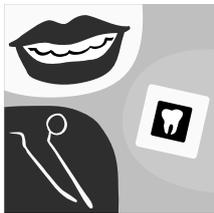


元気！ながさきの会は豊島区および東京都老人総合研究所と共催で健康セミナーの開催、料理、パソコン教室などの活動により、認知症予防を実践しています。

## 特集『元気な習慣』シリーズ 4

### —お口の介護予防とは—



東京都老人医療センター 歯科口腔外科医長  
平野 浩彦

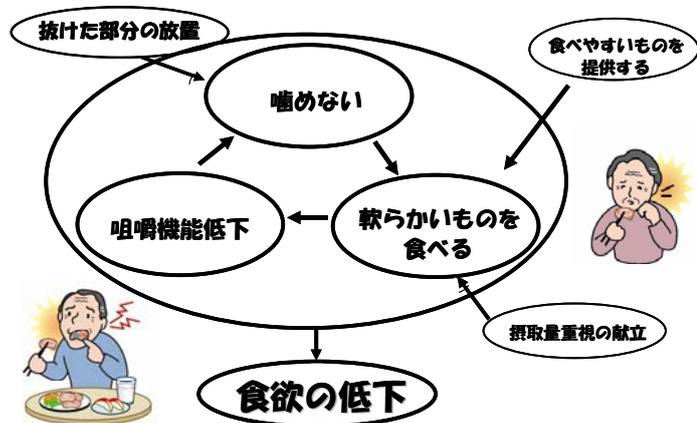
健康に興味をお持ちの皆さんであれば、8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動という言葉は聞いたことがあると思います。その内容は「80歳で20本以上の自分の歯を残そう」というものです。この運動の意味を少し探ってみましょう。まず、「80歳」というのは、日本人の平均寿命からとった年齢です。「20本」は、さまざまな調査を行った結果、「たいていのものが食べられる」ために必要な自分の歯の本数が約20本だったところから、この本数になりました。したがって、8020運動の真の目標は、「一生美味しく食べられるようにしましょう！」ということになります。たとえ自分の歯が20本以下になっても、さらには歯を失って総義歯（総入れ歯）になっても、「美味しく食べられる」ことが実感できていることが最も重要なことです。

さて、「美味しく食べられる」ためにはどういったことに心がければ良いのでしょうか。先ほどお話ししたように、自分の歯の数が多いほど良さそうですが、歯が無くなってしまった場合はしっかりと入れ歯などを入れることが重要です。すでに自分の歯を多く失ってしまった方は、「美味しく食べられる」ことは難しくなってしまうのでしょうか？総義歯（総入れ歯）の方でも固いものを召し上がっている方は沢山いらっしゃいます。ただ、皆さんの日常の食事に落とし穴が隠れていることもあります。

みなさんの食卓に並んでいる食事を思い出してみてください。食べやすい食事が多く出されていると思います。

しかしやわらかいものばかり食べていると、咬む力が落ちてきます。また、硬いものは消化に悪い

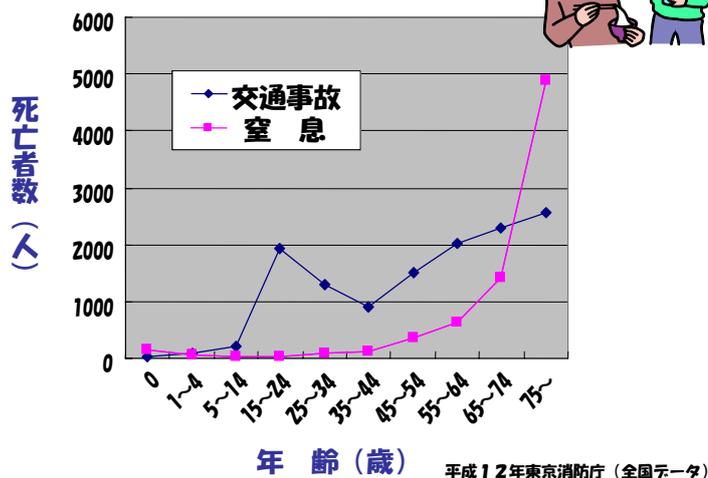
#### 食べる機能低下の悪循環



から、やわらかいものを選んでしまいがちです。確かに、無理に硬いものを食べて、歯が痛んだり、入れ歯でお口の中が痛んだりすることがあります。ただ、そういったことを怖がってやわらかいものばかり食べているとどうなってしまうのでしょうか？やわらかいものばかり食べていると、あまり食べる機能（咀嚼機能）は使わず、飲み込んでしまうことになります。そうしますと知らず知らずのうちに食べる機能は低下し、ますます噛めない食品が増え、さらに柔らかい食品を選ぶことになってしまいます。こういった悪循環のために、気がつかないうちに食べる機能や食欲の低下が進んでしまっています。

さらに咀嚼機能と嚥下機能（飲み込む機能）には密接な関係があることが知られています。年を重ねると、咀嚼機能と嚥下機能は同様に低下していくことが知られています。やわらかい食事ばかりをしているとその低下に拍車をかけてしまいます。しっかり食べて飲み込むことが重要なのです。嚥下機能が低下すると、窒息の危険が高まります。75歳以上の方では、交通事故で亡くなる方より、窒息で亡くなる方が多くいます。

### 窒息による不慮の事故の年齢別推移 (交通事故との比較)



「もう年だからしょうがない・・・」とあきらめないで下さい。いつまでも元気においしく食べられるように、そして若々しい表情づくりのためにも、ご自分でお口の介護予防をしましょう。

## お口の介護予防 食べる機能を維持するためには！

- 歯をケアしましょう
- 抜けた部分を放置しない
- かかりつけの歯医者さんで定期検診をしてもらう
- よく噛むことを心がける
- 心配なときは、かかりつけの歯医者さんへ介護予防サービスが必要が相談してみましょう

お口の中で困ったときは以下までご相談下さい

東京都老人医療センター

03-3964-1141 (9時から12時)

歯科口腔 (こうくう) 外科外来 平野

(受診する際には医院または歯科医院からの紹介状をご用意下さい)

元気！ながさきの会主催 第七回 健康セミナー

# 健康寿命を伸ばそう！

講師 豊島区健康担当部長 山中 利道 氏



<講演要旨>

現在、高齢化率 20%が 50 年後に 40%と予測される。健康寿命を伸ばし平均寿命に近づけることが国の目標である。この命題を達成するには、高齢者は生活習慣に関し意識と理解を一層深める必要がある。

● 病気と医療費 —何とかなしよう生活習慣病— 平成 16 年の主な死因別死亡数の割合は、がん 30%・心疾患 15.5%・脳血管疾患 12.5%である。高血圧・高血糖・肥満は運動不足や不規則な生活が原因。生活習慣を改善することで医療費は大幅に改善される。

● メタボリック・シンドローム

—内臓脂肪・腹部肥満に高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上を合併した状態—

また腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上で、3つの項目のうち1つに該当する者は予備群。

● 生活時間(睡眠・食事) —日常生活の変化が病気につながる— 男女ともに睡眠時間が減少している。

● 食の大切さ —食と運動は内臓脂肪に関係が深い—

食生活の大きな変化といえばお米や野菜を食べなくなり、乳製品や肉類が増えてきていること、さらに朝食抜き・添加物・美食で高カロリーの食事などがあげられる。

● 高齢者の生活 —老後の生活が心配な人が増えている— (主な収入源を年金に頼っている)

● 「健康日本21」とこれからの健康づくり —予防と\*未病・生涯現役・地域力—

症状がでてからでは手遅れ＝自分の健康状態を自覚する。☆生活習慣の改善＝自分にあった健康法をとり入れ、目標値を設定する。☆地域社会の支援＝区の健康づくり計画、「かかりつけ医」の健康支援活動を推進する。\*未病＝中国古典に出てくる言葉で、人間が生きようとする力(生命力)を伸ばそうとすること。

## 最近の福祉についての雑感

豊島区監査委員事務局長

陣野原 伸幸

ここ 2, 3年の福祉行政に関わる国の動向を振り返ると、社会福祉や社会保障の制度改正が立て続けに行われています。自治体の福祉行政の現場に身を置き事業を進めてきた者の一人としては、それぞれの制度改正の狙いは理解できるものの、制度改正による福祉サービスの変更は、利用される区民の方々の立場から見れば、急激な変化のあまり戸惑いや不安が相当大きいのではないかと感じています。

行政として制度の普及啓発に努めているものの十分浸透したと言えず、区民一人ひとりに届くには、地域でさまざまな活動をされている団体の力がこれまで以上に必要ではないかと感じています。また、最近の介護保険制度や障害者福祉制度のように、20～30 年に一度あるかないかの大きな制度の創設や大規模な改正が行われる背景の大きな理由の一つに、福祉サービスに必要な財源の確保の問題があります。そのためにさまざまな施策が実施されてきていますが、誤解を恐れずに言えば、例えば介護保険制度では、介護予防の本格的な導入などもその一つでしょうか。

同様の施策は、増え続ける社会保障費用を少しでも抑制するため、医療保障制度でも進められています。

少子化が進み保険制度の支え手が減少し、一方で高齢化により利用される方が増加するなかで、限られた財源のもとで必要な制度をできる限り長く持たせるためにはやむを得ないことと考えます。

しかし、社会福祉や社会保障制度が介護の必要な高齢者や障害者、あるいは生活に困窮される方々などの社会的な弱者を援助、支援するための制度であるならば、予防や健康の施策や事業をこうした制度の下だけで進めていくことに少しだけ違和感があります。私の古い考え方なのでしょうが、区民が「福祉」に抱く期待は、今でも「自ら努力していても、心身や生活の問題で他の助けがどうしても欲しい」ときに援助や支援がしてもらえる制度として安心して利用できることではないかと思えます。

介護予防や健康づくりは、こうした保険制度の中に止めずに、高い実績をもつ元気！ながさきの会のような区民の方々が自発的、主体的にそれぞれの地域で自らの健康を守るための取り組みを行政や地域全体で後押しをしながら区民の活力を高める施策・事業として、地域活動、教育、産業や街づくりなどの施策とも広く連携させていくことがその目的にかなうのだらうと思えます。

## 「元気！ながさきの会」へのコラム

豊島区土木部道路整備課長 西澤 茂樹

先日、東京新聞の1面のコラム「筆洗」に興味深い内容が載せられていた。

ノンフィクション作家加藤仁氏の著書「定年後－豊かに生きるための知恵」(岩波新書)の内容を引用していた。コラムでは、60歳で定年退職し、80歳まで生きるとすると合計で約8万時間になると言う。1日の自由時間が11時間での計算である。ちなみに、この8万時間は、20歳から働いて60歳で定年退職する場合の平均的な総労働時間に匹敵するという。何とも驚きである。定年後に時間がないと考えるのは間違いで、時間は十分にあるのだ。

また、著書の加藤氏によれば、定年後の生き方として心がけたいことは、自己本位、個に立ち返ることだと指摘している。「定年文化」は、自分らしく躍動することが第一で、収入は二の次とのこと。

区内でもいわゆるリタイヤ組の活動が活発になっている。特に、「元気！ながさきの会」の活動は目覚ましいものがある。最近のこうしたグループの活動を見ると、かつてのような「知識習得型」、「グループ内完結型」ではなく、「知識還元型」、「地域貢献型」へ進化しているグループの存在が散見されるようになってきた。生涯学習という枠から出て、コミュニティーづくり、地域づくりといったレベルになってきている。

各地でNPO法人となるグループも多くなっている。法人化することで組織的な基盤が強化されるとともに、外部に向けてのアピールも強くなっている。

中には、自治体との「協働」も実現している。これは自治体側にとっても大変ありがたいことである。地域で生まれ、育った人びとが地域づくりに関わってくれることは大変心強いことである。ある意味では、行政のプロもかなわないことでもある。

今、多くの自治体で団塊の世代向けの生涯学習プログラムを用意している。豊島区も区内大学等との連携によるコミュニティー大学事業をスタートさせる予定となっている。今後は、生涯学習分野でも地域のグループとの「協働」が進んでいくであろう。地域に関わっている人びとの方が生涯学習に対するニーズを把握しているし、活動を実践している。

私事になるが、昨年趣味のサークルに入って活動を始めたが、メンバーの半数以上はリタイヤ組である。メンバーは、いきいきと活動に参加し、各々に役割を進んで担っている。前述の加藤氏の言葉に加えるとしたら、「肩書きがないこと」も成功の秘訣かもしれない。

# 「区民ひろばの現状について」

豊島区区民部地域区民ひろば課長 神田 光一

平成 18 年度に 9 地区でオープンした区民ひろばも 2 年目を迎え、今年度から新たに 6 地区加わり、計 15 地区で実施されています。

区民ひろばは、これまで年齢や使用目的により利用に制限のあった区の施設を、地域に密着した視点から見直し、小学校区を基礎的な単位とした地域コミュニティづくりのための施設として再編したものです。乳幼児から高齢者までの世代を越えた交流の場として、広がりのある地域コミュニティの活性化を図ることにより、活力ある地域社会の形成を目指しています。

このような観点から、各施設ともこの一年間、様々な取り組みを行ってまいりました。とりわけ地域の皆様が主体となって行った区民ひろば祭りでは、富士見台地区においては 1,000 名を超える方が参加されるなど、それぞれ活気あふれる催しとなりました。今年度も多くの方々に参加していただけるよう、工夫を凝らしたイベントや事業を実施してまいりますので、是非ご参加くださるようお願いいたします。

また、区民ひろばは行政が一方的に進めるものではなく、地域の皆様が主体となり、取り組んでいただくものです。このため、地域の様々な団体や意欲のある個人の方から組織された運営協議会を設立し、区民ひろばでの事業の企画、実施や施設の運営など多様な課題に取り組んでいただきたいと思います。現在、高松・朝日・高南の 3 地区で運営協議会が設立されました。その他の地区でも運営協議会づくりに向けた協議が行われています。このような取り組みに対しても積極的なご参加をいただければ幸いです。

今後とも皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

## 第 1 回区民ひろば富士見台 「祭典」に参加して

旅行グループインストラクトレス 布施川 香保利

2 月 3 日、明日は立春という朝から良く晴れた暖かな節分の日、第 1 回区民ひろば富士見台「祭典」舞台発表の司会を務めることとなりました。当日の会場は溢れんばかりに多勢の方々が集い、とし



まテレビの取材も入り、余りに気軽にこの大役を引き受けた自分を引き締め、覚悟を決めて臨みました。



地域の様々な団体の方々の歌や踊り、その他素晴らしい発表ばかりで、我が「元気！ながさきの会」からは、太極拳グループによる厳かな武式太極拳の披露でした。

第 1, 2 会場共に大盛況で、来場者人数延べ 1,200 人余と聞き地域の方々の方々の力の大きさ・強さを驚きと同時に改めて感じ、「元気！ながさきの会」の会員の 1 人としてボランティア参加できたことを嬉しく誇りに思えた 1 日となりました。

# 地域密着型サービスについて

豊島区保健福祉部 介護保険課 介護事業者調整担当係長 熊井 幸子

昨年四月、『要介護者の住み慣れた地域での生活』を支えるため、身近な区市町村で提供されるサービスとして創設されました。

このサービスは、所在地の区市町村の住民のみが利用できるサービスであり、6種類のサービスの種別があります。

豊島区は、そのうち3種類のサービスを現在提供しています。

- ◆ 一つ目は、【認知症対応型通所介護】で、認知症の高齢者が認知症のデイサービスセンターに通い、入浴・排せつ・食事・などの介護、その他の日常生活上の世話や機能訓練を受けることのできるサービスです。
- ◆ 二つ目は、【認知症対応型共同生活介護】で、認知症の状態にある高齢者が、同じような症状を持つ方や介護する職員と少人数で共同生活し、入浴・排せつ・食事などの介護、その他の日常生活上の世話や機能訓練を受けることのできるサービスです。
- ◆ 三つ目は、【夜間対応型訪問介護】で、夜間を含め24時間安心して在宅生活が送れるよう、夜間の定期的な巡回や、通報による随時対応の訪問介護サービスです。

なお、サービスを利用するときには、担当のケアマネージャーや地域包括支援センターにご相談ください。

豊島区は地域密着型サービス事業が、地域に根をはった事業になるよう、更には、地域に暮らす皆さまに利用しやすく、安心した生活が送れるようにと望んでいます。

このたびは、「元気！ながさきの会」の皆さまのご協力により、サービスについてご紹介させていただきました。

## フレンドリー情報

練馬区認知症予防推進員通信7号（2007・1・10発行）より  
組織づくりを検討するグループの報告「元気！ながさきの会」訪問記

訪問の前半は、[朗読]の会の見学でした。芥川龍之介の、恋人への“ラブレター”を楽しそうに読み進むメンバーの方々が、主として、70、80代だと言うことを後ほどお聞きして、思わず驚きの声をあげたほど、若々しく生き生きとした皆さんでした。

そして、伊藤副代表のご自宅へおじゃましての後半は、お言葉に甘えて13名で押しかけた事への「恐縮」から始まり、会の結成秘話や現状のお話を伺いながらの「感心」や「感動」に引き継がれ、おいしいコーヒーをご馳走になった事も合わせて「感謝」の言葉を持って終了しました。

もちろん、組織の成り立ちや歴史、構成員の量や質の問題も含めて同会と私たちの今後の自主活動には大きな違いが存在する訳ですが、行政との「ギブ&テイク」の理念や、地域とのつながり(地域貢献)、人材確保のための知恵、等々基本的な姿勢(考え方)を含め多くの有用なアイデア、ノウハウをご教示いただきました。

なかでも、多くの参加者に印象深くイメージされたのは「ボスはいらない、欲しいのはリーダーだ！」や「自助努力！」「地域貢献！」といった言葉でした。今日(12月21日)、私たちは、来年度の自主化を具体的に検討するプロジェクトチームを立ち上げました。今後の活動を、意欲的に効率良く進めていく上で、今回参加者が体得した事は、限りなく貴重な『情報』として活用されていくことでしょう。

伊藤さん、そして「元気！ながさきの会」の皆さん、本当にありがとうございました。近い将来ぜひコラボレーションを実現させたいと思います。(福原 記)



# 「医食同源料理交流会」の始動にあたり

講師：鄭 慶誼(てい けいぎ)先生  
(中医主治医师)

治療しているのに、多くの患者さんが効果は出ていても、完治しないことがあります。

日本には「食を語るは男の恥」「君子は厨房を遠ざく」という伝統がありましたが、生活習慣病が国の経済負担の重荷という社会問題にもなった今、お二人の先輩が長崎地区皆さんの健康のため、積極的に料理会をつくるよう努力して下さいました。長崎を生活習慣病にならない町になるよう努力しましょう。

症状が改善したり、悪化したりを繰り返していますが、その原因は食事の問題です。忙しい人はほとんどが外食で料理を自分で作れません。料理ができる方でも、テレビと外食の情報だけから作るだけで、日本古来の伝統の料理方法を守っていません。それが、日本に生活習慣病が増えている原因です。



私が紹介する料理は初心者と、忙しいかた向けに作っており、漢方医学の医食同源の理論に基づいて、しっかり栄養があり、手早く簡単で、経済的な料理になっています。

## 「医食同源料理交流会」の主な内容

- ① 食事療法講座 ② 医在厨房(料理実演)
- ③ 食事療法相談(お1人ごとに料理相談)

開催日程:2007年4月～2008年3月 毎月第1月曜日 全12回

会場:「元気！ながさきの会」本部 料理グループ内

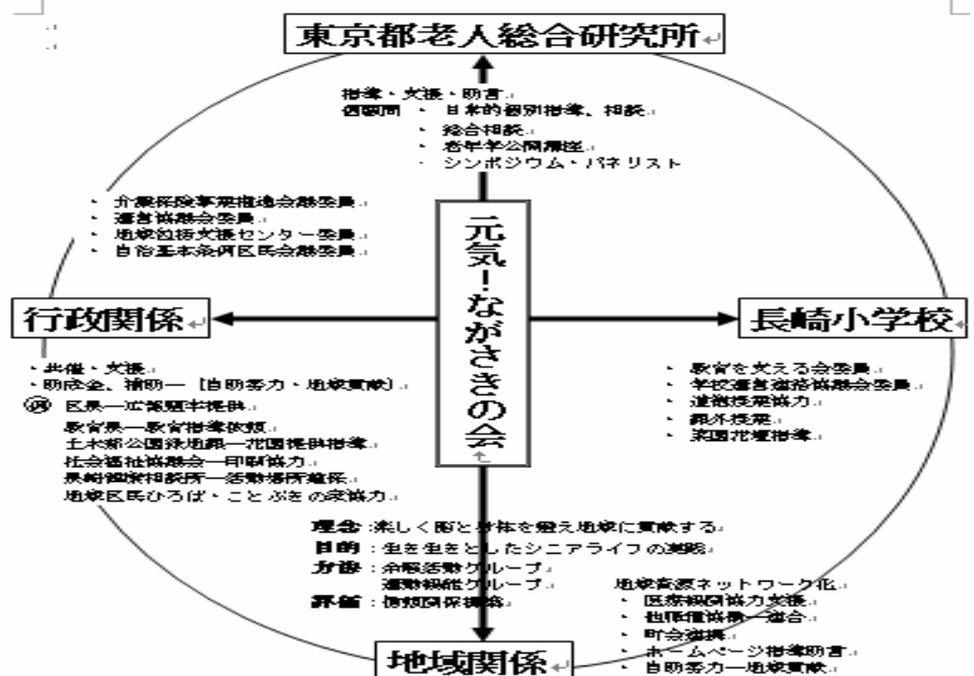
\* 毎回の内容をホームページに掲載いたしますのでご覧ください。

日本は、もともと健康長寿の民族で「衣食住」などの英知は豊富でした。私の紹介した料理をヒントにして、ご家族のため、お互いに料理交流会を通じて体の健康をつくと同時に心を癒して下さることを望んでいます。

「医食同源料理交流会」を開くことができたようになったのは、伊藤副代表と米川哲夫さんのご指導と応援のおかげと感謝しております。

## 【図説】「元気！ながさきの会」

## ネットワーク構想



# 太極拳交流大会で団体最優秀賞を受賞

太極拳Ⅲグループ 田中 和子

中野区太極拳協会主催の交流大会は4月1日、中野区立体育館で行われ、団体の部に14名が出場した。1000人以上の参加者で熱気溢れる会場・・・私達は黒のユニフォーム姿で出番を待つ。やがて、練習で耳慣れた「涙そうそう」が場内に流れ演武が始まり、皆の息も合ってピタリと最後を決めることができた。充実感で満ちていたが、表彰とは無縁と思いだ半の仲間は早めに帰ってしまった。

後日の練習日、伊藤さんが大きな箱を大事そうに抱えてきて“最優秀賞をもらいました”と金色のトロフィーを披露した。予期せぬ結果に歓声が上がリ、29団体の中で得た無欲の優勝を実感した。

“無理せず楽しく”と根気よくご指導くださった中藤先生、高橋先生ありがとうございました。



〈 ご案内 〉	
日 時	行 事・会 場
平成 19 年 5 月 20 日(日) 10:00~12:00	元気！ながさきの会 第 7 回 総会 東京芸術劇場 5 階中会議室
平成 19 年 7 月 18 日(水) 10:00~12:00	介護予防講座 「介護予防 動ける体をつくる」 講師： 東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室長 大 淵 修 一 氏 東京芸術劇場 5 階中会議室

元気！ながさきの会で楽しみながら活動しませんか・・・  
\* 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
シニアパソコン ワード入門講座 H 1 9 年 度	金 曜 日 全 8 回	13:30~15:30 現在開催中	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 1・2	火	13:30~15:30	ひろば富士見台
太 極 拳 3		13:30~15:30	ひろば高松
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
グラウンドゴルフ パソコン(火)	第 1 水	13:30~15:30	豊 島 プ ール
パソコン全体会		17:30~19:30	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
パソコン(木)	金	17:30~19:30	事 務 局
パソコン(金午前)		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(HP)		15:00~17:00	事 務 局
ミュージック レクリエーション	不 定 期	14:00~15:00	長 小 音 楽 室
グラウンドゴルフ	不 定 期	前月に決定	旧 長 崎 中 学



## 事務局

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  
U R L : http://www.toshima.ne.jp/~genki\_n

長崎第3集会室	豊島区長崎	2-27-18
区民ひろば富士見台	南長崎	1-6-1
区民ひろば高松	高松	2-25-9
千早フラワー公園	千早	1-8-1
長崎小学校	長崎	2-6-3
旧長崎中学校	南長崎	4-13-22
豊島プール	南長崎	6-1-20