

元気！ながさきの会は豊島区および東京都老人総合研究所と共催で健康セミナーの開催、料理、パソコン教室などの活動により、認知症予防を実践しています。

特集『元気の法則』シリーズ 3

認知症に強い脳を作る

東京都老人総合研究所主任研究員

矢富 直美

認知症は、記憶や注意などの脳の機能が低下して社会生活ができなくなっていく病気です。最近の研究の進歩から認知症になりにくい生活習慣が次第に分かってきました。ここでは、そうした結果をふまえて認知症に強い脳を作るのに役立つ方法について述べてみましょう。

ネズミを複雑な通路や回し車があり運動をたくさんすることができる環境で飼うと、アルツハイマー病の兆候であるアミロイド斑のでき方が少ないことが分かっています。アミロイド斑が脳に沈着すると周りの神経が死んで脳が縮んでいきます。カナダの調査でも有酸素運動を多くしている人は、運動していない人に比べて認知症の発症率は約半分になっていました。有酸素運動は、週 5 日、1 日 30 分くらいできれば理想的です。30 分は、10 分を 3 回に分けてもかまいません。最も簡単にしかもどこでもできる有酸素運動は、早足で歩くことです。早足の目安は、通常より 10% から 15% くらい歩幅を広げて歩くことでよいと思います。

次に、食べ物ですが、認知症に強い脳を作るには、野菜・果物、魚、がよいと分かっています。野菜果物をたくさん食べるひとは、認知症の発症が少なくなっています。野菜・果物の中のビタミン E、ビタミン C、ベータカロチンなどの抗酸化作用のあるものが認知症の予防の効果を発揮します。サバやアジなどの青魚に含まれる HDA や EPA と呼ばれる脂肪酸は脳の血流をよくします。魚を食べている人も認知症になる率が低くなります。また、お酒を飲むなら赤ワインがお勧めです。赤ワインに含まれているポリフェノールは強い抗酸化作用があります。

運動をしているネズミと同じように、頭を使う生活をしているネズミはアミロイド斑のでき方が少ないことが分かっています。これまでの研究から、記憶力を使う、2 つのこと 3 つのことを同時にする、計画力を使うことが認知症予防に役立つと考えられます。こうした知的な機能をよく使う活動は、旅行、パソコン、料理、囲碁・将棋、麻雀、園芸などです。脳は使わないと機能はさび付きます。反対に使えば使うほど効率がよくなる性質があります。生活を見直して認知症に強い脳をつくることを考えてみてはいかがでしょうか。

「元気！ながさきの会」に期待する

東京都老人総合研究所 認知症介入研究グループ 杉山 美香

豊島区の長崎地区において認知症予防活動が開始した当初、社会的な認識は「本当に認知症が予防できるの？」というものだったと思います。しかし、皆さんの「痴呆（認知症）にはなりたくない！」という熱意に後押しされる形で認知症予防活動は展開していきました。私も東京都老人総合研究所の研究者、園芸グループのファシリテーターとして、活動を開始する準備に追われていたことを思い出します。パソコングループや料理グループの活動場所を長崎小学校にお願いしたり、サポーターを探す、園芸グループの活動場所をフラワー公園内に借りる手続きを行ったりと大変なこともありました。しかし、今では活動が始まり自主化して約5年がたち、「元気！ながさきの会」が皆さんのお力でさらに発展してきていることを大変うれしく思っています。今後、認知症予防活動のニーズはますます広がっていくことでしょう。これからも身体と脳を鍛えて認知症予防をする方法を、皆さんから発信して行ってください。

認知症予防から元気なとしまの創造を目標に活動している「元気！ながさきの会」の活動を私達は高く評価しております。

この活動こそ他の地域のお手本になり、地域の活性化にも結びついて、元気な豊島区が創られます。大いに期待しております。



ずっと元気であるために

豊島区社会福祉協議会 事務局長 二ノ宮 富枝

人間は、誰しもその生を終えるまで、ずっと健康で元気でいたいと願っている。不老不死とは言わないが、せめて不老長寿をと。

遙か大昔から、この不老長寿の秘薬を探し求め、仙卿を辿るが見つめることはできない。科学や医学が発達した今日でさえ、手に入れることは叶わない。それでも健康と長生きを目指して、マルチビタミンや免疫力を高めるいわゆる“サプリメント”の摂取は、今や流行の様相を呈している。

私は、サプリメントは用いていないが、毎日の食事に注意を払い、体を動かすことを心がけている。料理は、頭と手を使うので老化防止効果ありというので、教育長時代の外食中心からすっかり自宅での内食食事に切り替えた。体を動かす方は、ゴルフをやっているがこれだけではどうも食事の量と釣り合わない。

そこで、簡単に家の中で、一人でもできる運動をと、ボールエクササイズや自彊術、ミツヴァテクニック（姿勢法・体操法）などにトライ。私は、自分を意識が弱いと思ってはいないが、いま家の中に転がるボールや説明書は、全て私の三日坊主の跡である。

一人、自宅でゲーム性のない運動をコツコツ続けるのは、自分のためとはいえ本当に難しい。仲間をつくり、集まって楽しみながら続けるのがよい。ちょうど、「元気！ながさきの会」の皆さんが、様々な教室で楽しく学び続けていらっしゃるように。

自分に適した健康法を“継続する”ことが、私達が欲しくてたまらない健康で長生きの不老長寿の秘薬なのかもしれない。

介護予防は高齢者が主役！ 一介護予防大作戦 in 東京一

フィットネス グループ 長谷 充夫



9月6日に都民ホールで開催された介護予防を推進する高齢者の会（仮称）の構築にむけてのイベントに当会の活動を紹介するブースを出し、多くの会員がボランティアとして参加した。

高齢者社会を案じる世相から介護予防に取り組む行政関係の人々・介護関係の専門学校の生徒さん・保険関係の仕事に携わる人など1000名に近い参加者があり成功をおさめたと主催者としては評価している。

私もボランティアのスタッフとして参加し、私達の会のブースでは日常的な各グループの活動や会の運営とその

の取り組みについて、多くの参加者より質問を受け、他のスタッフともども説明に忙しい時間を過ごした。今回、学生さん・行政関係の方々の当会に寄せられる関心の深さを知るにつけても、自信をもって会の発展のために努力していきたいとの想いを強めたところである。

《ズームイン》

各グループが進取な活動を展開！



太極拳全国交流大会に出場して

太極拳グループ 北林 智美



太極拳の体験教室のポスターを見て、始めたのが2年前です。武式太極拳一路（三十二式）を、中藤先生の楽しい指導のもと週一回の練習で少しずつ覚えてきました。

動作が立ち方・手法・歩法・眼法・呼吸など一体になっているので、習得は簡単ではなかったけれど教室の雰囲気や和気あいあいで、なんとか続けていくことができました。

去年は、すごいなと思って見ていたこの大会に出場することが決まり驚きました。別の教室の方々との合同練習も行い、いろいろ話もして練習だけでなく楽しい交流が持てました。

10月8日、いよいよ全国交流大会があの大きな国立代々木第一体育館で開かれました。高校生から高齢者まで（約4200名）の選手が、いままでの練習の成果を披露しました。入場から演技をして退場するまで10分間弱です。ドキドキして失敗するのではないかと思ったのですが、落ち着いて表演することができ、全員で“やったね！”と手を叩き喜び合いました。この大舞台で平常心を保てたのは「太極拳のお陰」かもしれません。一流選手になった気分のなかで貴重な体験と感動を得て本当にうれしく思っています。

これからも太極拳教室の皆さんと「元気！ながさきの会」スタッフ・会員の皆さんの素晴らしい活



元気な会、元気をいただき頑張っていきたいと思っています

千早図書館 —千早進歩自由夢—に参加して

元気！ながさきの会 代表 金子 大麓



今年は江戸川乱歩先生ご生誕（明治 27 年・1894 年）から 111 年目に当たる。戦中戦後を池袋で、過ごされた先生追慕の行事は今年も盛んで、千早図書館・友の会も 9 月 17 日に乱歩の熱心な研究家の八木勝氏（池袋西口の古書店主）や乱歩のお孫さん（平井憲太郎氏）のご協力で充実した思い出が語られた。乱歩先生のご本名は平井太郎だが、小中学校を名古屋で終え早稲田大学政治学部に入學後、いち早く外国文学の研究を始めると欧米の文豪エドガ・アラン・ポーに因んで江戸川乱歩を名乗った。ポーやコナン・ドイルなどの短編小説を熱心に研究され、後輩たちに深い影響をあたえた。

大正 5 年（1916 年）大學卒業後も会社勤めの傍ら海外の短編に着目し、ミステリー小説「奇譚」の創作などされ、大正 12 年（1923 年）に「二銭銅貨」「一枚の切符」など着想鋭利な短編を当時大流行の雑誌「新青年」に発表した。そして昭和の新鋭作家として注目された。とくに名探偵・明智小五郎の活躍に読者は熱狂した。

しかし年号が昭和にかわる頃、憎むべき軍国主義が台頭し大流行の乱歩作品は厳重な監視の的となり、少年倶楽部の「芋虫」などまで警視庁は全編削除を命じた。乱歩は都内を転住するなど活動を持続し戦火の池袋では隣組の世話までした。その無理は終戦後しだいに健康を侵し、戦前の活躍を期待する読者の願望も空しく昭和 40 年（1965 年）7 月永眠した。



「元気！ながさきの会」旅行グループに参加して

旅行グループ 山西 玲子

旅行好きな私に、ある日友人が旅行グループで都電に乗って桜を見に行く様だから参加してみたらとの勧めに軽い気持ちで同行させていただきました。すると初対面の私に皆さんが、気さくにお声をかけてくださり前から入会していたかのようにお仲間に加えていただきました。残念ながら桜はまだ 3 分咲きなのに、私の心は盛りのお花のように華やきました。

次の例会で集会室に入ると、なんとコーヒーのすてきな香、お聞きしたら伊藤さんと川越さんがいつもサービスしてくださるとのこととびっくりしました。私はコーヒーの香と味に誘われて？すぐ入会させていただきました。

会員の皆さんは前向きで、歴史に興味をお持ちの方などは、一つの企画が決まるとすぐ調べて発表され、更に反省会でも内容を補足され、私も大いに見習わなければと思いました。また、ある問題について、それぞれが自分の意見をしっかり話されますと、それに対していろいろ議論が飛び交い、にぎやかに談笑・・・そして終わりは布施川さんの適切なアドバイスでスムーズにおさまり、毎回楽しみに出席させていただいています。

高齢化社会に生きるため、地域の皆さんとの交流によって有益な情報が得られること、女性ばかりでなく男性会員もおられるので、違う面からの見方考え方も伺えることは、脳の活性化に大いにプラスになるのではないかと心強く感じています。これからも先輩の方々から励ましを受けながら旅行グループを楽しく続けていきたいと思っています。

豊島区グラウンド・ゴルフ協会創立10周年に参加して

グラウンド・ゴルフ グループ 川越 恒雄

還暦を迎えていつの間にか10数年を過ごしていました。その間マラソン・アスレチック・筋トレと運動をしてきましたが、何か自分の年齢にあった楽しいスポーツはないものかと思っていましたところ…ありました。私の住まいのすぐ近くの千登世橋中学校校庭で月2回行われている豊島区グラウンド・ゴルフ協会主催のグラウンド・ゴルフでした。「元気！ながさきの会」のグループ活動として昨年10月より始めました。楽しいこと最高です。ルールは極めて簡単、普通のゴルフとほとんど同じで、違うのは一本のクラブでフレームのついた旗の輪（ホールポスト）の中にボールを入れるだけ。ゲートボールと違い50メートル以上のロングホールもあり、4～5人一組で8ホール同時スタート、爽快にボールを打つことができます。

何とも楽しいことはメンバーと「ガヤガヤ」冗談を叩きながらのプレーであり、単に運動だけでなくお喋りと心の交流ができ、認知症予防や筋トレに最も良いスポーツではないかと思いました。

さて、いよいよグラウンド・ゴルフ協会創立10周年記念大会が8月6日、この暑い夏の日、豊島区総合運動場で開催されました。大会はナイターで他の区からも大勢の選手が集まり、24ホールの戦いです。同伴のプレーヤー5人がお互いのプレーを褒めたり批評したり時のたつのも忘れて、プレーをしました。ゲーム中の判定は自己申告で行い、判定が難しい場合に同伴のプレーヤーの同意を求める会話が「岡目八目」で面白く楽しいものです。

自分のスコアは68で男子70名中24位でしたが、ホールインワンを2つも取りタイガーウッズや丸ちゃんに匹敵する快感を味わいました。プレーも無事終わり同スコア者の順位決定戦、入賞者の表彰を経て139名の参加者による大会は盛会裏に幕となりました。メンバーの人達との心と身体の交流と楽しさは忘れられません。



園芸の楽しみ

園芸グループ 石井 節子

日差しが厳しい盛夏の暑さはまた格別です。時には35度を超え、しばしば集合時間を繰り下げての作業となります。当番制の水やり、成育の良い雑草に悩まされながらの作業、花がら摘み、花後の片付けと仕事は後をたちません。

これからは種まきの季節、ようやく暑さは和らいでできますが、土作り・種まき・移植・球根植えと又忙しくなります。

自然を相手の育苗も一苦勞です。寒さや霜柱にじっと耐えての越冬、やがて春の到来、穏やかな日差しの中に開花を見ることができます。そんな時、はじめて喜びと感動を覚えます。今咲いている花は、ブルーサルビア・ルドベキア・メランポジウム・キキョウ・ハゲイトウ等々。まだまだいっぱい咲いています。

仕事に疲れた時、気晴らしをしたい折、千早フラワー公園に立ち寄り眺めてみませんか？そして、そうした花々から私達の心を少しでも感じて頂けましたら幸いです。

7月から8月にかけて実施させていただいた会員アンケートでは会員・グループリーダーの皆様のご協力により102名のご回答をいただきました。どうもありがとうございました。

いくつか分析できない部分もありますが、おおよその単純集計が出来ましたのでご報告させていただきます。なお、複数のグループに参加されている方々については、その都度ご回答いただいておりますので、その分重複して全体の結果に影響していることをあらかじめおことわりしておきます。

このアンケートを通じて、「元気！ながさきの会」の会員の皆さんが活動をとっても楽しんでおられること、それぞれが熱意をもって参加されていることがわかり、大変心強くなりました。

その楽しみや意欲を是非とも継続していただきたいと思います。また、そうした思いがあるからこそ、ご自身の健康問題やそれぞれのご家庭の事情による参加継続性への課題があるのだろうと考えます。

しかし、新しい方にどんどん参加していただきたいといっても、認知症予防というこの活動本来の趣旨を逸脱することのないようにという、理念の継承への意気込みをいくつかのご回答から感じることができました。

それ以外で、私個人の「発見」としては、以下の5点が挙げられます。

- ① 会員は（予想外に）ほどよく年齢層が分散していること
- ② 女性が圧倒的に多いこと
- ③ （参加者の居住地域が拡大しつつあるのかと思っていましたが）今も長崎地区の住民が大半を占めていること
- ④ 活動参加のきっかけとして、「都老研の趣旨への賛同」という方が依然として多いこと（ということは、発足当初からのメンバーがまだ多いこと？）
- ⑤ 参加後の変化として、「地域への感心が高まった」という方が多く、自由回答でも「街に知り合いが増えた」という答えが多かったこと

特に最後の点は、「認知症予防はまちづくり」という私のテーマと関連して、大変興味深い結果となりました。

*今後なるべく年内に、数名のグループリーダーの方々には、個別にお話を伺う機会をいただきたいと思っております。その際にはご協力のほど、どうぞよろしく願いいたします。

会員アンケート結果を活動の本源に

広 報 部

会員の皆様ご協力ありがとうございました。アンケート結果に示された「元気！ながさきの会」活動全般について「入会の動機」「入会後の変化」その中で良かったこと・楽しかったこと・難しかった点等々、現状を把握するに十分な内容でした。この貴重な事実をふまえて、良かったこと・楽しかったことは更に伸ばし、難しかった点はその原因を掘り下げ解決を図らなければならないと思います。会の理念継承とグループワークの活性化は「元気！ながさきの会」発展の源となります。

ご案内

健康一口メモ

風邪予防対策

長崎健康相談所

保険担当係長

小椋 てつ

今年もそろそろ、風邪の季節がやってきます。鳥インフルエンザについては新聞等をにぎわしていますが、風邪(インフルエンザ)は飛沫感染による感染症です。感染の危険は咳やくしゃみをしている人からの飛沫を直接吸い込むだけではありません。

付着した飛沫に触れて、自分の手についた飛沫を吸い込んで感染してしまうこともあります。

帰宅をしたら、まず手洗いとうがいを実行しましょう。手洗いは石鹸と流水で、うがいはお茶で行うのもいいですね。

募 集

元気！ながさきの会で楽しみながら活動してみませんか・・・申込用紙のご希望講座名・活動グループ名に○印を入れてください。用紙は郵送又は事務局のポストにお入れください。後ほどご連絡申し上げます。

参加申込書

お申込日 平成 年 月 日

お名前

ご住所 〒

お電話 ()

事務局



171-0051

豊島区长崎2-5-7 長橋産婦人科内

元気！ながさきの会

TEL (3565) 5321 伊藤

FAX (3565) 5322

MAIL : genki_n@a.toshima.ne.jp

URL : http://www.toshima.ne.jp/~genki_n

公開講座名 グループ名	曜日	時間	会場
シニアパソコン講座 開催期間 H17年9月30日～	毎金曜 全8回	13:30～ 15:30分迄	事務局
フィットネス 折り紙	月	10:00～11:00 13:30～15:30	長崎第3 事務局
議事運営会議	第1月	9:00～12:00	事務局
太極拳 3	火	10:00～11:30	要町第3
太極拳 1, 2		13:00～15:00	南長崎第4
囲碁		13:30～15:00	事務局
園芸		14:00～16:00	フラワー公園
広報		15:30～17:30	事務局
パソコン(火)		17:30～19:30	事務局
パソコン全体会	第1水	10:00～12:00	事務局
運営委員会	第2水	10:00～12:00	事務局
男の料理	第1木	9:00～12:30	事務局
グラウンドゴルフ		13:30～15:30	豊島プール
パソコン(木)	木	17:30～19:30	事務局
パソコン(金)	金	10:00～12:00	事務局
フィットネス		13:30～14:30	長崎第3
旅行	土	10:00～12:00	事務局
料理(女)		13:00～15:00	事務局
パソコン制作部		15:00～17:00	事務局
ミュージック レクリエーション	第2日	14:00～15:00	長小音楽室
グラウンドゴルフ	第1日 第3日	10:00～12:00	千登世橋 中学校