

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. 79

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

いつでも・どこでも・誰にでも 認知機能・身体機能の簡易的評価法の開発について

東京都介護予防推進支援センター 研究員 高橋 淳太



皆さま、

「長生きしたいですか？」

それとも、

「“元気で”長生きしたいですか？」

おそらく、皆さまがご興味あるのは後者の方ではないかと思えます。

厚生労働省の発表によると平均寿命と健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の差、つまり不健康な期間は男性で 9.02 年、女性で 12.40 年と発表されています(平成 28 年のデータより)。この不健康な期間は社会的にみても、皆さま個人にとっても大きな問題です。そのため、なるべく早くご自身の認知機能や身体機能の低下に気づき、対処していく必要があります。

今回は私の所属する研究チームで行っている、認知機能・身体機能の簡易的な評価方法の開発研究についてご紹介いたします。

・タブレット型コンピューター(PC)による認知機能の評価法

従来の認知機能検査では、検査者と対面し検査用紙に基づいて実施する検査が多く行われてきました。しかし、この方法では専門知識を持った者が検査を行う必要があることや、何度も行くと問題を覚えてしまうなどの問題がありました。

そこで、当研究チームではタブレット型 PC を利用した認知機能検査を開発しました(図 1)。この検査には 6 種類の課題が含まれており、タブレット型 PC の音声案内に沿って回答を行います。この方法では検査者と対面する必要がないため、気兼ねなくご自身の認知機能のチェックができます。また、毎回出題される問題が変わるため、繰り返し検査を行っても問題を覚えてしまう可能性が少ないことなどが特徴です。

将来的には、大規模な健診や地域のイベントなどで活用し、認知症予防を広く普及していくのに役立てたいと考えております。



図 1. タブレット型 PC による認知機能検査

・スマートフォンアプリによる歩行速度の測定法

身体機能を一番よく反映するのは、歩く速さ(歩行速度)だと言われています。そこで

▶ 1面より

当研究チームでは、スマートフォン(スマホ)で歩行速度を測定できるアプリケーション(アプリ)「チャミ」を開発しました(図2)。皆さまが普段持ち歩いているスマホにこのアプリをインストールすることで、自動で歩行速度が測定されます。そのデータを AI(人工知能)が分析し、利用者に通知します。もし、急激な歩行速度の低下がみられた場合には、スマホから警告が発せられます。身体機能の変化を利用者が認識し、運動や生活習慣の改善につなげることを目的としています。このアプリにご興味がある方は、以下の URL、もしくは「歩行速度 チャミ」で検索頂くと無料でダウンロードが可能です。

<https://play.google.com/store/apps/detail?id=jp.infodeliver.api.healthpf.std&hl=ja>

●早期発見で健康寿命を伸ばしましょう！

「元気で”長生き”を目指すには、普段からご自身の認知機能や身体機能の変化に気

を配り、早期に機能低下を発見することが重要です。早期のうちに機能低下を見つけることができれば、適切な対処をすることで元に戻すことが可能です。当研究チームでは、皆さまの健康寿命の延伸に役立つ方法をこれからも研究してきたいと考えております。



図2. スマホ用歩行速度測定アプリ「チャミ」

介護予防大作戦

in としま
2019

10月3日、「介護予防大作戦 in としま 2019」がとしまセンタースクエアにて開催されました。

当会からは体験コーナーに折り紙、パソコン、舞台発表には朗読、太極拳グループが参加しました。また今年は新しく吹矢の体験教室を開きました。パソコンの“キャンディボックス”制作には 56 名、折り紙は 35 名の参加があり、昨年以上の盛り上がりでした。



あれから 10 年経ちました。

区民活動推進課長 星野浩昭



10年ほど前の平成22年に、ご縁があつて元気ながさきの会の会誌に載せていただきました。

当時は「家庭菜園と散歩を定期的に行うことが、母の介護予防になっている。」といったお話をさせていただいたと記憶しています。

その母ですが、10年経った現在でも、猫の額よりも少しだけ広い畑に、春にはキュウリ、ナス、ピーマン、ミニトマトの苗を植え、枝豆、インゲンの種を蒔き、「根を虫に食いつられた。」「葉っぱが穴だらけになっている。」と言いながら、水をくれ草を取るなどそれなりの世話をし、今年の夏は新鮮なサラダ、浅漬け、夏野菜カレー、採りたての枝豆などに舌鼓を打つことができました。9月の中旬には、大根とほうれん草、小松菜の種を蒔き、芽が出て葉が少しずつ伸びていることを眺めることが毎日の楽しみになっています。

散歩も、当時は3.2kmを一気に40分ほど歩いていましたが、現在では途中で2回ほど休憩を取り水分補給を行うので、1時間はかかるようになってしまいました。それでも、私が「歩きに行こうか？」と誘うと断ることなく、週に2回は公園のジョギングコースを二人でゆったりとした運動を行っています。

口には出しませんが、要介護状態になることを少しでも遅らせることを目標に、毎日を過ごしているのではないかと感じているところです。

さて、元気！ながさきの会は、正に介護予防を目的とした団体で、皆さんがそれぞれの目標を持ち、会員の皆さんと楽しみながら活動をされています。

思えば10年前は「セーフコミュニティ」の認証にあたり、審査委員の前で太極拳を披露し拍手喝采を浴びたことを鮮明に覚えておりまして、皆さんの様々な取り組みが評価され、認証に至ったと感謝しております。私にとってはとてもうれしい思い出であります。

どうか引き続き、活動を継続され、文字通り「元気な長崎地区の高齢者、豊島区の高齢者」を増やしていただきたいと思います。

私は遠隔地に居住しているため、皆さんの会には入れませんが、母の野菜づくりと散歩を手伝いながら、自分自身の健康管理にも取り組んでいきたいと思えます。

元気！ながさきの会の益々の発展をお祈りしております。

ちなみに、来年は母が米寿、私が還暦であります。

グループ 訪問

太極拳 第1 扇



太極拳1のルーツは「元気！ながさきの会」発足時から中国太極拳五流の一つ伝統武式太極拳を中藤保則先生から指導を受けたことにあります。先生が長野県の大学に転任された後、高橋繁雄先生に代わり、武式太極拳を続けていましたが、およそ11年前に「品川区武術連盟 交流演武大会」に武式太極拳で演武した際、今川正子先生(現品川区武術太極拳連盟理事長)にお目にかかり、以来「大極功夫扇」「陳式扇」の指導をしていただいています。(大森和子)



伊藤代表が豊島区スポーツ功労賞を受賞



全日本健身気功・太極拳練功大会・8年連続優勝



「継続は力なり」を志に、我が太極拳歴も11年。向上心はあれど、体力と運動能力の退化には抗う術なし。根気強く熱意あるご指導を続けて下さっている今川先生には唯々感謝!!

(天野美津子)

今太極拳グループ扇では功夫扇と陳式扇という2種類を練習しています。功夫扇は音楽に合わせて演武するので団体で合わせ易いのですが、陳式扇は決まった音楽が無く大勢で合わせるのはなかなか難しく苦勞しています。

(中村輝美)

太極功夫扇

伝統太極拳は動の中にあり、静の中に動があると習いましたが、太極功夫扇は扇を使って歌曲に合わせて演武する武術です。

北京市の五輪招致活動の新しいアピールで広がったと言われていています。

今川先生（現品川区武術太極拳連盟理事長）の指導で太極拳と扇の動作を結び合わせて楽しくやっており、陳式太極拳の難しさにもチャレンジしています。扇を開く音は実に快感です。最近はやっと音が合い舞台でもスムーズにできますが、最初はバラバラでとても美しさが無かったが、今は全員が自信をもって演武にチャレンジしています。

今川先生の指導力のお陰であり、楽しい仲間との出会いに感謝しています。（伊藤 登）



昨年は肩の太い腱を切り医者にも手術をしなくては！
大好きな太極拳がもう出来なくなると悲しくなりましたが、リハビリで済み現在も楽しんでます。（牧野春子）

健康維持のため始めた太極拳。
年を経て近頃は続けるための体力維持に腐心している。
お世話して下さる同学仲間感謝しつつ無理せず、急げず、続けている。（秋元美子）

今川先生の下で扇の指導を受けるようになって10年余り、未だに厳しい注意を受ける。しかし扇を開くときの「パシッ」と響く音、太極拳競技会で演武開始前に掛ける「礼っ」の号令、気持ちが良いものだ。（大森弘雄）

日頃から体力の衰えを感じ太極拳を始めました。
扇ではまだまだですが「ひろば」の練習だけでなく、地域文化祭や交流演武大会参加して緊張もしますが楽しみもあります。（川口晴子）

太極拳を始めて約2年になります。始めた理由は筋力の低下を感じ始めたからです。太極拳はゆっくりした動きですが、深い呼吸が血液循環を円滑にします。そこが魅力です。（河出幸子）

健康維持のためと思って始めた太極拳です。套路を覚えるのはなかなか大変ですが、先生や仲間の皆様に支えられ、これからも続けていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。（白井政子）

第19回健康セミナー

元気でイキイキ過ごそう ~高齢者の低栄養対策~

当会主催の第19回健康セミナーが9月18日 | KE-Biz の多目的ホールにて開催されました。

認知症予防には、食事、運動、社会参加がキーと言われています。そこで今回は特別養護老人ホーム「風かおる里」で管理栄養士をされている高橋樹世さんを講師に迎え、食事の大切さについて話をさせていただきました。

高齢になると、そんなに食べなくてもいいとか野菜と魚中心であっさりした食事がいいと思っていると、エネルギーとタンパク質不足で、フレイルに陥るとのこと。そこで不精な人でも、ポリ袋があれば簡単にできるメニューを教えていただきました。参加できなかった方のために代表的なレシピを載せたので、試してください。

当日の参加者は72名で、内訳は会員54名、会員外18名でした。講演後のアンケートでは、「テレビでよく聞かすが、それ以上にためになった。」「とても分かり易かった。」「今後の生活に取り入れたい。」など大好評でした。



熱心に聞き入る参加者



職場（風かおる里）での高橋さん

バッククッキング「魚のポン酢煮」

< 材料 >

魚の切り身60g×2切 醤油大さじ1/2 砂糖大さじ1/2
味ぽん小さじ1/2 片栗粉小さじ1/2 水大さじ2 こねぎ少

< 作り方 >

- ①魚の切り身にさっと熱湯をかけて水を切る。
こねぎは小口切りにする。
- ②ポリ袋に調味料を入れて混ぜ、魚の切り身を入れる。
- ③②の空気を抜いて、ポリ袋の上部をきつく縛る。
- ④お湯が沸いたら③を入れ、約15分湯煎する。
- ⑤④を皿に盛りつけ、こねぎを上から飾る。

※材料は③の状態でも冷凍保存可能



バッククッキング「ツナとキャベツの中華マヨあえ」

< 材料 >

キャベツ 1/8個(120g)
ツナ缶 1/2缶(35g) マヨネーズ 大さじ1.5
ゴマ油 小さじ1/8 しょうゆ 小さじ1/2

< 作り方 >

- ①キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ②ポリ袋に①を入れて10分程度湯煎する。
- ③②がやわらかくなったらツナと調味料を加え、袋の外からよく混ぜる。



昭和18年生 2013年入会

徳山 捷子さん (グラウンドゴルフ、パソコン水曜午後)

友人に誘われてグラウンドゴルフを始めて4年余りになります。芝生のグラウンドの目白台運動公園と、中学校の校庭で月に3回ほどクラブを振っています。

このスポーツはルールも簡単、運動量もほどほど…そしてたまにホールインワンが出るので、楽しく続けています。

メンバーの皆さんとてもお元気で、なんと90歳を超えている方もいます！！

又、この中のメンバーさんに誘われて、パソコンも始めました。「元気！ながさきの会」に入会して活動の場がさらに広がりました。これからも健康を維持し、楽しみながら頑張りたいと思っています。



昭和18年生 2014年入会

町田 昇さん (囲碁)

四年前、N氏から元気ながさきの囲碁に誘われ、未熟であった囲碁を約30年ぶりに再開する機会を得ました。その間ルール変更もあり不安の中、初対局はS氏と、その後は当グループ最強のT氏と今年の1月まで毎回のように対局し指導も受けてきました。しかし今やN氏、S氏そしてT氏も亡くなってしまいました。お三方に

は囲碁を蘇らせて頂き感謝しています。現在、囲碁Gは18人、諸先輩等とも冗談を言い合い、和気藹々と対局し、又、碁打ちは多趣味の方も多く話が広がります。勝負なので勝ちたい気持ちはありますが、楽しい対局と雰囲気大切にしています。これからも皆様と長く対局できるよう願っています。



昭和16年生 2014年入会

熊城 武子さん (パソコン木曜午後)

元気！ながさきの会入って5年と5ヶ月になります。私とパソコンとの出会いは、今から17～18年前、娘がスイスに赴任した時、電話料が高いのでチャットとメールで毎日のやり取りをしたのが始まりでした。当時の私のパソコンにはワード、エクセル等の出来る機能が付いていなかったので教室に入り始

めて知り今でもワードを開く度に思い出します。特に印象深いのは「オリエンタル急行の感想文」で、パソコンのイロハを教えていただき写真挿入、グラフ作り、…、が出来嬉しかった事がパソコンを好きになったきっかけです。これからもよろしくご指導をお願い致します。

お知らせ

□ ニューイヤーコンサート

- ▶ 月日:令和2年1月25日(土)
15:00~16:30
- ▶ 会場:カトリック豊島教会
- ▶ 演奏: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
- ▶ テーマ:ここまでわかった!
高齢者のがんの予防と治療
 - ▶ 月日:11月20日(水) 13:15~16:00
 - ▶ 会場:北トピア さくらホール

□ 区民ひろば長崎

- ▶ み~んなのひろばまつり
11月16日(土) 13:00~15:30
- ▶ クリスマスコンサート
12月15日(土) 13:30~15:00
- ▶ 新春作品展
令和2年1月16、17日(木、金)

□ 区民ひろば富士見台

- ▶ 文化祭
11月8、9日(金、土)
- ▶ クリスマス会
12月11日(水) 10:30~11:30
- ▶ 新春の集い
令和2年1月15日(水)

□ 区民ひろば椎名町

- ▶ ひろばまつり
11月10日(日) 13:00~16:00
- ▶ 新春の集い
令和2年1月18日(土)

区民ひろばの行事内容については、各区民ひろばに問い合わせてください。

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	
	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	14:00~17:00	長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土		

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 ラグビーW杯を堪能しています。日本代表選手の半数以上が外国生まれ、外国育ちで、何か違和感がありましたが、『ONE TEAM』を合言葉に、国籍や国境を越え、一丸となってチームのために犠牲を尽くす姿に、大きな感動と勇気をもらいました。“元気で”長生きし、もっと色々なことを沢山楽しみたいですね。(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