

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 4

口は元気の入り口

東京都豊島区歯科医師会 専務理事 高田 靖

「口腔機能向上」というサービスが来年度の介護予防サービスの中に取り入れられることになりました。このサービスの目的のひとつは「気道感染予防」です。気道感染の1つである肺炎は高齢者にとって生命を脅かす疾患で、高齢期の直接死因の高い割合を占めています。高齢になると咳き反射も弱くなり、就寝中に口腔内の汚れ（細菌の塊）を誤嚥することにより誤嚥性肺炎を発症してしまいます。これを口腔清掃などを中心とした「口腔清潔管理」を通じて予防することが重要です。最近の報告ではインフルエンザの予防効果の可能性も示されています。

そして、もうひとつの目的が「食べる機能の向上」です。高齢期において「食べる機能」は口腔だけでなく、全身の状態と密接な関連があります。その重要な関連の1つが「栄養状態」です。「食べる機能」＝「咀嚼能力」が低下すると、ほとんどの栄養項目の充足率が低くなる傾向があります。ただ、軟らかい品目が多い砂糖・菓子類の摂取頻度は「食べる機能」が低下すると逆に高くなる傾向があるようです。初期段階での咀嚼能力の低下を自覚することはほとんど無いことから能力低下が顕在化せず進行してしまいます。咀嚼能力低下を招く原因として、「入れ歯が合わない」「揺れている歯がある」などといった一般歯科医院で対応できるケースもありますが、多くの場合は「咀嚼関連筋の加齢による筋力低下」と「食事の軟食化による咀嚼関連筋の減弱」が原因です。このような悪循環を断ち切れず、咀嚼能力低下が高度に進んで初めて「噛めない」「食べられない」という自覚症状を認めることとなります。口腔機能が低下した人には運動機能や栄養状態の低下も同時に抱えているケースが多く見受けられます。したがって、口腔機能の向上には全身的な運動器の向上と栄養改善を併用することが効果的になります。

高齢者にとって食事が唯一の楽しみという方も多くいます。口腔機能が向上することによって食事が楽しくなれば外に出るの会食の機会も増えますし、家族とも同じ献立で食事することもできます。是非、口腔機能を向上させて「健口寿命」を延ばしていきましょう。

もしも高齢者全員が介護度5になったら

豊島区保健福祉部長 川向 良和

「元気！ながさきの会」の皆様の日頃の活動に敬意を表します。

仕事柄、今後の超高齢社会はいったいどうなってしまうのかとすることがあります。

その一例を紹介します。現在、豊島区の高齢者人口は約 46,000 人です。8,400 人の人が介護認定を受け、介護度が一番高い「要介護度 5」の方が 911 人です。介護度の高い方ほど認知症が入っています。介護サービスの給付総額は 109 億円です。

46,000 人全員が要介護度 5 になったと仮定します。そして利用限度額いっぱい(月額 384,000 円)の在宅サービスを受けるとします。

46,000 人×384,000 円×12 か月=211,968,000,000 約 2,119 億円です。現在の給付総額の 20 倍です。

今、介護保険料は、基準世帯で月額 3,307 円です。単純に保険料も 20 倍になるとすると、66,140 円です。一方、現在の国民年金の支給は、月額 66,208 円です。介護保険料は、年金受給者の場合年金から天引きされます。わずか 68 円しか残りません。食費だって高熱水費だってかかります。医療費も、一人あたり年額 783,000 円かかります。生活できません。あくまでも仮定ですが、怖い話です。

今年豊島区は、健康施策を重要な施策の一つに掲げ、また介護予防担当課を設置しました。

「75歳からの介護予防大作戦」を展開中です。また、健康増進計画やスポーツ振興計画も策定いたしました。今回の介護予防法の改正の一つの柱は、介護予防です。このように、国も都も豊島区も将来を見据えて健康施策・介護予防施策を展開しています。

「元気！ながさきの会」の活動は、生きがい活動であり、健康増進活動であり、介護予防活動でもあります。個人的にみても理想の活動ですし、行政からみれば将来の医療費や介護給付費などの増加を防ぐ、とてもありがたい活動だと思います。

皆様方のますますのご健勝・ご活躍を祈ります。

いつまでもおいしく食べるために

豊島区長崎健康相談所 管理栄養士 上野 雅子

高齢者が健康を維持するためには、何をどれだけ食べればよいのでしょうか。

人は皆、身体的な特徴や生活習慣に大きな個人差をかかえています。その個人差の歪が健康に影響を及ぼしてくるのが中高年期です。健康かどうかを判断する方法として、健康診断がありますが、その結果からまず、自分の体の特徴をしっかり把握することが大切です。そして、現在の食事内容や量を変更する必要があるかどうか判断するのが次の問題です。

最近、自分の体を把握されないままメディアなどの影響により食材や味を限定して食べている人を多く見受けますが、食べることに満足されていますか？ 自分の好きなものを美味しいと感じながら食べることはQOLの向上にもつながり気持ちの健康保持に役立ちます。大きな疾患がない限り、好みの食材をバランス良く使い、美味しく調味して食べる事をお勧めします

祝 創立120周年



地域と学校の連携

長崎小学校 校長 石塚 吉之

初めにお礼を申し上げます。常日頃の長崎小学校教育活動へのご協力、それに加え先日の長崎小学校創立120周年記念行事への参加、ご協力、誠に有難うございました。

さて、その常日頃、元気！ながさきの会を始め地域の皆様には長崎小学校へのご

協力をいただいている訳ですが、その「地域と学校の連携」について、愚考するところを述べさせていただきます。

長崎小学校に限らず、小・中学校の多くが、地域に依存、多々のお願いをしているところです。周年式典の式辞で、子どもたちに話しましたが、地域に住まう方々の多くがその地を愛し、その地に住む子どもたちのことを考えて、学校を支えていただいていると、私は思います。

では、学校は地域のために何をすればよいのかを考えなければなりません。私は、直接地域にお返しする必要はないと考えています。学校は、地域のランドマークであれば、それだけで地域にお礼をしていることになると考えます。ランドマーク、目印・地域の象徴のことです。元気な子ども、心優しい子ども、一生懸命勉強する子ども…、地域が誇れる子どもたちがたくさんいる学校であることが、地域への十分なお返しになるのです。そのために、地域の方々も学校への協力をしてくださるのだと考えています。

「学校と地域の連携」、教育目標に向け地域と学校で子どもたちを育てていくことが、連携になると考えます。これからも、ご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

期待される第二の出発

「元気！ながさきの会」代表 金子 大麓

長崎小学校創立 120 周年の記念式典の感動は、新年度に向かってなお持続している。

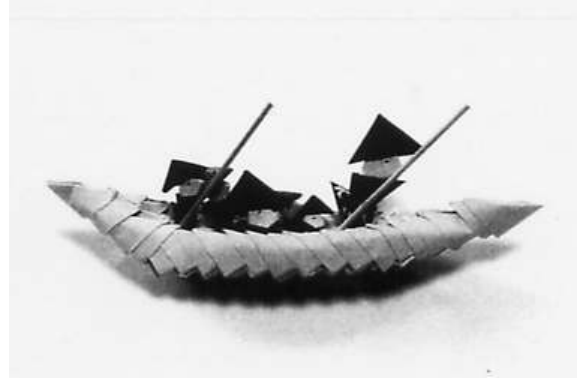
それは校内の学童たちの活動に明らかに感取される。それは、登下校時の四つ角で交通安全を指導されるお年寄りと学童との対応にも表われ、校内で花壇や給食用の菜園を指導する我々の園芸班のメンバーが、よく口にすると一致する。

長崎小学校の長い伝統とも言うべき大事なものとして育てたい。



《ズームイン》

各グループが進取な活動を展開！



夢を紙に織り込んで

折り紙グループ 井上 文子

ボランティアで始めた折り紙も早や三年を経過しました。最初は難しくて折れない・・・と思っただ方も今では楽しみながら「何でも折れるように」と挑戦されています。そして仕上がりのたびの感動は格別です。昨年のクリスマスには長崎小学校三年生に作品をプレゼントいたしました。また、「ことぶきの家」の作品展にも出品させていただき喜んでいただきました。

折り紙は各自の自由な発想で手先と頭をつかい楽しい形を作ります。脳を刺激しますので頭の体操になるのです。これからも会員の皆様といろいろ工夫して、さらに作品を膨らませていきたいと思えます。限りなく夢を生む紙あそびで「いつまでも元気」をモットーにさらにお仲間を増やしましょう！折り紙のお好きな方は是非ご入会ください。



太極拳の実技指導 in 長崎小学校

太極拳Ⅱグループ 小川 総一郎

武式太極拳の演技指導を昨年12月8日長崎小学校2年生の児童に実施しました。メンバーは真田・伊藤夫妻・若林・網谷・小川の6名が参加し、沖縄島唄「涙そうそう」のメロディーの流れに合わせて2回の表演をしました。ぶっつけ本番と、孫たちの好奇心に満ちたつぶらな眼差しを意識してか曲のエンディングまえに終演してしまい、思わず顔を見合わせ苦笑い・・・

担任の先生から太極拳の初歩の初歩を児童に教えて欲しいと要望され、各自が4名づつ預かり自己流で手ほどきし、最後は児童からの感想や質問を聞くことにしました。感想では、太極拳は「動作がゆっくりで難しい」が多く、質問では、「何年くらい練習していますか？」など観察の鋭さに驚かされました。

一方児童たちの興味あるスポーツは、野球・サッカー・空手・ダンス・乗馬など多種にわたることを知り、時代の変化を実感しました。今後も21世紀を担う彼らとの交流が高齢者の認知症予防に役立つと確信して、昔は少国民と言った2年生達のかわいい手と、我々の皺っぼい手を振り合い校門を後にしました。



「米沢・紅葉の旅」の思い出



パソコン（金）グループ 小林 文子

旅行グループ手作りの旅が始まった。バスは快適に今日の宿「四季の里」に向かった。真っ赤に紅葉した満天星（どうだんつつじ）に迎えられ、時間通りに宿に着いた。昼食後、各グループの活動報告があった。旅行グループの企画から始まって、反省会迄のプロセスはとても勉強になった。初めて見る太極拳の流れるような動きに感動、園芸グループのお花のマジックにも又感激・・・

二日目は裏磐梯より西吾妻ゴールドラインを米沢に抜けた。

亀岡文殊・高畠ワイナリー・東光酒造を見学して宿に帰った。夜は宴会で皆様お待ちかねの副代表の「どじょうすくい」・二人娘の「フラダンス」ととても素晴らしかった。

三日目は、只見川沿いの柳津の円蔵寺で[なでうし]を撫でてご利益を頂き、最後の見学地「斉藤清美術館」は想定外だった。興奮さめやらぬままバスは一路帰途につきました。

磐梯のふところ深き谿(たに)紅葉
かくれんぼしたき藁塚夕日中
みちのくの稜線くっきり冬支度



この度は、この旅行に参加してとても良かった。思いおこせば平成16年10月豊島公会堂の講演会「介護予防大作戦」を聞いたのが、「元気！ながさきの会」との出会いでした。素晴らしい先輩方に恵まれ、楽しいグループ作りで友達も増え認知症もどこ吹く風の毎日です。



トピック

「元気！ながさきの会紅葉の旅 福島県猪苗代四季の里にて」

特別会員 斉藤 慧氏のスナップが日本報道写真連盟コンテストで入選



【評】 夫婦愛

静かな早朝の公園。顔をゆがめ、重い足を引きずって杖を頼りに歩く一人の男。傍らに、見守るように立つ女性。夫婦二人三脚の機能回復のリハビリだ。数メートルの歩行が数キロにも感じられるという。手を差し伸べることもない二人の距離に強い絆を感じます。

ガンバレ、ガンバレ。明日は必ずやって来る。

日報連本部理事 草刈 郁夫

(平成17年12月11日 毎日新聞掲載)

「元気！ながさきの会」

活動事例を各地域に披露

「板橋区地域研修講座」に参加して

副代表 藤井 昇三

淑徳短期大学 塩野敏裕教授(社会福祉学科)から「地域における認知症予防事業の実践事例に学ぶ」をテーマとする研修講座の講演依頼をいただき、真田・長谷両氏と同行で出席しました。

雨模様のなか地域の高齢者・NPO関係者約50名が参加され、塩野教授の司会で始まり板橋区側より新井正（生涯推進課長）、長沼令子（おとしより健康福祉センター支援係長）から板橋区の現況説明がありました。

つぎに「元気！ながさきの会」として設立から現在までの取り組みを説明しました。特に介護および認知症予防活動を進めるについて行政との話し合い、活動場所の確保、事業目的・指針の徹底、会則・保険に関する問題点等について重要性を強調しました。また東京都庁で開催の「介護予防大作戦 in 東京」で会の運営方法・全体のグループ活動、園芸・パソコン・料理・折り紙4グループ活動・長崎小学校サポート活動などパネルによる事例紹介には参加者から高い関心をいただきました。

休憩時間には、長谷氏がフィットネス体操の実演指導、最後に真田氏が「元気！ながさきの会」の会員アンケート結果からグループワークの現状と課題について参考事例を説明し終了しました。

* 平成17年10月18日 19時～21時 淑徳短期大学10号館にて

「認知症予防講演会 in 品川区」に参加して

副代表 伊藤 登

日時と場所：平成17年11月11日（金）午後2時～4時 品川区役所第3庁舎6F講堂

テーマ：予防プログラムの活動、グループ自主化の体験報告

① 会の理念：地域に認知症の知識と方法を広める担い手になり、予防のための「自助」の精神と相互に支え合う「共助」を柱とする。 **好きなことを！ 楽しく！ いきいき元気に！**

② 自主活動の歩み：東京都老人総合研究所の認知症予防研究の一環として、平成12年（2000年）11月に豊島区と共催プロジェクトで開始しました。平成13年（2001年）に元気！ながさきの会を設立、自主運営をし、地域貢献をしています。

シニアは人材の宝庫、知識と経験を生かし第2の人生を自立して過ごす為のキーワード『有用感』を挙げる。有用感＝生きがい＝自分が誰かに必要とされている満足感を持って周りの人に役に立つよう日々努力することが大切である。

③ 今後の課題：1. 将来的な継続発展のため新規会員の確保
2. グループワークの難しさを乗り越える
3. リーダー、ファシリテーターの確保
4. 活動理念の継承と共有
5. 活動場所と資金の確保等

70歳代は人生の黄金期、円熟したからこそ出来ること、新しいことに挑戦する意欲を持つと、新しい自分に出会えると思います。

ご案内

公開講座の開催日程

(日時・会場)	(テーマ)	(特別講師)
2月8日(水)14:00~16:30 大田区民ホール 大田区蒲田 5-37-3 主催:東京と老人総合研究所	考えよう!認知症にならないまちづくり	東京都老人総合研究所 主任研究員 矢富 直美氏 ・パネルディスカッション
2月18日(土)10:00~16:30 江戸東京博物館1階ホール 墨田区横綱 1-4-1 主催:財団法人 東京都歴史文化財団 東京都江戸東京博物館・東京新聞	博物館で高齢者の元気をつくる	イギリス・レスター大学 ヴィヴ・ゴールドディング博士 ・パネルディスカッション ・事例報告

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

事務局 TEL (3565) 5321 伊藤
FAX (3565) 5322

MAIL: genki_n@a.toshima.ne.jp

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

○印記入 見学入会	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 H18年4月~予定	毎火曜日 全8回	10:00~ 12:00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 太極拳1,2	火	10:00~11:30 13:00~15:00	要町第3 南長崎第4	
	囲碁 園芸		13:30~15:00 14:00~16:00	事務局 フラワー公園	
	広報 パソコン(火)		15:30~17:30 17:30~19:30	事務局 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 パソコン(木)	木	13:30~15:30 17:30~19:30	豊島プール 事務局	
	パソコン(金)		金	10:00~12:00	事務局
	フィットネス 旅行	土	13:30~14:30 10:00~12:00	長崎第3 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1-3日 不定期 (前月に決定)	14:00~16:00	千登世橋中学 長崎中学校	
	長崎第3集会室	豊島区长崎	2-27-18		
	南長崎第4集会室	南長崎	4-29-10		
	要町第3集会室	要町	1-49-10		
	千早フラワー公園	千早	1-8-1		
	長崎小学校	長崎	2-6-3		
	豊島プール	南長崎	6-1-20		
	千登世橋中学校	目白	1-1-1		
	長崎中学校	南長崎	4-13-22		