

豊島区

平成 18 年 (2006 年) 8 月 1 日 発

広
報

元気！ながさき

発行人 金子 大麓
編集人 元気！ながさきの会
広報部
題 字 豊島区長 高野之夫

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『元気な習慣』シリーズ 1

ウォーキングのすすめ



東京都老人総合研究所 認知症予防対策室
研究員 宇良 千秋

皆さんは普段、どのくらい歩いていらっしゃいますか。ウォーキングに代表されるような有酸素運動をすることによって、脳の前頭葉や海馬の代謝や血流が増します。前頭葉は注意力や思考力に、海馬は記憶力に関係している部位で、認知症になる前に低下しやすい機能ですから、歩くことで脳の生理的な状態がよくなり、認知機能の低下を防ぐことが期待できます。

認知症予防のためには、1日 7,000 歩から 8,000 歩歩くとよいでしょう。また、アメリカのスポーツ医学会と疾病予防センターのガイドラインによれば、1日 30 分の早歩き（中程度の運動）を週 5 回以上すると、より効果的な運動になります。

ここでいう「早歩き」とは、普通に歩く時よりも 1 割から 2 割程度歩幅を広げたような歩き方です。1 回にまとまった時間が 30 分取れなくても、10 分の早歩きを 3 回行っても同じような効果が期待できます。

私たちが、通常外出せずに家の中で過ごす時、1日 1,000～2,000 歩くらいですが、近くのスーパーに歩いて買い物に出かけると、3,000～4,000 歩くらいになるでしょうか。歩くことは誰でも気軽にできることですが、今まで歩くという習慣がなかった人にとっては、1日 7,000 歩という目標は、とても達成できそうにないかもしれません。まずは、歩くことを習慣化するためのコツを紹介しましょう。

第1のコツは、歩数計をつけて歩数を記録してみることです。自分が普段どんな時にどのくらい歩いているのかを具体的な数字で知ることによって、この先どんな歩き方をすれば歩数が増やせそうか、自然にわかってきます。また、歩数計を身につけると、不思議なもので歩かないとなんとなく損をしたような気になり、階段を使ったり、用事を作って外出してみたりと、自然と歩くことに意識が向きます。

第2のコツは、今まで習慣化している事柄に、ほんの少しだけ歩く努力をプラスしてみることです。例えば、いつも降りる駅やバス停をひとつ手前で降りて歩く距離を増やしてみる、といった具

合です。あるいは、家から近い方のスーパーではなく、線路の向こうにある遠い方のスーパーに行ってみる、といったことも考えられます。

第3のコツは、日常的に外出する機会を増やすことです。例えば、いままでは週に1回スーパーでまとめ買いをしていたのを、週に3回こまめに買い物に行くようにするといった工夫ができます。

第4のコツは、一緒に歩く仲間を作ったり、仲間と歩数の報告をしあったりすることです。仲間同士でお互い励まし合えば、きっと歩くことが長続きします。

何よりも、歩くことが「楽しい」、「気持ちがいい」と思えてくれば、習慣化間違いなしです。皆さんも今日から歩数計をつけて歩いてみませんか。

新しい健康づくり



豊島区健康担当部長

山中 利通

今年の4月より保険診療報酬の引き下げがありましたが、少子高齢化がますます進む中で、医療費や介護給付費の国民負担の増大が危惧されています。

厚生労働省の統計によりますと、平成2年の全国の患者数は入院と通院を合わせて836万6千人でしたが、12年後の平成14年では792万9千人と、5%ほど減少しています。

しかし一方で、国民医療費をみると、全体で20兆6千億円から30兆9千5百億円と、10兆円余りの増(1.5倍)になっています。つまり、患者が減っているのに医療費が増大しているのです。こうした状況から、がん、心疾患、脳血管疾患という三大疾病をはじめとする生活習慣病予防や健康づくり対策が急務となっています。

最近、医療・健康の分野では、「アンチエイジング医学」と「ホリスティック医学」という2つの考え方が注目されています。

「アンチエイジング」は、「抗加齢」または「不老」というような訳になりますが、病気にならないための「からだの仕組み」からのアプローチです。

百歳を越えても元気な方々を対象としたこれまでの研究によると、長寿の人たちは全身が均等にバランスよくゆっくりと加齢していて、弱点が少ないそうです。バランスのよい生理的な老化は、ほかの多くの人に見られる病的な老化と比べて進行が穏やかであることが分かってきました。つまり、老化現象のかなりの部分が病的でアンバランスな老化であるということが知られてきたのです。これらの弱点が克服できれば、誰もが百歳をらくらく越えて人生を元気に謳歌できる!ということになります。

もう一つの「ホリスティック」というのは、ギリシャ語が語源で日本語訳ができにくい言葉ですが、「全体的」とか「つながり」などを意味します。

すなわち、「ホリスティック医学」は人間をまるごと全体的に捉えるアプローチです。健康というのは本来、身体だけでなく目に見えない精神や魂も含めた人間の全体性と深く関係がありますので、病気だけに限定されるものではなく、人生の中の生老病死というそれぞれの段階で、関連する日常の「癒し」も考えることが大切です。

区では「健康政策」が大きな柱の一つですが、こうした身体・精神・環境の調和による「生活の質(QOL)」という観点も取り入れた区民の健康づくり施策を進めていく考えです。「元気!ながさきの会」のみなさんも是非ご協力・ご支援いただきたいと思います。

地域デビュー

豊島区区民部長 小野 温代

いよいよ来年から団塊の世代が定年退職の時期を迎えます。全国で 670 万人とも言われるこの世代は、戦後の復興期に生まれ、50 人を超えるクラスの中で小中学校生活を過ごし、受験戦争に揉まれ、高度経済成長を支えてきました。

豊島区の団塊世代の人たちは今年 1 月 1 日現在で 12,362 人にのぼり、人口の 5.2% を占めています。この人たちの多くがこれから数年のうちに家庭や地域に戻ってくることになるわけです。先輩世代も団塊世代も共に「引きこもり高齢者」にならずに、いきいきとした第二の人生を過ごすのはなかなか大変です。その鍵は「地域デビュー」にかかっています。身近な所に入りやすい活動があるか、仲間になれそうな人たちがいるかがポイントではないでしょうか。

今、豊島区では小学校区ごとに「地域区民ひろば」を整備し、身近な地域での活動の場を提供しようとしています。運営も地域の皆さんに委ねられればと考えています。地域に暮らす皆さんに親しみやすく、元気の素になる活動が、地域の皆さんの協働によって展開されることを期待しています。『元気！ながさきの会』の活動はその模範として注目しています。皆さんの活動にエールを送るとともに、もっと区内に広がっていくことを願っています。



地域で展開する介護予防を目指して

豊島区保健福祉部 介護予防担当課長 小林 サチエ

介護予防がこれまで以上に重要視されて改正された介護保険制度がこの 4 月からスタートしました。その特徴のひとつは参加する高齢者の健康度に対応した予防サービスが用意されるようになったことです。具体的には、介護保険未申請の虚弱の方向け、介護予防の内容が強化された軽度の要支援状態の方向け、と従来からの介護保険サービスです。

特に、65 歳以上で未申請の方向けの当課が担当する介護予防事業については、「介護予防のための生活機能評価問診票」（25 項目の基本チェックリスト）に答えていただくなど、具体的に参加するまでにいろいろな手続きが必要になりました。その結果と医師の判断により何らかの介護予防事業に参加することが必要な方が特定高齢者として判定されことになります。これを特定高齢者把握事業と呼び、この 4 月からはとしま・おたっしや相談と高齢者の基本健診において実施されます。

事業内容の特徴としては、運動プログラムを中心に栄養改善、そして認知症予防を 3 本柱にした展開となっています。これまで保健福祉の関連する分野で実施していた高齢者の健康づくり事業を参考にし、高齢者の介護予防におけるニーズをもとに、国の指針に沿いながら従来の事業を新しく組み立て直しスタートしました。

この春からの傾向としては、運動・体づくりと認知症予防に高齢者の方の関心は高い様ですが、事業を実施していく上での大きな課題はなんと言っても「広報・周知」です。区の広報や関係者や団体・施設などでのリーフレットやチラシの配布では限界があります。高齢者の方との“介護予防”についての日常的なおしゃべりが地域の中でどの位あるのかがキーワードであると考えています。

「元気！ながさきの会」が徐々に地域に根をはって大きくなってきたように、毎日が介護予防活動に取り組まれているみなさまのパワーに助けをいただきながら、介護予防の重要性が高齢者の方の中に浸透し、介護予防事業がどんどん口コミで広がっていくことを期待して、介護予防担当課は 2 年目を動き出しています。

「元気！ながさきの

活動事例を各地域に披露

「介護予防講演会」に参加して 主催：東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室
介護予防区市町村サポートセンター

元気！ながさきの会副代表 伊藤 登

東京都の介護予防を進める高齢者の会では今年度も9月15日にイベントを開催することになりました。その事前勉強会として「介護予防っていったい何？」を知る講演会が行われました。

第1回（5月8日） 「からだの介護予防」＝いつまでもイキイキ生活

介護予防とはひとりひとりが介護を必要とすることなく自分らしく生きることです。
キーワードは＜自分らしく生き生きと！＞

第2回（5月17日） 「栄養の介護予防」＝食事で介護予防

年を重ねるにつれて食べる機能にどんな変化が起こるか？

- 食欲が低下する
- 唾液の分泌が少なくなる（1/2ぐらいに減る）
- 舌の味覚細胞が減り、特に塩味を感じにくく味の濃いものを好む
- のどの渇きに鈍くなり脱水症状になりやすい
- 膵臓の分泌が低下し、特に脂肪の消化吸収能力が落ちる
- 歯が弱くなったり、入れ歯のため、硬いものが食べづらくなる
- 噛む力が若いときの1/3から1/4になる
- 飲み込む力が弱くなり、むせやすくなる
- 胃の粘膜が萎縮して胃液の分泌が低下する
- 腸の運動能力が低下し、消化機能が衰え便秘がちになる

毎日の食事作りの効果として低栄養を防ぐとともに脳の老化も防ぐことがあげられる。

第3回（6月8日） 「口の介護予防」

口の働きは・食べる／飲み込む（美味しく、楽しく、安全に食事をする）・呼吸をする
話をする・表情をつくるのが目的です。

口腔ケアには器質的口腔ケアと機能的口腔ケアがある。

器質的口腔ケアは歯磨き、義歯の清掃、舌や他粘膜の清掃などである。

機能的には飲み込む力が弱くなると、むせ、低栄養、脱水、誤嚥性肺炎（*）を起こす。

* 誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）とは細菌の混じった唾液や食べ物が気管に入り、肺炎を起こすと言われていています。（老研資料参考）

□9月15日（金）東京都の介護予防高齢者の会が企画するイベントに「元気！ながさきの会」の会員も参加しましょう。

筋力アップ教室 —はつらつコース— 週1回6ヶ月のトレーニングが用意されています。

65歳以上を対象に以下の日程で判定会があります。（予約不要）

8/23(水)	要町ことぶきの家	2～3時	9/7(木)	区民ひろば富士見台	10～11時
8/25(金)	池袋本町ことぶきの家	2～3時	9/8(金)	池袋ことぶきの家	2～3時
9/4(月)	駒込ことぶきの家	10～11時	9/12(火)	上池袋ことぶきの家	2～3時
9/6(水)	区民ひろば西巢鴨	2～3時			

問合せ先：介護予防担当課

3981-1564



ズームイン

各グループが進取な活動を展

“文系人間の”「脳談義」～経験からの“仮説”～

元気!ながさきの会 特別会員 日野 克彰

私はこれまで区の認知症施策に深く関わってきました。皆様の活動だけでなく、音読や計算で予防・改善を図る「学習療法」の導入にも携わり、様々な「〇〇（療）法」を自分なりに調べました。

さて、色々と呼び出されている中で「どれがよいか？」のポイントは、大きく2つだと思います。

①なぜ効果があるか？（＝科学的理論の裏づけ）②何をやるか？（＝誰にでもできる手法か否か）

【①について】

“理系素人”の私には自ら検証できる術がありませんが、特定の一つの説で全てを割り切るのには難しいと考えています。従って、「効果を出すこと」が目的なら、一つの説・理論に固執することはあまり賢明ではなさそうです（研究者を志す場合は別でしょう）。

【②について】

数年前までは、「何をやれば効くか？」への答えは、非常に少なかったはずですが。しかし、最近では、読み書き計算や料理・園芸だけでなく、音楽・ゲーム・動物等、様々な行動パターンで効果が報告されています。ゲームも「絶対ダメ」とは言えないらしい。また、どのパターンも「百人中百人に効くか？」と言えそうとも言えない。同じ“実験台”（＝人間）でも効く場合と効かない場合があるようだ。こんなところです。

この辺になってくると、それぞれの説の「理系専門家」もあまり答えてくれないような気がします。自分の説の不完全さを認めることにも結びつきかねないからなのでしょう。

そこで、“文系”の立場から大胆に推論してみました。私の答えは「主体性」「能動」です。どんな効果的な手法でも「自分からやるんだ！」という意志がなければ、効果は生まれません。逆に、一見効果のなさそうな手法でも、「意志の力」によって、「石が玉に変わる」こともありうる気がします。これが私の“仮説”です。結論から言えば、「心の持ち様」というありふれたものになってしましますが・・・

でも、この結論、素人がやる気をもって取り組むには非常に都合のよいものと思いますが、いかがでしょうか。

以上は、“文系人間”の大胆な「脳談義」です。

太極拳グループが全国交流大会に出場決定

太極拳グループ インストラクター 高橋 繁雄

太極拳グループが、昨年に続き 10 月 23 日に国立代々木競技場第一体育館で開催される「2006 太極拳全国交流大会」に出場します。個人の部では年齢により 4 つのグループに分かれて行われ、各種目の上位より、金、銀、銅のメダルが、また集体の部では上位 6 チームが表彰されカップが授与されます。大会は全国の太極拳愛好家たちが集まって日頃の練習の成果を見ていただくお祭りのようなものなのです。また、大会終了後中国老師の模範表演があります。ぜひ応援に来てください。



口をあけて 声を大きく

朗読グループ 木村 潤子

声を出して読む読み手があって、聞いている相手に分かる読み方・納得してくれる読み方をしていくのが朗読かな？と考えるようになっていきます。

日常会話の中で、気軽くおしゃべりはしますが、いざ改まって聞き手に読み取れる話し方をするには、ことばをはっきりと発音しなければなりません。それには、口の形からの練習が大切だという指導を受けています。



五十音のアエイウエオ、はやくち言葉……にはじまり、次第にテレビのコマーシャル・ニュース・長文へと入門講座は進んでいます。文章の中に出てくるおなじことばの表現の変化や、強調したい表現や、心情を表現することなど、おもしろみが加わっています。

日頃、会話の中で、そのまま通じていたアクセントや発音は、生まれ育った土地の特色あるなまりにぬくもりがあって捨てがたいものです。温存していく傾向がみられますが朗読入門過程にある今は、基礎を固めなければと思っています。ひとりひとりが、口をあけて、ことばをはっきりと、自分の声で文章を読めるたのしみがありません。

知らなかったことを、知っていこうとするはたらきは、脳に刺激を与えている感じがします。プラス志向へと導いているのではないかと、一步一步あゆんでいます。

グラウンド・ゴルフの活動状況

グラウンド・ゴルフ グループ 畔上 陽三

平成 17 年 12 月に入会者 18 名で「元気！ながさきの会」として初めて活動が行われました。現在会員数 34 名で月 2 回の活動を旧長崎中学校にて楽しくプレーをしています。

2 月には体験コーナーを設け 7 名の参加者が参加されました。

グラウンド・ゴルフはスポーツの中でも年齢・体力・を問わず、いつでも、どこでも、広場があれば手軽に楽しめ、グループの会話もできる健康的な活動が特徴です。また、今後「元気！ながさきの会」の各グループとの交流も深まれば一層会の発展につながるのではないかと思います。

是非、旧長崎中グラウンドに多数の方々に参加されることを期待しています。現在、当グループの最高齢者は 93 歳で「元気！ながさきの会」の見本的なメンバーが活躍しています。

私は昨年 11 月に福岡県で全国健康福祉祭（ねんりんピック）という高齢者を中心とする国民の健康づくり、生きがいづくりを目的とする大会でグラウンド・ゴルフの種目に参加しました。そこで、グラウンド・ゴルフの競技者はいかに健康的であるかを実感し、他県の人との交流もでき貴重な体験を得ることができました。

高齢者の生涯スポーツとして基本的には「マナー」「モラル」「ルール」が原則です。個人個人がこの 3 原則を守って楽しく、元気で今後も頑張っていきたいと思っています。楽しく、健康で、元気になる「グラウンド・ゴルフ」に参加してみてください。日時は前月の運営委員会でお知らせします。

平成 18 年度年次総会報告

元気！ながさきの会
副代表 藤井 昇三

平成 18 年 5 月 7 日 (日) 14 時より長崎健康相談所講堂にて開催しました。
来賓として高野豊島区長・阿部教育委員会指導課長・長戸豊島区社協地域福祉課長・石塚長崎
小学校長・海老原副校長・石崎長崎健康相談所長・加藤長橋産婦人科院長のご列席をいただき、
議案は審議の結果原案通り承認されました。

当会も創立 6 周年を迎え会員数は順調に増加し 174 名となりました。今後とも会のテーマであ
る

地域貢献・自助努力・自主財源の確保に努力する所存です。

総会終了後の懇親会では、女性料理グループの特製サンドイッチを囲みながら閉会となりま
した。今回、休日にも拘わらず講堂を提供いただいた長崎健康相談所の石崎所長・田中係

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



(各グループ 活動時間表)

171-0051

豊島区長崎 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