に1回以下
- ・ファストフード・スイーツ … 1週間に4回以下

最近の研究で、注目すべき点は、MIND食を厳密に実践していない人でも、アルツハイマー型認知症の発生リスクが35%も下がった点です。「地中海式食事法」と「DASH食」では、厳密に実践していないと発症リスクが下がることはないのです。したがって、MIND食は比較的ラクに取り入れやすいと言える食事法なのです。

MINDダイエットに関する現在の研究では、それがどのように機能するかを正確に示すことができていないが、しかし、この食事法を考案した研究者たちは、酸化ストレスや炎症を減らすことで効果があると考えています。酸化ストレスは、フリーラジカルと呼ばれる不安定な分子が体内に大量に蓄積するときに発生します。これが、しばしば細胞に損傷を与えるのです。脳はこの種の損傷に対して特に脆弱です。

炎症は、身体が傷害や感染症に自然に対応する反応です。しかし、それが適切に規制されていないと、炎症も有害であり、多くの慢性疾患に寄与するものです。酸化的ストレスと炎症は、一緒になって、脳に非常に有害である可能性があります。近年、このふたつは、アルツハイマー病を予防および治療するための方法として研究されてきています。マインドダイエットはこれら2つのダイエット

活動を長く続けるための秘訣とは

豊島区高齢者福祉課

介護予防・認知症対策グループ 佐藤 幸子



元気！ながさきの会の皆様、こんにちは。私は、介護予防事業を担当して今年で3年目になります。日ごろから様々な場面で「元気！ながさきの会」の皆様にご協力を賜り、感謝申し上げます。

昨年度も「介護予防大作戦！」では、ステージとブースともに多くの会員の皆様に参加してくださいました。「介護予防リーダー養成講座」では、伊藤代表に講義をお願いするとともに、実習の中で皆様の活動を見学させていただき、大変お世話になりました。私自身、介護予防の担当になる以前も「元気！ながさきの会」の名前は聞いておりましたが、実際に皆様にお会いし活動内容を知れば知るほど、地域におけるシニアの主体的な活動のモデルとして学ぶところが大変多いと感じております。

私自身が特に素晴らしいなと感じたことを挙げさせていただきますと、太極拳や吹矢など常に高い目標を持ち続けて活動をしていること、旅行や朗読など活動すべてにおいて、計画を立てるところから実践されていること、会員数の多さに加えて、年齢層の幅広さ、男性会員の活躍ぶり、地域に開かれた活動（コンサートや講演会など）の実践です。一方で私自身が是非知りたいと思いながら自分なりの解答がみつけないことがあります。それは皆様の活動が平成12年の発足時から継続して発展

し続けている「秘訣」とでも言いましょうか、そのキーになっていることが何なのかということです。

今、「住民主体の通いの場」が介護予防に重要であるとされ、各自治体も目標値を設定するなどして、通いの場づくりを推進しています。活動を始めることはもちろんですが、長く続けるためには、何が必要なかがとても重要になると思うのです。

例えば、活動を続ける間には、何か事情があって、一時的に活動への参加をお休みせざるを得なかったり、怪我や病気にならないとも限りません。（実は私も今年、転倒して骨折してしまいました）。そんな時に、「元気になったら戻ってきてね」「元気になったらまた活動したい」と思えるような通いの場づくりが重要になってくると思うのです。また、ご自身の体調や体力に合わせて参加の頻度や出番を調整しつつ、長く続けていくことそのものが会員の方ご自身のQOLを高めると同時に、周囲の人にとっての励みになるのではないかと感じます。

そこで、今年度は、「活動を長く続ける秘訣」を探っていきたいと思います。皆様の活動から、「秘訣」を学び、地域の様々な自主活動継続のためにどのような視点を持ってバックアップできるかということを探求して参りたいと思います。

サルコペニアの予防と改善

私事ではありますが、平成 20 年夏から我が家にとって三代目の犬、ジャーマンシェパードを飼うことになりました。以来 朝 3 キロ、夕 2 キロの散歩が日課になりました。しかし犬も 12 歳を過ぎると高齢犬の仲間入りで、しかもこのところ体調を崩して散歩も中断です。そんな自分の運動不足が心配になってきた折り、老年学・老年医学公開講座で「今、筋肉が熱い!？」のチラシが送られてきました。

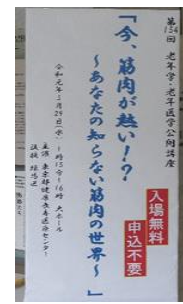
講演では、ヒトが生涯にわたって健康で自立した生活を営むためには、日常動作の基盤となる筋肉量を維持し、筋肉を動かすことが必要不可欠である。

加齢に伴う筋肉量の減少や筋力の低下のことをサルコペニアと呼び、サルコペニ

アによって日常動作や生活の質が下がるだけでなく、糖尿病や生活習慣病に罹り易くなるおそれがある。このサルコペニアの予防・改善には筋力トレーニングが有効である、と述べていました。

高齢者の健康づくりや介護予防にはウォーキングだけでなく、自体重による低強度の筋力トレーニングが有効で、スクワットなどがそれにあたります。そしてトレーニングの回数や効果に応じて負荷や運動量を徐々に増やしていくことが必要のようです。

一念発起して運動不足解消のためウォーキング+スクワットを実行しようと考えているこの頃です。 (大森 弘雄)



▶ 1面より

のハイブリッドなので、MIND ダイエットを構成する食品には抗酸化作用と抗炎症作用があります。

果実の酸化防止剤とオリーブオイルのビタミン E、緑の葉の野菜とナッツは、脳を酸化ストレスから保護することによって脳の機能に恩恵を受けると考えられています。さらに、魚に見られる不飽和脂肪は、脳の炎症を低下させるその能力について実証され、認知症のリスクを低下させ、加齢とともに起こりうる脳機能の喪失を遅らせるのに役立つと考えている。

また、MIND ダイエットには、アルツハイマー病の潜在的な原因であるベータアミ

ロイド斑の形成を防ぐのに役立つ栄養素が含まれていると考えられています。ベータアミロイドタンパク質は、脳に蓄積してプラークを形成し、脳細胞間の通信を妨害し、最終的には脳細胞死につながるものです。

あなたも MIND ダイエットを試してみたら、いかがでしょう。



グループ
訪問

パソコン金曜午後

金曜午後グループは平成19年4月に開講された「シニアのためのパソコン教室」をルーツとしています。「長崎シニア活動室」に移転した後の「金午後」の様子は、新たに加わった部員が次のように言っています。

限りなくやさしく自由な「教室」

「シニア PC 基礎講座」を無事終了し、幸運にも(?)「金曜午後」の教室に入れていただきました。が、教室の雰囲気は今までとは違うのです。課題は義務ではなくほぼ自由。一人の先生(サポーターさん)が、機械を使ってボードに映し出して全員に講義する、とい

う形式に慣れていた私は最初戸惑いました。それでも何故か辞め難く続けました。行くと必ず何かしら新しいことを覚える、気づかせてもらえるのです。(中略)

又、限りなくやさしく自由な「教室」で、ときどきプロが作成したかのようなすばらし



色々なフレーム枠を教えてくださいましたので、撮影した写真を取り込んだり、封筒をつくって友人と出かけた時の写真を入れて差し上げると、喜んでくれます。昨年は依頼された町会婦人部の役割分担を作成する等しました。(牧野)

いつも、おっとり金曜午後教室に、ステキな課題を提供して頂き、感謝です。お陰さまで、息切れしながらも、楽しんで続けています。一見平易に見えるA4の作品ですが、必ず2、3ヶ所ミソ「要」が入っていて「覚えていぞ！」と、喜んでいきます。忘れませんように。(米澤)



ミライトワ

ソメイティ



「ミライトワ」と「ソメイティ」が活躍しています

入門講座終了後入会させて頂き早くも三年経ちますが、まだまだサポーターさんに助けをいただきながら勉強しています。今回東京オリンピック・パラリンピックのマスコット「ミライトワ」「ソメイティ」の紹介等のポスターを作成しましたが、新しい操作方法を使うことに苦勞しました。(澤渡)



自由気ままのグループ、現在の部員は11名で男子わずか1名

い作品を見せていただき、刺激を受けています。奥の深いパソコン操作、ゆるやかで心地良い「金曜午後教室」で、これからもあせら

ずカメさんレースで学んでいきたいと思っています。

(大森)




絵を描くことが好きでいろいろ挑戦しました。クマの「読書の秋」が気に入っています。

(高麗)

美容院をやっている友から「お店をやっていると動物園にも行けない」と聞き、1年前から上野のパンダ香香をモチーフにカレンダーを作っています。「お店に飾って、お客様と一緒に楽しく見ているよ・・・」、この言葉を励みに、可愛いらしい画や図形を使って、毎月カレンダー作りを楽しんでいます。

(佐藤)




カレンダーを作成しました。サポーターさんの皆さんに助けられてようやく出来ました。ありがとうございました。

(白井)

第19回 元気！ながさきの会 年次総会開催

年次総会は5月28日、IKE-Bizの多目的ホールにて開催されました。会員総数は202名(男子66名、女子136名)でその内71名が出席し、来賓として高野区長、三田教育長、常松保健福祉部長、佐藤高齢者福祉課長、滝上長崎小学校校長、東京都健康長寿医療センター研究所大淵研究部長、杉山研究員の7名が参加されました。



伊藤代表は「元気！ながさきの会」が高い評価を得ているのは行政の支援のおかげであり、また活動場所を優先的にお借りし、東京都健康長寿医療センターの先生方から当会の理念と目標がぶれないように19年間見守って頂いていることに感謝の意を表明された。長崎小学校にでは“ふれあい給食会”や“昔あそびの会”に呼んでいただき、世代間交流の良い機会であると喜ぶと共に、今後も引き続き会の運営に関し、ご来賓の方々のご協力をお願いされた。



伊藤代表



高野区長

当会には優先的に出席頂く高野区長は、「豊島区の人口構成が40年前とは変わり、65歳以上の高齢者比率が一桁から現在は20%と高齢化が進んでいる。更には外国人登録者も数%から現在は1割を超え3万人以上」と述べられた。

豊島区は5年前には消滅可能性都市と言われたが、思い切った政策転換により大変な財政状況乗り越え、子育て支援に力を入れ“待機児童ゼロ”“夜7時までの学童保育”と独特の政策により子育てし易い街として全国 NO.1の表彰を受賞した。今後は“高齢者に優しい街”NO.1を目指して全庁を挙げて対策を進めていくとのことでした。
(有馬 孝之)



昭和26年生 2013年入会

吾郷 登美子さん (パソコン火曜午後)

初めてパソコン入門講座に入ったのは10年位前の事でした。受講したと同じ頃に認知の義母を引き取る事になり講座は1カ月位で辞めてしまいました。その後、義母は亡くなり、友達の福島さんに勧められ2013年に新講座に再び入りまし

た。文字の打ち方から始まりサポーターさんに支えてもらいながら楽しく学び、講座終了後に火曜日午前のクラスに入会しました。今では自分の趣味に娘や孫に頼まれて色々なことに役立てています。これからも楽しく人生を送る為にパソコンを続けていきたいと思ひます。



昭和21年生 2013年入会

高麗 百合子さん (パソコン金曜午後、グラウンドゴルフ、ミュージックレク)

友達の紹介で「パソコン入門講座」を受講しました。電源の入れ方、マウスの持ち方からの勉強でした。講座終了後「金曜午後グループ」に入れて頂きました。覚えることが多く、続けていけるか不安ばかりでした…。毎週通っている間、いつ

しか金曜日が待ち遠しくなりました。ワードやエクセルの使い方など、少しずつ理解できるようになり、作品作りに挑戦しています。サポーターさん、先輩方の力を借り、これからも頑張っていこうと思ひます。



昭和22年生 2012年入会

大野 清さん (パソコン月曜午前)

2012年にシニアパソコン入門講座に入会しました。私はこの教室に入るきっかけは東長崎駅の掲示板の募集を見て申し込みをしました。初めはなかなか慣れずに自信がありませんでした。しかし色々な作品を作り出し、出来上がっていくと嬉しい気持ちに変わってきまし

た。そして先生方の教えや、皆様の協力を得て続けて来られた事に感謝します。そして出来上がった作品を額縁に入れ壁に掛けるとちょっとした絵画になります。私はこれからも楽しく若返りのためにもパソコンを続けて行きたいと思ひます。

お知らせ

□ 第19回健康セミナー

- ▶ テーマ：「元気でイキイキ過ごそう
～高齢者の低栄養対策～」
- ▶ 月日：9月18日(水) 10:00～11:45
- ▶ 会場：としま産業振興プラザ(IKE-Biz)
- ▶ 講師：管理栄養士 高橋 樹世氏
(特別養護老人ホーム 風かおる里)

□ グループ活動発表会

- ▶ 月日：10月31日(木) 13:30～16:30
- ▶ 会場：としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

イベント案内

□ 介護予防大作戦

- ▶ 月日：10月3日(木) 10:00～15:00
- ▶ 会場：センタースクエア
- ▶ 出演：パソコン、折り紙、朗読、太極拳
スポーツ吹矢

□ わくわく冒険まつり

- ▶ 月日：10月27日(日) 10:00～15:00
- ▶ 会場：富士見台小学校
- ▶ 出演：太極拳

□ 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) 13:15～16:00
- ▶ 会場：文京シビックホール 大ホール

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木	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 巻頭に寄稿頂いた矢富氏は、東京都老人総合研究所(現東京都健康長寿医療センター)在職中に、当会創立に深くかわり、いわば生みの親といえる存在です。現在も柏市のセカンドライフファクトリーの代表理事、山梨県のやまなしシニア世代就労推進協議会の会長として、シニアの生きがいがづくり活動に尽力されています。(関川)

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