

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 5

「食材選び」でアンチエイジング

東京都老人総合研究所 老化ゲノムバイオマーカー研究チーム
チームリーダー 研究部長 白澤 卓二

高齢化を迎えた日本、これからは治療医学ではなく、予防医学の時代が訪れる

日本人の平均寿命は女性が 85 歳、男性が 79 歳で世界でも有数の長寿国であることを示している。過去 1 世紀の間に先進諸国では、平均寿命は 30 歳も延長、100 年前の平均寿命 50 歳の時代に比べると、高齢期が 30 年間も延長したことになる。

長い高齢期を活動的に、そして生き甲斐のある人生を全うするためには、病気の治療や療養の期間をなるべく少なくして、いわゆる健康寿命を延伸することが肝心である。そのためには、高齢期の生活の質を下げてしまう糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病、あるいは高齢期に発症が増えるガン、また介護の原因となる骨粗鬆症、関節疾患、認知機能に障害をきたす認知症などの病気を予防することが重要である。

これらの病気の発症には 10～20 年もの無症候期があり、発症前の食生活や生活習慣が病気の発症に大きく関わっていることが明らかとされている。従って、中年期の食生活が高齢期に発症してくる病気の予防に極めて重要である。このような観点から、自分自身の食事内容をアンチエイジング効果の観点から見直し、十分な栄養素を食事で確保し、カロリーの取りすぎを予防し、抗酸化食材や植物性化学物質を十分に食材に使うことにより、生活習慣病、ガンの発症予防を目指して、自分自身の健康を自ら作り上げていくためにも、食材、料理の基礎理論が重要になる。

食材と疾患予防

アンチエイジング食材として、最初に注目すべきが野菜、果物の中に含まれている植物含有化学物質だ。一般に我々が、毎日、食べている野菜の中に、数千種類以上の植物含有化学物質が存在していると考えられている。これらの化学物質は抗酸化作用（サビを防止する作用）が認められるだけでな

く、抗腫瘍作用（ガン細胞の増殖を抑制する作用）が認められる。

例えば、ブロッコリーの中には約200種類もの植物含有化学物質が含まれていることが明らかとなっている。最近、赤ワインで注目されているポリフェノール類の物質も本来、赤ブドウの中に含まれている植物含有化学物質と考えられる。

従って、野菜をベースにして、多くの種類の野菜や果物を食材として選択することが、アンチエイジングメニューの組み立ての基礎となる。

それでは、動物の肉の中には抗酸化物質がないかという、そうではない。魚や家畜の肉の中にも強力な抗酸化物質が含まれている。例えば、サーモンの中に含まれている微量成分の中にはビタミンB2、ビタミンE、ビタミンA、ビタミンB12、ビタミンDなどの体に必要なビタミン類に加えて、アスタキサンチンという抗酸化物質が含まれている。アスタキサンチンはトマトに含まれているリコピンに構造が類似しているが、リコピンよりも強力な抗酸化作用があり、脳に移行することが知られている。このために、認知症などの高齢期に発症してくる病気の予防に適した食材と考えられる。また、サーモンの中にはEPAといった動脈硬化を予防するタイプの脂肪も含まれていることから、上手く料理に使えば様々な疾患を予防する食事を組み立てることが可能である。

雑感 楽しい調理は心の栄養

（元気！ながさきの会）料理グループ 特別会員 七里 永子

さて、認知症と栄養学について書けということだが、私は栄養学や調理の専門家ではないのでアカデミックな事はわからない。究極のこれを食べると記憶がよくなるというような物はあるのかどうかは定かでない。むしろ栄養が偏らずまんべんなく食べることが大切だと思う。今、テレビで健康番組が放映された夕方にはその食材が店頭から姿を消すほどの（強迫観念を持ちちゃうからなのか）人気番組だが、毎日それらをいちいち食べていたら食べ過ぎになってしまう。又、栄養も偏ってくる。それに最近は良いと言われていた豆腐や納豆などのイソフラボンも食べ過ぎてはいけないなどという説もある。そうなるにあながちどれを信じるかの選択に惑わされてしまう。何事も食べ過ぎはいけないと言う事なのでしょうが。

いろいろな種類を一緒に食べてこそ相乗効果を発揮してくれるのではないかと思う。簡単に彩りを色々そろえるだけでも栄養バランスはとれ、又出来上がりがきれいだし、造りがいい



も出てくる。そして作ることが楽しくなってくる。先ずやる気を作ることが大切だ。楽しく、作ることは心の栄養になると私は信じている。

一般的に言われているDHA、EPAの魚、昔流れたうわさの「味の素」を食べると頭の良い子になるなどの諸説は私の思うところアミノ酸の働きなのかもしれない。

又、そして脳の活性化のためには有酸素運動をし、リフレッシュのためにも物事を一ひねりしてみる。知識が増えるということは楽しいものだから。

環境美化



豊島区役所 土木部長 増田 良勝

休日明けの月曜日ともなると、道路にはタバコの吸殻、ちり紙、チラシ、噛んだガムなどさまざまなポイ捨てがみられる。

自分の住んでいる部屋でタバコの吸殻をポイ捨てするかな？噛んだガム吐き捨てるかな？通常はしないよね。自分達の大切な生活空間だもの。そこをどうして汚すかな？

タバコの吸殻のポイ捨ては、主に道路を歩きながら吸う人に見られる。なぜ、歩きながらタバコを吸うのかな？その煙を後ろで吸い込んでしまう。すごくいやだな。

また、駅前の放置自転車、なぜ、大切な歩道上に放置するかな？通勤、通学で、鉄道を利用する人であれば、長時間放置することになるのではないかな？駐輪場が近くにあるじゃない。どうして利用しないかな？

通行の妨げとなるだけでなく、災害時の避難や救助の際、十分な安全性の確保ができないこともあるよね。道路に違法に掲出した看板などもそうだよね。あげればきりがないよね。

もうやめようよ、こんなこと。一人一人が生活空間を大切に大事にしようよ。そのちょっとした心がけで変わるよ、この街。皆の大事な街だもの。



咲き誇る花々に感動！！

豊島区役所 公園管理事務所長 岩丸 正弘

この冬は、20年ぶりの寒波に見舞われましたが、園芸グループの皆さんは、その寒さに耐え、やがて訪れる春に備え、一生懸命に活動されています。

この活動の主目的は、グループの皆さんの認知症予防ですが、種や球根から花を育てるという一連の活動の中で、体を動かし、また感動を覚えることにより、その目的は十分に果たされているようです。そして何より、咲き誇る花々は、地域の方々の目を存分に楽しませています。

今年もこの広報誌が、会員の皆様のお手もとにとどくころには、グループの皆さんが育てられた色とりどりの花々が咲き乱れていることでしょう。

今後も、この活動を通して、地域の美化に貢献してまいりますよう、皆様のご健康とさらなる発展を願います。

自由に楽しく暮らせるのは60歳から

豊島区役所 西部区民事務所長 佐伯 貞夫

私の役所生活37年の間、7年間は地域の皆さんと関りをもった仕事でした。そこでいつも感じていましたのは、地域でリーダーとして活躍されているのは、高齢の方が非常に多いということです。30代から50代の働き盛りの方が地域の活動に参加するのは仕事の関係で大変であるからだと思います。

わが身に置き換えても、家に帰れば自分のためだけの時間がほしいし、疲れを癒す時間や空間を求め、とても地元でなにかをしようとする余裕はありませんでした。

60歳になって会社人間から解放され、経済的には豊かさを、精神的には自由と平穏を獲得した人々が直面するのは、一体なにを求めてこれから生きていくのかということではないでしょうか。いわゆる自分探しの旅が避けてとおれない課題として背負っていくことになると思います。

価値観が多様化している現在、趣味に生きがいを見出していく人もいるでしょうし、社会的な活動に生きがいを感じていく人もいるでしょう。衣食住に不自由しない人々がこのように心の赴くままに生きられたとしても、全ての人々に等しく訪れてくるのが、高齢化からくる心身の健康問題だと思います。

「元気！ながさきの会」の活動が、現在豊島区外からも大いに注目されていると聞いておりますが、まさに高齢社会でなくてはならない活動をされているからだと思います。

「元気！ながさきの会」の一層の発展を祈念いたしますとともに、また会の活動を支えていらっしゃる皆さんの今後のご活躍を大いに期待しております。

「感謝、感謝」そして、また「感謝」

長崎小学校副校長 海老原 誠

「本当にあの方達は元気だね。」 本校の職員室では会員の皆さんに対する尊敬の念と驚きの言葉で溢れています。

「皆さんは、どうしてそんなに元気なのですか？」いつか尋ねてみたい質問ですが、私なりに答えも考えています。皆さんはきっと夢を持ち夢に向かって努力しているから、いつもハツラツと元気でいられるのですよね。私は長崎小学校に赴任して3年になりますが、本年度春の総会の折、「元気！ながさきの会」という名称で、何故「長崎」ではなく「ながさき」なのか初めて知りました。「ながさきの会」であると同時に「ながいきの会」でもあることを……。なんて粋で素敵なのでしょう……。

昔のことを話していただいている時にはとても穏やかで優しく、そして、人の話を聞いていない子どもには我が子のように厳しく接してくださる皆さんに、私たち教職員は、ただただ感謝するばかりです。

地域とともに、そして、家庭や地域に支えられ発展してきた我が長崎小学校。これからも「元気！ながさきの会」の皆さんとともに元気ハツラツと歩んでいきたいと思っている今日この頃です。



「元気！ながさきの会」

活動事例を各地域に披露

「考えよう！認知症にならないまちづくり」に参加して

旅行グループ 川越 恒雄

都内各地区で認知症の予防活動が高まる中、平成18年2月8日大田区民ホール・アプリコ 大ホールで表題の特別講演とパネルディスカッションが開催されました。東京都老人総合研究所と大田区が開催するもので、「元気！ながさきの会」からは副代表の伊藤 登氏がパネラーとして参加しました。先ず老研認知症予防対策室研究員 宇良 千秋氏の司会で始まり、老研主任研究員 矢富 直美氏の「今日からできる認知症予防」の特別講演がありました。

講演内容は現在我々「元気！ながさきの会」が実施している項目ですが、その講演は次のテーマから始まりました。

- | | |
|-----------------|---|
| ① 物忘れは認知症ですか？ | 答え・認知症ではありません。 |
| ② 有酸素運動をしよう。 | ウォーキング、筋トレをすること。 |
| ③ 頭を使う生活をしよう。 | エピソード記憶、注意分割機能、計画力。 |
| ④ 効果的な食べ物を食べよう。 | 野菜、果物（ビタミンC、E、βカロチン）
魚（イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチ） |
| ⑤ 自己診断をしてみよう。 | 日常生活の中で出来る項目をチェックしよう。 |

つづいて

「パネルディスカッション」ではコーディネーターに老研介護予防研究部長 本間 昭氏の司会のもと練馬区介護予防係長 木村 たえ子氏、元気！ながさきの会 伊藤 登氏、大田区もみじの会世話人 萩原 和子氏、老研自立促進と介護予防研究チーム 矢富 直美氏の方々とそれぞれ意見を出してディスカッションがありました。

以上この講演会によって言えるものは、認知症予防は本人が自覚して行うもので、趣味や運動などの活動を通じて自主運営を志すことです。本当の認知症は、単なる物忘れではなく、物忘れや、うっかりミスがひどくなって、社会生活として自立した生活が難しくなっていく病気を言うことです。

元気！ながさきの会 新年度活動方針概要

1. 地域に仲間を増やし元気な街づくりを目指す。
2. 地域の高齢者に対してシニアのためのパソコン講座を継続する。
3. 高齢者・健康セミナーの開催を継続する。
4. 長崎小学校の学習の一助として、菜園、花壇、果実作りの指導及び課外授業に協力する。
5. 介護予防プログラムに参加する。
6. 健康な地域づくりフォーラムを企画し他地区との交流を深める。
7. 会の親睦研修旅行を秋に企画する。



拡大写本グループに参加して

パソコン グループ 米川 哲夫

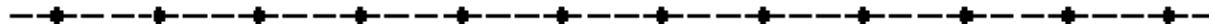
昨年9月から11月にかけて豊島区立中央図書館が開催した講習会に参加して、斯界の第一人者である山内 薫氏から拡大写本の基本を教わり、講習終了後は区立中央図書館ひかり文庫の拡大写本グループに加わって、パソコンによる拡大写本の作業に協力しています。

拡大写本は元来、依頼者の視力に合わせて字の大きさ、太さ、字と字の間隔などを決めて、依頼者に一番読みやすい形に筆写されたもの（本や雑誌論文だけではなく、時刻表や食堂のメニューなど個人的な、日常的なものを含む）でしたが、いまはパソコンを使用したものも拡大写本と言っています。

私の入ったグループもはじめは筆写していたのですが、5年ほど前から完全にパソコンに移行し、ウィンドウズのMSワードを使用しています。依頼された本を4、5人で分担してスキャナーまたはキーボードで入力し、校正刷り、校正、編集の作業を経て、完成稿を両面印刷した上で製本するという工程ですが、すべて分業で、できる人が受け持つというのが原則です。

私がこの2ヶ月あまりでしたことは、図書館から依頼された「ベルナのしっぽ」という児童文学作品の2章分の入力と校正、筑波大学付属盲学校中等部からの依頼による英語のドリル帳の12ページ分です。英語と日本語が混じる英語の練習帳の入力はスキャナーを使ってもキーボードを使ってもかなり大変です。

中央図書館はグループのために第2、第4木曜日の午前10時から午後4時まで集会室を解放し、会員は自分の都合のいい時間に集まって仕事をするきまりですが、われわれ新人は午前の2時間を打ち合わせや作業に使っています。これまで知らなかったこと、例えばヘッダーやフッターの上下の幅を調整するとカルビと本文との間を狭めるとか、A4版1枚に4ページ印刷するとか、1回ごとにわからなかったことが解決されます。あと1ヶ月くらいで完成原稿の印刷と製本の作業が行われると思います。



『元気！ながさきの会』主なマスコミ報道

(2005年4月~2006年2月)

- 4月 豊島新聞：豊島区自治基本条例(区民会議)で「元気！ながさきの会」活動が掲載
- 9月 豊島区広報「としま」：自治基本条例の制定にむけて、としま自治新時代③に掲載
- 10月 介護保険情報（10月号）：介護保険大作戦 in 東京（都民ホール）
「介護予防は高齢者が主役！」が掲載
- 12月 「かいごの学校」（12月号）：太極拳グループ
自然な呼吸法のなかで美しく型をきめる一 が掲載
- 1月 読売新聞：「認知症予防の街づくり」 —先駆的な活動5周年— が掲載
- 2月 NHK社会福祉セミナー：「福祉の潮流」でフィットネス・グループ活動が掲載
- 2月 TBSラジオ：中村尚登ニュースプラザ「人権トゥデイ」コーナーでフィットネスが報道
- 2月 NHK「ご近所の底力」：料理グループが放映



TBSラジオの番組『人権トゥデイ』のホームページ

(http://tbs.co.jp/radio/np/human/human_frame.htm) から『元気！ながさきの会』のホームページにリンクできます。TBSラジオで2月25日に放送され高い評価をいただきました。

ご案内

朗読グループが発進

4月13日(木)からいよいよ待望の朗読のグループが始まりました。講師はTBSアナウンサーのOBで広報部副部長など要職を歴任された藤田恒美先生。入会希望者は14名。

身体を楽器にしてしっかり声を出すことが、健康に大変よい事、仲間同士や電話での楽しい会話の声が一番素晴らしいし、人にも聞きやすいなどのお話を交えながら、自己紹介、アナウンサー試験問題に取り組み、2時間があっという間に過ぎました。

先生は旧道和中学の御出身、不思議なご縁で色々とお話も弾みました。



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

活動場所・時間

お申込日 平成 年 月 日

お名前

ご住所 〒

お電話 ()

○印 記入	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～	毎金曜 全8回	10:00～ 12:00分迄	事務局
	フィットネス	月	10:00～11:00	長崎第3
	折り紙	月	13:30～15:30	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
	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
	囲碁	水	13:00～16:00	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
	朗読	第2・4木	10:00～12:00	事務局
	グラウンドゴルフ	木	13:30～15:30	豊島プール
	パソコン(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	金	13:30～14:30	長崎第3
	旅行	土	10:00～12:00	事務局
	料理		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土	14:00～15:00	長小音楽室
	グラウンドゴルフ	第1・3日 不定期	14:00～16:00 (前月に決定)	千登世橋中 旧長崎中

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

長崎第3集会室
 南長崎第4集会室
 要町第3集会室
 千早フラワー公園
 長崎小学校
 千登世橋中学校
 旧長崎中学校
 豊島プール

豊島区长崎 2-27-18
 " 南長崎 4-29-10
 " 要町 1-49-10
 " 千早 1-8-1
 " 長崎 2-6-3
 " 目白 1-1-1
 " 南長崎 4-13-22
 " 南長崎 6-1-20