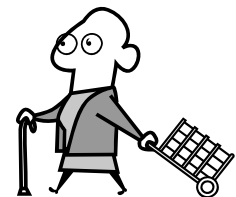


元気！ながさきの会は豊島区および東京都老人総合研究所と共催で健康セミナーの開催、料理、パソコン教室などの活動により、認知症予防を実践しています。

特集『元気な習慣』シリーズ 2

歩いて脳の血行を良く保とう！



東京都老人総合研究所 老化ゲノム機能研究チーム

研究員 内田 さえ

運動には、筋・骨格系の強化、生活習慣病の予防・治療に効果があることが良く知られています。これらに加え、運動には加齢に伴う認知機能の低下を防ぐ効果があることが近年指摘されるようになってきました。私たちは、運動が脳に及ぼす効果のメカニズムを「脳の血行」に着目して調べていますので、ここでご紹介させていただきます。

① 脳の働きの大事な脳の血行

脳に酸素や栄養を運ぶ血行（血流）は、脳の働きの維持に欠かせない因子です。脳は常に十分な血流を必要としており、脳の血流が数分間途絶えただけで脳には不可逆的な障害が起こります。脳血流量は年とともに徐々に低下していきます。健康な人ではその低下は僅かですが、アルツハイマー病や血管性認知症では著しく低下します。特に思考・判断などの高次の認知機能に関わる大脳皮質や、記憶に関わる海馬で著しく血流が低下することが知られています。

② 脳の血行を増やすアセチルコリン神経

脳の中の、ちょうど額の奥の方にある神経の塊（前脳基底部と呼ばれています）は、大脳皮質や海馬へ神経を伸ばしています。この神経の塊はアルツハイマー病患者の脳では無くなっていることが、1982年に米国の Whitehouse 博士によって見出されました。当時この神経の役割は良く分っていませんでしたが、1989年に私ども研究所の佐藤らは、この神経を刺激すると大脳皮質や海馬の血流が増えることを見出しました。神経を刺激すると神経の終末部分からアセチルコリンと呼ばれる神経伝達物質が放出され、そのアセチルコリンが脳の血管に作用することにより血管を拡張して血流を増やすのです。

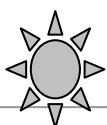
③ 脳の血行を良く保つには？

では、アセチルコリンを増やす神経を働かせて脳の血行を良く保つにはどうすればよいのでしょうか

か？その一つには散歩などの軽い運動があります。

私たちはネズミをもちいて、歩かせたときの海馬の血流の変化を調べてみました。その結果ネズミを30秒歩かせると、直ぐに海馬の血流が増えることが分かりました。運動をすると血圧は上昇しますが、散歩程度のゆっくりとした歩行では血圧の上昇はわずかです。それでも海馬の血流は増加します。また、歩いている最中には海馬でアセチルコリンの放出量が増えています。すなわち、歩くことで脳内（前脳基底部）のアセチルコリン神経が活性化されるのです。このアセチルコリンの増加と血流増加は、脳の認知機能の維持・亢進につながると考えられます。この反応は、若いネズミだけでなく、人で70歳程度に相当する年をとったネズミでも同じように見られることも分ってきました。

日ごろから散歩をしたり、少しでも身体を動かしたりすることで脳は活性化され、脳の血行が良くなることでしょう。



「第2の現役世代」に期待する

豊島区池袋保健所長 永井 恵

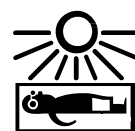
毎年、「敬老の日」の前後に厚生労働省から発表される百寿者の数は年々増加し平成17年には25,606人となり、また、平均寿命は、男は78.5歳、女は85.5歳で、世界一の長寿国を維持する見通しです。

核家族化と高齢化の同時進行により、高齢者夫婦のみや単身世帯が増加し、高齢者は否応なしに自立して生活することが求められるようになってきており、さらに、「人生80年時代」の到来の中で、60歳代で自分を「老人」と思っている人はほとんどなく、「できる限り仕事を続ける」「新しいことに取り組む」などと考える方々も多くなってきています。

高齢期においては、現役時代のように職場や家庭といった社会的役割に基づく自己実現のための目標を見出しにくくなることから、生きる意欲や意思に繋がる「生きがい」ということが、若いとき以上に大切なものとなってきます。さらに、病気や心身の機能低下が全くない人はまれとなることから、「健康」ということの重要性も増してきます。このような状況から、高齢者の高齢者による自主的な生きがいと健康づくりの活動に努めていくことは、個々の高齢者にとって、自立し、また年齢にとらわれず自由に生き、精神的・社会的に充実した生活を送り、満足感の得られる「心豊かな」高齢期を過ごすことにつながっていくはずです。そして、地域社会にとっても、人口の四分の一を占めるであろう高齢者の集団は大きな社会的存在であり、高齢者が健康でいきいきと活動し

ながら暮らし、他世代と共に地域社会を支えていくという生き方や活動のあり方は地域全体に与える影響は極めて大きく、ことに高齢者にとって身近な居住地周辺で行われるものである「生きがいづくり活動」は、単に余生を送るための活動ではなく、「第2の現役世代」として世代間交流も柔軟に織り込んだ社会参加活動として地域の中にとっかかりと定着したとき、地域社会を支え活性化していく活動として不可欠なものになっていくのだと思います。その為にはできるだけ若い頃から日常的に地域の様々な問題に様々な形でかかわり、地域への親しみをもち、自分の趣味や仕事で培った知識・経験などを自然な形で活かしながら、無理せず活動していくことが大切で、そうすることによって活動の幅も広がり、多くの高齢者が気楽に取り組みやすくなっていくのでしょう。

「元気！ながさきの会」の活動が、「第2の現役世代」の活動の先駆者としてますます発展していくことを切に願っております。



骨粗鬆症は骨が鬆（ス）が入ったようにスカスカになり、骨折しやすくなる病気。高齢化社会を迎えた今、骨折が原因で寝たきり・要介護にならないで、いつまでも元気に毎日を過ごして健康寿命をのばすために、骨粗鬆症予防が注目されています。

長崎健康相談所では年に数回骨密度測定とミニ教室を開催していますが、いつも予約はすぐ埋まってしまうほど、みんなの関心はとても高いと実感しています。年齢の平均値より多い、少ないと一喜一憂する方が多いですが、加齢によって下がっていく骨量の減少をどれだけ下げ止らせ、骨粗鬆症の発症をいかに遅らせるかがポイントです。

一生のうちで骨量が最大になるのは20歳代、まずは若いうちからの骨作り、カルシウムを十分にとり運動を行うという生活習慣により、骨量をためることがまず大切です。特に、女性では若い時のダイエットの影響や妊娠や出産、また閉経で急激に骨量が減少するため男性に比べてたいへん不利です。

高齢期は腸管からカルシウムの吸収が悪くなるために効率よくとることや、ビタミンDの助けも必要です。また転倒・骨折を予防する環境整備が大切になってきます。運動は骨に力をかけ骨を強くするのですが、同時に筋肉も強化されて筋力やバランス力アップになり転倒や骨折を防ぎます。毎日できる長続きする運動としてウォーキングはお勧めです。外に出かけて適度に日光にあたるのも気分転換になりますし、ビタミンDも産生されます。

このように骨を守る生活習慣は若い人からお年寄りまで一生涯通じて大切なこと、是非家族みんなで話題にして、骨を強くする生活習慣や食生活に気を配りたいものです。



ちょっと おいしい話

豊島区社会福祉協議会地域福祉課長 長戸 明

椎名町小学校のランチルームで火曜日にある「高齢者おたっしや給食」で何度かごあいさつをさせていただきました。

長崎地区の参加者が多く、定員は20人ですが、盛況です。参加者の平均年齢は73歳とのこと。皆さんお元気で60代と見まがう方ばかりです。

交流給食でいっしょに食べる小学生の学年も1年生から6年生のクラスまで毎回違います。

この「高齢者おたっしや給食」は、高齢者福祉課が社協に委託して実施していますが、小学校の協力があって初めて成り立つ事業です。今年からの試みで、ほかに南池袋小学校、朋友小学校の3校で実施しています。3ヶ月間で10回前後の連続した講座形式です。

参加者の皆さんと3校の給食を賞味しましたが、これがいいです。おいしい。栄養バランスが良いだけでなく、四季の行事にあわせたメニューだったり、6月にはワールドカップの出場国のお国料理メニューがありました。ちょっと贅沢な気分でした。

私自身は、40年前に学校給食（例の脱脂粉乳派）を食べていましたが、こんなに新鮮で楽しい感覚はありませんでした。聞くところによると豊島区の学校給食は都内でも有名だそうです。もちろん人気があるということです。

参加してみる価値はあります。

食欲の秋に向けて

長崎健康相談所 桜井 浩子



日頃は相談所業務のご支援ご協力をいただきありがとうございます。

平成18年4月から長崎健康相談所に参りました桜井です。

食欲の秋・読書の秋・運動の秋、「元気！ながさきの会」の皆様はどのような秋を過ごされるのでしょうか？どのような秋であっても秋は過ごしやすい時期、元気に過ごし冬への体力を養うために食生活をもう一度見直ししてみませんか？

毎年9月は健康増進普及月間であり、今年のテーマは「**1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり**」～良い生活習慣は、気持ちがいい！～となっています

食生活の部分では農林水産省と厚生労働省が中心となって、食事バランスガイドを作成しPRをしています。下図をどこかでご覧になったことがありますか？大手スーパーには小さなチラシで置いてあります。日本古来の玩具コマに見立てて食事のバランスを説明しています。今まで「食事はバランスが大事」というけれどバランスをなかなか上手く説明することができなかったのですが、このバランスガイドができたことにより、少しわかりやすくなったかと思えます。

図を参考にして、なるべく食事は3回規則的にします。1回の食事には主食・主菜・副菜をそろえて、食べられるようであればそれぞれ1～2SV（1SVは中皿1皿と考えてください）をとりましょう。1日のなかで摂りたいものはくだものと乳製品です。これも、それぞれ1日2SV（くだもの重量で150g、牛乳で200ccぐらい）となります。

コマの軸の部分には6番目の栄養素と言われている水分です。甘い飲料でなく、お茶等を1日1000ccぐらいを目安に摂りましょう！左の細長いものはコマのヒモです。このバランスガイドでは嗜好品です。嗜好品は食事を豊かにするものですが、豊かすぎると肥満や生活習慣病の原因となりますので、要注意！ご自分の体重や体脂肪とご相談を！ご自分の体格指数は計算で出せるようにしておきましょう。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = 22～24が理想です。食事バランスガイドの詳細はHPにも掲載されています。下記を参考に見てみてください。

また、バランスガイドの不明点、食生活についての相談は保健所・保健相談所の栄養士までどうぞ。今後ともよろしく願いいたします。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例
1コマ = ごはん(白米) 1杯、お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯
1.5コマ = ごはん(白米) 1杯、お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯、お野菜(生) 1杯
2コマ = ごはん(白米) 1杯、お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯、お野菜(生) 2杯
1コマ = お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯、お野菜(生) 1杯、お魚(刺身) 1切れ
2コマ = お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯、お野菜(生) 2杯、お魚(刺身) 1切れ
1コマ = お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯、お野菜(生) 1杯、お魚(刺身) 1切れ、お果物 1切れ
3コマ = お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯、お野菜(生) 2杯、お魚(刺身) 1切れ、お果物 2切れ
1コマ = お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯、お野菜(生) 1杯、お魚(刺身) 1切れ、お果物 1切れ、お乳製品 1杯
2コマ = お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯、お野菜(生) 2杯、お魚(刺身) 1切れ、お果物 2切れ、お乳製品 2杯
1コマ = お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯、お野菜(生) 1杯、お魚(刺身) 1切れ、お果物 1切れ、お乳製品 1杯、お水分 1杯
2コマ = お肉(鶏) 1切れ、お豆腐(絹) 1切れ、お味噌汁 1杯、お野菜(生) 2杯、お魚(刺身) 1切れ、お果物 2切れ、お乳製品 2杯、お水分 2杯

※SVはサービング(食事の量の単位)の略



ズームイン

各グループが進取な活動を展開！

子どもたちにも元気をありがとうございます

豊島区教育委員会教育指導課長 阿部 卓

元気！ながさきの会の皆様が、楽しみながら、チャレンジ精神を発揮し、本気で取組み、本格的な成果を上げていることに敬意を表しますとともに、長崎小へのご支援に感謝を申し上げます。

私の父はもうじき90歳、母は85歳になり、大根やねぎなど家で食べる分の野菜を育てて過しています。以前はご町内の会合に参加して楽しかったようですが、このごろはお付き合いがめっきり少なくなったと寂しげに言っております。元気！ながさきの会のように大勢の仲間テーマを創り上げ、地域で活動に取り組むことの意義や素晴らしさを改めて感じています。

また、本会の素晴らしいことの一つは、子どもたちとも積極的にかかわってくださっていることです。皆様が元気に躍動している姿は長崎小の子どもたちにとってはかけがえのない教育の機会となっています。パソコン・折り紙・太極拳など、学校からのお願いに応じた数々のご指導により知恵と技をいただいています。どの子にもていねいに話しかけてくださることは、子どもが何かを感じたり、考えたりするために必要なゆったりした間や一歩踏み出す勇気を与えているのです。子どもたちを健やかにしてくださっていることで、地域全体が元気になっているのではないのでしょうか。

そうだ、この秋完成予定の長崎小大農園での園芸活動へのご支援もよろしく願いいたします。

課 外
授 業

長崎小学校5年生 & 元気！ながさきの会

平成18年10月17日(火)長崎小学校課外授業として、午後1時50分より5年生27名に秋の花、ストック、ナデシコ、ガサニア、ペチニヤの4種

類の苗を40ケのプランターに植え付けをする(1プランターに2苗)学校華園には秋の野菜、キャベツ(30本)白菜(20本)の植え付けをする。5組の畑にも植え付け。男性部員は1時より菜園に苦土石灰、腐葉土と混ぜ合わせ土壌作りをする。

プランターは培養土を使用、子供達と和気藹々で植え付けを完了した。



(藤井記)



長崎小学校1年生&元気！ながさきの会

マウスに慣れて

パソコン金曜グループは、10月20日 長崎小学校の1年生にパソコンのサポートをしてきました。1年生8名サポーター8名のマンツーマンでクリスマスカードを作りました。かわいい1年生ですが、マウスに慣れているのですぐに覚え、何枚も作りました。普段教わるばかりですので、教えることの難しさを勉強してきました。パソコンは、奥が深いのもっとも勉強したいと思いました。(樋口記)



愉快的24人のサンタさん

「折り紙でサンタさんを」との呼びかけで集まった8人の1年生、サングラスを掛けたり、ウインクする愉快的サンタクロースの壁掛けが出来上がりました。「最初に大きな折り紙で練習したのがよかった」との感想、十分な準備が功を奏したようです。(富田記)

観察眼

教室はカン高い児童の声があふれていた。担任の先生から「太極拳の名人」と紹介され、早速6人の「めいじん」が10人の生徒を分担し「なだそうそう」に合わせレッスンを始めました。キラキラ輝いた観察眼に圧倒されながら課外授業は楽しく終わった。はっきり、大きな声の感想を聞き、元気をもらって帰途についた。(真田記)



☆

☆

☆



笑顔のフリーマーケット

はればれした15日の朝。フリーマーケットの開店です。会員のおしみなない提供の品々がうず高く蓄積され、それを種別したり、値札をつけ

たりするなど、前日までの準備あつての開店となりました。

商店街の両側に所せましとばかりに店開きしている一角に会員の店があり、品物は多種にまたがっていました。はっきりなしに物色しながら通る人、立ち止まって手にする人々との交流は、心をなごませられました。売り手も買い手も笑顔で交わせる会話の中で、活用してくださる事の喜びで、つい“おまけ”と口に出すなどその展開はさまざまでした。

道ゆく人との交わりもさることながら、会員間のコミュニケーションの深まりが生じたことは得がたい場でした。相互理解、協調の成果が地域貢献の結びつきになりました。(木村記)

東京都老人総合研究所 第86回老年学公開講座に参加して

平成18年9月28日
調布グリーンホール

「認知症に強いまちを作ろう！」

いま、長寿国日本で認知症の人口が増え続けている。この傾向にどう歯止めをかけていくかが超社会問題となっている。発症すると決め手の治療法がないため、「予防」が一層重視される。公開講座では認知症予防の実践的な方法と、今すぐ取り組むためのヒントが出された。時宜を得た内容であり、認知症予防が地域に「認知」され根付くことの重要性を痛感した。

第1部 <基調講演> 「今日からできる認知症予防」

東京都老人総合研究所 自立促進と介護予防研究チーム
主任研究員 矢富直美 氏

*認知症とはどのような病気か？

だれでもわかる認知症の日常行動について約800人の出席者とQ&Aを交わし、会場をウォーミングアップ。アルツハイマー病はなぜおきるについて仕組みを解説（脳内にアミロイドβ蛋白質が蓄積し、神経細胞が死滅し発病する）。根本的な治療薬がなく、ワクチンを研究中である。

*認知症の発症に関係しているライフスタイルとは？

生活習慣として運動不足・不摂生、危険因子として総脂肪・飽和脂肪酸・カロリーオーバーなど。

*認知症になりかけのときに低下する3つの機能

- ① 物忘れと他の症状（言葉がでてこない・注意力が続かない・段取りがわるい）
- ② 1年～半年位前から変化がある。かたづけが集中してできないなど。
- ③ 社会生活ができない。（留守番を頼めないなど）

*どんなことをすれば頭がきたえられる？

- ① エピソード記憶。二日遅れの日記をつける・家計簿をつける（レシートをみないで）など。
- ② 注意分割機能。2つ以上のことを同時に行うとき適切に注意を配る。料理をするとき何品か同時につくる・人と話すとき相手の表情や気持ちに注意をしながら話すなど。
- ③ 計画力。新しいことをする時に段取りを考えて実行する。旅行・パソコン・園芸・囲碁など。
- ④ 有酸素運動。早歩き1日30分で1週間に5回程度、歩数計でチェックしグラフにつける。
- ⑤ 食物。野菜・果物・魚を食べよう！（ビタミンC・E・βカロチン・DHA・EPA）
赤ワイン（ポリフェノール） 以上 魚・野菜・運動で脳を生理的に強くし、脳を鍛えて神経のネットワークをつくる・・・実行あるのみ！

第2部 <シンポジウム> 「住民の住民による住民のための認知症予防」

*シンポジスト

松尾 千賀子 氏 練馬区認知症予防推進員 越智真由美 氏 横浜市戸塚区ファシリテータ
牛窪 正 氏 世田谷区認知症予防プログラム 伊藤 登 氏 「元氣！ながさきの会」副代表
各氏から参画の動機・活動状況・感動場面・課題・今後の抱負など実例の話をうかがった。

*まとめ（矢富 直美 氏）

自分はよいことをやっている、活動の効果を社会につたえ実感すればエネルギーが沸く。その力を「地域づくり」にむける。幸せに生きる条件は地域が力をもつことである。

「元氣！ながさきの会」 広報部

2006 太極拳全国交流大会 (10月23日)

懇親旅行 石和温泉日帰り (10月18日)



大会は“健康と交流の輪を広げる”をモットーに、国立代々木競技場で開催された。参加者 3200 名の中に「元気！ながさきの会」太極拳グループの 16 名がいた。会場の空気にもまれぬよう“練習どおりのことをやろう”を合言葉に表演は好調かつ規定時間ピッタリに決めることができた。ヤッタ！と一同が平常心に戻ったとき、額にうかぶうっすら汗と達成感に満ちた笑みをみた。高橋先生はじめ応援していただいた皆さんありがとう。来年もさらに仲間を増やして頑張ろう！（真田記）

いいお天気に恵まれ朝早く出発。遊びに行くときは元気いっぱい。富士ホテルにて各サークルの発表会。皆さんとってもお上手。お昼前に終わり食事出発まで一時間位その間にお風呂へ・・・着たり、脱いだり大変。それも話の種ですね。その後大蔵経寺をみて、有意義であった。笛吹川を渡り山梨に入る。バスはわれわれの想いを乗せて 5 時ごろ無事に帰ってきました。（金子記）



〈 ご案内 〉	
日時・会場	公開講座
平成 18 年 11 月 20 日(月) 10:00~16:00 東京都健康プラザハイジア 3F	「第 2 回介護予防大作戦 IN 東京」 主催:東京都老人総合研究所 共催:新宿区/東京の介護予防を進める高齢者の会
平成 18 年 12 月 3 日(日) 10:00~12:00 東京芸術劇場会議室	「認知症予防講座」 講師:東京都老人総合研究所主任研究員 矢富直美氏 主催:元気！ながさきの会
平成 19 年 2 月予定 長崎健康相談所	「健康セミナー」 講師:豊島区健康担当部長 山中利通氏 主催:元気！ながさきの会

元気！ながさきの会で楽しみながら活動してみませんか・・・入会申し込みはご希望活動グループ名・氏名・住所・電話番号を書いて郵送又は会のポストにお入れください。後ほどご連絡申し上げます。

公開講座名 グループ名	曜日	時間	会場
シニア PC 入門講座 H19 年度	未定	未定	事務局
フィットネス	月	10:00~11:00	長崎第 3
折り紙		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		13:00~14:30	南長崎第 4
園芸		14:00~16:00	フラワー公園
パソコン(火午前)		10:00~12:00	事務局
パソコン(火)		17:30~19:30	事務局
パソコン全体会議	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
囲碁	水	13:00~16:00	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		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 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	千登世橋中 旧長崎中学
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
千登世橋中学校		目白	1-1-1
旧長崎中学校		南長崎	4-13-22
豊島プール		南長崎	6-1-20

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

U R L : http://www.toshima.ne.jp/~genki_n