

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 5

ご高齢の方の元気を社会に活かすために

東京老人医療センター院長・東京都老人総合研究所所長 井藤 英喜

日頃より東京都老人医療センター、東京都老人総合研究所の運営にご協力いただきありがとうございます。この原稿は梅雨の時期に書いておりますが、皆様にお読み頂けるのは、夏を迎えた頃と思います。

毎年夏になりますと、冷房もなかった少年のころの暑く、かつ楽しかった夏を思い出します。私は京都で育ちましたので、ことさら夏は暑かったです。しかし、祇園祭や大文字の送り火、地藏盆など楽しかった夏の行事やよく泳ぎに行った嵐山の情景、毎年夏休みの最後になると宿題がなにもやっていなくてあせり狂ったことなどを懐かしく思い出します。皆様にとりましても夏は多くの思い出を呼び起こす季節ではないかと推察いたします。これは、邪心なく遊び戯れた、少年少女のころの人生の宝のような思い出が夏に、夏休みに多かったからでしょう。

考えてみますと私の子供のころ（50-60 年前ということですが——）の高齢者は、本当にお年寄りという感じの方が多かったですね。しかし、逆にこのごろは、若々しい活動的な高齢者が増えることに驚きます。世の中の風潮をみていますと、人口の高齢化が急速に進んでいる、要介護高齢者が増えている、高齢者の医療や介護に要する費用のため医療制度や介護保険制度が破綻寸前である、などとまるで高齢者が増えること、高齢になって生きていることが罪であるような論調が目立ちます。とんでもないことです。介護を要する高齢者も増えているのですが、若々しいお元気な高齢者も増えているのです。事実、最近の我々の調査によりますと、ここ 10-15 年で、ご高齢の方の体力は 10-15 歳若返っています。

この元気を何に使いたいと思っておられるかは、当然さまざまです。ある調査によりますと、ご高齢の方の約半数が、もっと働きたい、ボランティア活動などを通して社会に貢献したいと考えておられるとのこと。しかし、残念ながらご高齢の方が働きやすい環境やシステム、ボランティア活動などがやりやすい環境やシステムなど、活力のある高齢者が社会貢献されるための体制はまだ十分整っていません。このような問題を研究し、解決策を模索し、ご高齢の方の活力と知恵を活かした“活力のある高齢社会”を築くことが必要と思っております。

“元気！ながさきの会”は、まさにこのような考え方の先頭を走っておられる会です。その意味で、われわれ老年学を研究しているものは、会員の皆様から多くのことを学ばせて頂けるものと思っております。

“元気！ながさきの会”の方々が益々活発に活動され社会に貢献しつつ、ご自身がより充実した、その方らしい老後をお過ごしになられることをこころよりお祈りもうしあげ、原稿をおわらせて頂きます。

元気ななかさきの会 主催 介護予防特別講座

「動ける体を作る」

平成19年7月18日
於：東京芸術劇場 中会議室

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

□ 骨の運動療法

骨の細胞は破壊と作りが日々入れ替わっています。高齢期になってきますと破壊が多くなって、作る方が少なくなるので骨粗鬆症が起こりやすくなるわけです。そこで作る方を高める方法が運動なのです。

皆さんが運動するときに骨に力がかかります。それが骨細胞に刺激を与え、繰り返していくと骨が強くなっていくのです。骨は歩くためにのみあるのではなく、エネルギーの貯蔵庫でもあります。つまり食べ物がなかったら体の中にカルシウムがなくなって貯蔵庫から出してきて使う場合があるということです。これは体全体のなかで極めて重要なことで、ある程度食べてカルシウムが体の中に充分ある状態で運動することがポイントとなるのです。

□ 本日のテーマは病気の研究ではない

大事なことは病気ではなくて、皆さん誰にでも起こる現象ということです。明治・大正・昭和そして平成と平均寿命は延びてきています。

“助けてください”という時代から、今80歳世代の方々は“元気で長生きしたい”という、予防の概念に変化がみられます。これからの課題は介護予防です。

元気で長生きを考える時代になりましたが、元気を損なう原因のデータ整備が日本は遅れています。

お年よりに無理させても・・・という声を耳にします“あなたは高齢者だから外に出ては駄目” “また転倒したら大変”など、それは高齢者にレッテルを貼っていることです。しかし、このエイジズムは変えることができます。

□ 抗重力筋を鍛える

ドイツの細胞学者ルーの3原則で「使わなければ退化する」「使いすぎたら破壊する」「適度に使えば

発達する」とあります。そこで、生物の機能にどう刺激を加えるかがポイントになってきます。まず鍛えたいのは抗重力筋です。立つ・座る・歩くで最も重要な下肢(おしり・太もも・ふくらはぎ)の筋肉です。筋力をつけるには、少し負荷をかける筋トレ

が必要で自分にあったペースが効果的です。

□ 関節の仕組み

関節には血管がないので袋状に包まれた関節液から栄養を補給するわけで、関節を大きく動かすことで活発になります。運動は関節の振動です。

□ ハムストリングス ウォーキング

膝を曲げたり、腰を伸ばすときに使う(大腿屈筋群)で効果的な歩行により鍛えられます。皆さん、今日から「動ける体を作る」を実践され自分の自信を仲間に伝えてください。

(広報部 記)



介護いらずの健康な心と体

豊島区保健福祉部長 松崎 充彦

私の曾祖母は、今から40年前、84歳で亡くなりました。当時としては、かなりの長寿でした。

自分で何でもでき、最後、風邪をひいて眠るようにならなくなりました。昔のことなので、よく覚えて

いませんが、畑仕事と毎食ご飯にお酢をかけていた姿はよく覚えています。祖母は、今年、96歳でポックリなくなりました。80歳代までゲートボールをしていました。しかし、何と云っても感心していたのは、96歳になっても、新聞を隅から隅まで読むのを日課にしていたことです。忘れっぽくはなりましたが、まったくボケませんでした。

それに比べ、祖父は、お酒で肝臓壊し52歳で亡くなり、父は、糖尿を患い、61歳で倒れ、11年間介護を受けて死にました。どうも、男衆はいけません。

介護いらず、福祉知らずの健康な心と体を保つのに、大切なことが、3つあると思います「自己有用感」と「好奇心」と「行動力」です。

生活の糧のため、家族のため、地域のため みんなが自分を必要としていることを知ること。そこに希望と勇気が湧きます。

通りすがりの生垣の美しい花、「何と言う花？どんな香り？どんな実がなるのだろうか？」好奇心から、想像力、探求心、情熱が豊かに広がります。

そして、希望や勇気、好奇心や情熱が、行動

へと誘い、80歳であろうと、人生に新鮮な新たなページを生み出します。

青春とは人生のある期間ではなく

心の持ち方をいう。(中略)

年を重ねるだけで人は老いない。

理想を失うとき、はじめて老いる。

歳月は皮膚にしわを増すが、熱情を失えば心はしぼむ。(中略)

20歳だろうと人は老いる。

頭を高く上げて希望の波をとらえるかぎり80歳であろうと人は青春の中にいる。

サムエル・ウルマン

「青春」(78歳の時の詩)より(作山宗久訳)

区では、こんな事業をやっています。

高齢者マシーントレーニング、筋力アップ教室(らくらくコース、はつらつコース)、

若さを保つすこやか栄養教室、脳イキキ教室

どれも、体(筋力)や頭(知力)の若さを保つ教室です。是非、参加してみてください。

問い合わせは、

高齢者福祉課介護予防係

(3981-1564)まで。



おとうさんは女になった

豊島区区民部長 渡邊 文雄

お風呂上りは、裸が気持ちよい。が、娘たちが大きくなると「ひんしゆく」を買うので注意が必要だ。

とある日の風呂上り、「お父さんのオッパイ大きい、女みたい！」と、家族の声。あらためて見てみると、確かに大きい。おなかも、赤ちゃんがはいっているかのようなのである。そういえば、いつだったか、そんなテーマの映画を見たことがあった。

肥満を解消してカッコいいオヤジになろう。一大決心をして「減量チャレンジ宣言書」を健康管理センターに送ることにした。宣言書に、一、「なりたい自分＝お腹がへこんでセーターを着てもスマート」二、「減量チャレンジ目標＝2ヵ月後に体重78kgを74kgに」

宣言での約束は ①朝晩体重計にのり、記録をつける ②自分で決めた取り組み目標を実行する(よく噛んでゆっくり食べる、アルコールの量を減らす、一日八千歩あるく) ③無理な減量はしない。

毎週記録を送るとスタッフからアドバイスが返ってくる。そして二ヵ月後、私の体重は74kgになった。その後もこの習慣を継続し、現在は72kgである。

この間に、私は区民部に異動になりました。区民部では、来年度から国保でメタボリック対策を強力に推進することとなり、その準備に追われていますが、「元気！ながさきの会」の活動がこうした保健指導にもものすごく効果的であることに認識をあらたにしました。活動がいつそう広がることを願っています

緑の都市を目指して ～一輪の花から緑潤う都市へ～

豊島区都市開発課長 奥島 正信

都市生活の快適性とは何でしょう。住む人、働く人、遊びに来る人など多様なライフスタイルが都市に共存している中で、答えはひとつではありません。利便性や安全性という機能的な面に加えて、“ゆとり”や“うるおい”といった質の面も大切な要素です。

緑はこうした環境の質に大きく貢献できる素材です。草花や木々がもたらす四季の移ろい、そこを住みかとする生物の存在、ヒートアイランド現象や大気汚染などの都市気候を緩和する環境保全機能など、都市との関係で緑は重要な効果を発揮します。

その一方で、都市デザインという視点で街を眺めると、「地」と「図」の関係があります。

「地」は道路などの地面であり、「図」は沿道の建築物です。道路の形態や色彩など、地域の特性を踏まえた「地」のデザインは、沿道建築物のデザインや店舗等の用途に影響を与え、「地」が「図」を誘導することもあります。

歴史や文化を踏まえた都市デザインは、こうした「地」と「図」の関係で成り立っていくのではないのでしょうか。ベランダに点在する緑、街路樹として連続する緑、空間としてまとまった公園の緑、各々が果たす役割を活かしていくのは地域の方々です。

土の道だった頃にはなかった落ち葉の苦情が今では季節の常識になっている現実が示すように、邪魔物としての緑の姿があります。

こうしたことを踏まえた都市の中での緑のあり方を考えていく必要があります。皆さん一人ひとりによるベランダなどの街を彩る一輪の花が近隣に連なり、それが町に広がって、街路樹や公園などで結ばれる姿、そしてそこに携わる人々の気持ちもつながっている状態が緑の都市だと思います。



園芸グループの小さな社会貢献

園芸グループ 藤井 昇三

平成18年秋、社会福祉協議会 二ノ宮事務局長からの依頼があり園芸グループとしてはじめて鉢植え花卉を寄贈させていただいた。インストラクターの田名先生・サポーターの保條さんの指導をうけ、5寸鉢50個にムスカリの球根を中心にヴィオラの苗の植付けをする。ムスカリの球根の育成には約2年、ヴィオラは種蒔から苗の育成に6ヶ月の期間を要した。子どもを育



てることと同じで、水遣りから施肥をくりかえし防寒・防風・防乾燥など入念に手をかけた。

手塩にかけた子鉢たちが地域のお役にたてれば本望である。

写真：社会福祉協議会に花を出荷



原子力発電所見学会の旅に参加して

パソコン（金）グループ 宮崎 静江

私達主婦が原発の安全性についてどの様に理解できるか、真摯な気持ちで参加したのは梅雨の走り
を報じられている頃でしたが、まずまずの天気で、一路福島原発一泊二日の旅が始まった。
バスの中で東電の方の懇切丁寧なお話をいただき、新緑あふれる猪苗代磐梯を経て宿の「四季の里」
についた。昼食をいただき午後は「立木観音」を拝し地熱発電所へ向かった。

生きている地球のマグマを利用するため、柳津西山が適していたことがよく分った。クリーンであるが、ボーリングのコスト高が難。夜は宴会後、短期集中猛稽古の（金）グループの元気！ながさきのモットー認知症予防の「ボケない小唄」を披露し「ヤンヤ」の喝采？翌朝、朝露の滴る中、伊藤副代表のご指導のもと太極拳演武に参加し体中に英気が甦った。



今回のメイン・イベント福島原発に向かった。
過去のチェルノブイリ・昨今の制御棒のことなど、

マイナス因子があるがウラン核燃料分裂から始まり使用済み燃料の廃棄物処理工場にいたる安全性はよく分った。しかし答えはやはり、辛口のアンケートを記した。蒸気を冷やした海水が太平洋に放出される場面は多重防護の安全性をうたっているが、かすかな不安を感じた。しかし、なにはとも知ることの大事さを感じた実りある有意義な旅でした。

東電さん色々なご配慮ありがとうございました。

グラウンド・ゴルフ研修旅行

平成 19 年度の研修旅行を 5 月 22 日～23 日一泊 2 日千葉県君津市の「ロマンの森共和国」で行いました。今年は 2 回目でもあり集合、出発ともスムーズにでき 15 名の踊る胸を乗せたバスは勇躍壮途につきました。途中、ハーブ園に寄り水辺の風景を楽しみながらの散策、早めの昼食をとりほどなく目的地に到着です。

豊富な酸素を感じるグラウンドに立ち、5 人一組に分れてスタート・・・。「空・新緑・気分」も爽やか、笑顔と歓談と同時に起こる“ワン”の歓声、思わず手を振り上げガッツポーズ・ハイタッチ！そのとき 70・80 歳代の私たちが青春にもどり、輝き、胸がときめくのです。

そして懇親会では、成績発表が反省談義におよびカラオケで盛り上がり初日を堪能しました。二日目も素晴らしい青空のもとペア・マッチで 2 ラウンドを回り、希望者は「丘陵コース」に挑戦し征服したようです。

今年の研修会は天候、ホテル、食事とすべてに恵まれて 100%に近い結果を得ることができ、参加者全員に喜んでいただきました。協力者の一人として大変嬉しく思っています。

これから加齢にともない筋力も低下しますが、体力に応じた適切な運動量である G・G を健康保持のために、皆さんも一度体験してみてもは如何でしょうか。（幹事 記）

新たな成長を実現する各グループの取り組み

—第7回総会Ⅱ部の発表から

グラウンド・ゴルフの活動 —今年は会話をテーマに—



グラウンド・ゴルフは生涯スポーツとして、いつでも、どこでも年齢に関係なく元気に和気藹々と楽しんでおこなっています。いろいろな人たちと会話ができて健康的でよく歩き（約 7,000 歩）、マナー・エチケット・ルールを守り楽しくやることがグラウンド・ゴルフのモットーです。活動の場所は旧長崎中学校で一ヵ月 2 回を予定しています。日時については前月の活動日にお知らせしています。また、南長崎の豊島プールでも毎週火曜日 14 時 30 分からプレイしています。この場所はふれあいの場所として使っています。

是非、一度参加してみてください。辞められないほど楽しいスポーツです。（Y・A 記）

太極拳グループが二路（中級）コースの練習を開始

武式太極拳一路（初級）を始めてからはや 4 年が経つ、中藤先生・高橋先生のご指導のもとメンバー一同が切磋琢磨し数々の感動をいただいた。全国交流大会への出場・地区交流大会で団体最優秀賞受賞をはじめ、理論と実技の練習を積み重ね、太極拳の妙味と奥深さ、心身の健康、そして反復力と根性を体得できたことなどである。



今、二路に進むにあたり、基本という原点に戻り確認すべきこと。それは、①基本にあたる一路の完成度をさらに高めることが、二路習得に有効なこと。②そのために一面的な理解ではなく、太極拳論が示す“意識を動作に出す”技能を身に付けることができれば進展は著しい。

道程は深遠だが、楽しみながら一步一步着実に新たな目標をめざそう！

（H・S 記）

男の料理グループ



平成 17 年 2 月に七里先生のもと 7 人の部員で発足し、現在 12 名になっています。原則として毎月第一木曜日に教室を開きます。

朝、先生から献立と材料の説明を聞き、手分けして買出しに行きます。生卵を買ったつもりなのに半熟卵だったり、パン粉でなければいけないのに薄力粉だったりの失敗もあります。包丁さばきの上手な人、下手な人が入り混じって料理にとりかかります。毎回 4～5 品の献立ですが、出来上がった料理を食べるときは一段と賑やかで「これは美味しい、帰ってから作らせよう」なんて失言する人もです。

作って、食べて、笑ってというのは会の目的にピッタリと思えますが課題もあります。厨房スペースの関係でもっと入部者を募りたいのにそれが難しく、先生に都合をつけていただいて、第二男の料理グループを立ち上げないといけないのかなと思っています。（大森 弘雄 記）

動かなければ動かなくなる

フィットネス グループ

フィットネスは活動を始めて7年、健康維持に努め実績をあげてきた。

現在、会員数43人（平均年齢75歳内80歳以上13人）で毎週2回の運動日に15～25人の参加者が先輩会員の先導に合わせて汗を流す。

また他面では賑やかな会話の場となり憩いの一時となる。一方では予期せぬ事故により休養のやむなき人、病が治って復帰する人、リハビリに励むなどそれぞれの顔が見え隠れする中「動かなければ動けなくなる」を今後とも実践していく。



ウォーキング グループ

ウォーキングはフィットネス実施後に行いその相乗効果を目的としているが、季節や天候に左右される。また高齢者の場合は、各人それぞれの体力に応じた運動量を同一行動で行うことの難しさもあり、現状では4～5人が4km前後を実施しているに止まっている。

かつてはフラワー公園において各自が自由にこの周辺を回っていたが、この地が下水道工事の基地化のため中断している。今回の復帰を機会に秋口から再開を予定している。（足助 勝 記）



「シニアパソコン・ワード入門講座を終了して」

健康のためにと始めたグラウンド・ゴルフの仲間を通じてパソコン教室があることを知り、全くの初心者でスタートしました。



2ヶ月の受講期間でしたが、とても楽しく習得でき、そして認知症防止にもなりました。

講座の内容はワードの簡単な操作、文字の入力、表の作成などを勉強します。初心者でも分るよう、

同じ教室で学んだ先輩の方々にもサポートをいただき、分り易く、参加者とのコミュニケーションもとれ、非常によい機会となりました。

今回はパソコンを使いワードを学びましたが、今度はステップアップして写真画像の取り込みと、インターネットにも挑戦してみたい気持ちです。これからも楽しみながら、また脳の活性化のために続けていきたいと思っております。

お世話になった先生、サポーターの方々、ありがとうございました。（小野 昭明 記）



医食同源料理交流会(食事療法講座)

講師：鄭 慶誼 先生（中医主治医師）

胃腸をいたわって健康を守ろう

会員：18名

月	テーマ	料理プラン
4	食物の温性と寒性	肉団子スープ、芋そうめん、野菜炒め
5	体を冷やさない	バラ肉煮込み、野菜そうめん、野菜炒め
6	臓で臓を補う	肉漢方煮込み、三位と
7	夏バテの対策	鶏肉漢方煮込み、山椒鰯煮込み、山椒茄子、シナモン大根、山椒きゅうり

鄭先生の紹介する料理は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講義があり、料理実演は厨房で手早く簡単に指導されます。シナモン、八角を入れて漢方薬の面と栄養面も満点でおいしい料理を試食し会員は18名でとても熱心に交流をはかり楽しくやっています。次回は先生の都合で12月予定。（伊藤 登 記）

第7回「元気！ながさきの会」年次総会開催 (平成19年5月20日 於：東京芸術劇場)

第1部は来賓、高野区長、二ノ宮社会福祉協議会事務局長のご挨拶で身に余るお褒めと激励、当会顧問の東京都老人総合研究所の矢富先生、大淵先生の力強いお言葉をいただき、あらためて元気に活動することを心に刻んだことと思います。議案審議も滞りなく終わり、平成19年度がスタートしました。

第2部は新しい試みとして、各グループ代表が部会活動を短時間にまとめて発表しました。閉会まで顧問の先生方、来賓の多くの方々が残ってくださり、会活動を理解されたことは大きな喜びであります。



本部オープンスペースに集う 元気！ながさきの会交流会(仮称)誕生

会員数も200名を超えました。知らない人も増えました。いったいどんな人が何をやっているのかしら？会って話をしてみたいな、というので、第1回交流会を開くことになりました。

日時：平成19年9月20日(木)
午前10時～11時30分

場所：元気！ながさきの会事務所

参加費：300円(茶菓子代を含む)

主催：男の料理グループ

会員の皆さん奮ってご参加ください。

そしてこの交流会に素敵な名前をつけてください。



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

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

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	H19年度 終 了	平成20年4月 開 講 予 定	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		14:30~16:30	豊 島 プ ール
パソコン(火)		17:30~19:30	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
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)	木	17:30~19:30	事 務 局
パソコン(金午前)	金	10:00~12:00	事 務 局
パソコン(金午後)		13:30~15:30	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)	月 1 回	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
長崎第3集会室		豊島区长崎	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