

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

「元気エイジング」シリーズ 1

「介護予防の秘訣—男は血管、女は筋骨」

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

介護予防といっても、誰でも同じことをするわけではありません。多分一人一人が自分にあった秘訣をもっているかもしれません。私たちの息の長い研究から明らかになったその秘訣を一言で言い現すと、「男は血管、女は筋骨」ということになると思います。

日本人の死亡原因は、がん、心臓病、脳卒中であり、これは男女にも高齢者にも共通にあてはまっています。一方、高齢期では単に病気の有無だけではなく、日々の生活がきちんと自立して出来ることが大切です。この生活機能の自立こそが、高齢者の健康であることは、もう 20 年以上も前に WHO (世界保健機構) が宣言し、どこの国でも共通の理念となっています。

高齢者の生活機能、すなわち健康を失う原因、あるいは要支援や要介護の状態となる原因はなにか？ その答えとなるデータは国民生活基礎調査や、私ども東京都老人総合研究所がこれまで 15 年以上かけておこなってきた高齢者の健康に関する長期縦断データなどにあります。

それらによれば、高齢者の要介護の原因として、男性では圧倒的に「脳卒中」が多く、4 割以上を占めています。一方、女性では「脳卒中」は 2 割ほどで少なく、かわって「高齢による衰

弱・虚弱」、「転倒・骨折」そして「関節疾患」が約半数を占めているのです。

大まかに言えば、男性は血管の過剰な老化や病変が脳卒中をもたらし、要介護状態の原因となるのに対し、女性では筋力の低下や骨粗鬆症、あるいは関節の痛みといった運動器の老化や病変が、生活機能を低下させる最大の原因なのです。

とすることで、男性は中年期から血圧に注意し、禁煙に励み、適正体重の維持によって血管をいつまでも若々しく保つことが重要です。一方女性も閉経以降、衰えやすい足腰の筋肉や骨の健康に特段の配慮が必要なのです。その意味で男女とも運動を根気よく続けることはとても理にかなっており、また実際に大切なことなのです。

適度の運動は、男性ではメタボリック症候群を予防して血管の老化を防いでくれます。また女性では骨や筋肉の健康をいつまでも若々しく保ってくれるのです。さらに最近の研究から、適度な散歩などの運動が認知症を予防するというデータも明らかになってきました。



皆さんは運動というと何か特別な、覚悟をきめておこなうというイメージが強いかもしれませんが。しかし私たちの研究データからは、その運動のポイントというのは、どうも毎日の生活の中にも大切な要素が含まれているようです。

例えば日本の女性は骨の密度が欧米の女性に比べて少ないのですが、それにも関わらず、転んで足の付け根を骨折（大腿骨頸部骨折）する頻度がとても少ないのです。これは（少なくともこれまでの）日本女性は毎日しゃがんだり、立ち上がったたりという、知らず知らずのうちに、足腰の筋肉を鍛える生活がとても多いことによる

ということが原因のようです。

その好例が毎日朝と夜の布団の出し入れや用意です。あのような動作には（単にベッドで寝るのとは違って）大変な足腰の筋肉の運動が必要なのです。というわけで、日本人が大事にしてきた伝統的な和風の生活には、知らず知らずのうちに、適度な運動が含まれているようです。もう一度皆さんの日々の生活の中に、適度な運動の含まれていることを再認識していただき、是非健康長寿と介護予防のために、お続けいただきたいと思います。

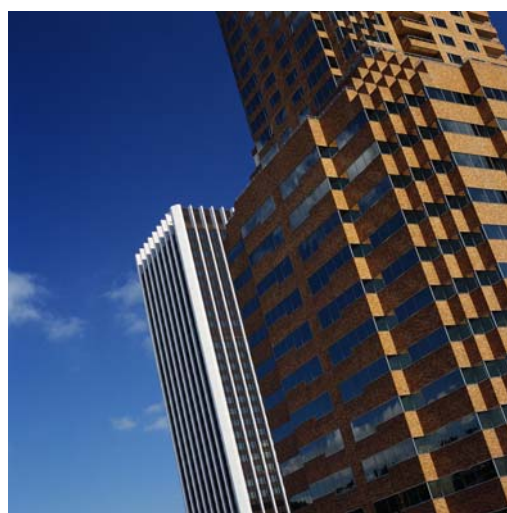
『原始さん』

豊島区土木部 部長 亀山 勝敏

漫画家の水木しげる氏の「ゲゲゲの鬼太郎」シリーズの中に、環境問題をテーマにした「原始さん」という作品があります。粗筋を紹介しますと、『文明が自然との共生を無視して無秩序に発展すると、人々は利便性や利益を追及するあまり、街全体の調和に欠けた高密高層の建築群を造ったり、河川や湖沼を高速道路や鉄道で覆ったりして、無味乾燥で荒涼とした都市を形成させる。

さらに地球規模での経済活動が活発になった結果、過度のエネルギー消費や公害が蔓延し、犯罪の多発するおどろおどろしい世の中になっていく。すると、何れともなく巨大な妖怪「原始さん」が現れ、人々が恐れ慄く姿を尻目に都市を破壊しはじめるのである。

そこで、善良な半妖怪「ゲゲゲの鬼太郎」の登場となり、「原始さん」を戒め、退却させようと活劇を演じるのだが、一向に止めようとしなない。それどころか何かブツブツ言いながら、暗雲垂れこめる中、人工的な構造物を毀しては何



かを蒔き、あらかた破壊しつくすと、大雨が降り始め、また、何れともなく立ち去ってしまった。

雨が上がり陽が差すと、瓦礫の中から樹木の芽が一斉に葺き出し、あれよあれよという間に一面をみどりで覆いつくし、ジャングルの様相を呈した。人類は順応性が高いのか、その環境にすぐに馴染み原始時代宛らの生活を営みはじめた。

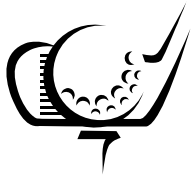
しかし、人間の性か、またぞろ利便性や利益を追求しはじめ、あっという間に元に戻ってしまった。』・・・という話です。

皆様はこの作品から何を感じられるでしょうか？

ちょっと始めてみようかな

豊島区社会福祉協議会 事務局長

二ノ宮 富枝



10 数年来のゴルフ仲間の多くが定年を迎え、第 2 の人生を歩みだしている。再就職し新しい仕事を始めた者、親の介護と合わせ半農生活に入った者、自らの身体を養生するためと言って週 2 回のゴルフを楽しむ者などさまざまであるが、共通していることは仕事人間から脱したことである。

また、高齢者人口にカウントされないいまのうちから今後の長い生活を乗り切っていくためには、健康でいること、「ボケ」ないことが重要だと頭の運動にも励んでいることである。

仲間が集まってゴルフプレイの一日、ハーフを終え昼休み、反省もそこそこに、小さな小さな株式投資の情報交換会となる。

年金中心の生活者として、投資額は決して多くないが、利益を得るためには、何より、経済社会状況の幅広い勉強と株式・投資銘柄などに関する調査研究が欠かせず、そしてパソコンを駆使するのだという。

大学を卒業しても会社などに就職せず、自宅で数台のパソコンに向かい数十億の取引に没頭するデイトレーダーの若者とは大きく異なるが、株式投資が一般にはまだまだ馴染みの薄い時代に育った私にとっては、ゴルフ仲間の行動に今日の時代を実感させられている。

株式投資を、高齢者にとって頭を使う活動として捉えており、実益よりもその投資の過程が楽しみであるという。私とえば、仲間の得た実益のお裾分けの冷えたビールと枝豆を美味しく味わっている。

私もリタイヤしたら、ちょっと始めてみようかと思っている。



「しなやかな心と体の育成」を目指して

豊島区教育委員会教育指導課

課長 朝日 滋也

先日、区内の小中学校で「親子体力テスト」が開催されました。これまでも、子どもたちの体力の状況を把握するため、各学校で体力テストが実施されていますが、親子一緒に取り組むことは、初の試みでした。50メートル走・走り幅跳び・反復横とび・握力などの種目を、教員の指導とPTAの方々の協力により、親も子どもも力いっぱい挑戦していました。この日は、多数のお父さんが参加し、子どもたちの声援を受けながら奮闘するお父さんの姿が大変印象的でした。

小・中学校期での体力や健康づくりは、生涯にわたって、心身ともに豊かなライフスタイルを築く上で大変重要です。しかし、現在、体力の低下傾向や生活習慣の乱れや食生活の偏りなど、子どもたちの心と体の問題は深刻です。学校だけの取組みで解決を図ることはできません。何よりも、子どもたちの健やかな成長を共に願っている家庭や地域の力が不可欠だと思います。

豊島区教育委員会では、「豊島区教育ビジョン」に「しなやかな心と体の育成」を一つの柱に掲げました。大空に向かって真っ直ぐと、そして、強靱で柔軟な青竹のように、心身共に強くたくましい子どもたちを育てていきたいと思っております。

- 3 - 豊島区の子どものための健全育成のため、「元気！ながさきの会」の皆様のお力添えをいただきながら、「教育豊島」の発展に取り組んでいきたいと思っております。

新たなにぎわいと未来への文化創造に向けて



《あうるすぽっと（舞台芸術交流センター）オープン》

豊島区文化商工部 文化デザイン課 課長 上野 仁志

このたび、待望の「舞台芸術交流センター・あうるすぽっと」がオープンし、いよいよその記念となる柿落とし公演が9月20日よりスタートいたしました。

東京メトロ「東池袋駅」を下車し、改札を出てエスカレーターを上がってみてください。そこには、東池袋四丁目の再開発事業によって、みごとに生まれ変わった街並みがあります。その中核となる15階建てのライズアリーナビルの2~3階が、「あうるすぽっと」です。さらに、4~5階は新中央図書館となっています。

この新しい劇場の特徴は、客席数は301席とコンパクトですが、本格的な公演ができる充実した舞台施設を備えており、洗練された良質な演劇を上演します。また、子どもたちが興味をもって参加できる講座やワークショップを企画していきます。おそらく、上質な客席・舞台・照明・音響は、日本一ではないかと思えます。

そして、9月20日から12月16日にわたり、柿落とし公演となる4公演が始まっています。

このラインアップは、シェイクスピアの第一人者で、文化功労者でもある豊島区芸術顧問の小田島雄志先生に監修をお願いいたしました。

どの演目も、「愛」「人生」「家族」「死生観」といった人間としての普遍的なテーマを追求したもので、誰もが芝居のもつ本来の力を感じることができる、劇場を静かな感動で包む作品となっております。ゆったりとした空間で、臨場感あふれる演劇の世界を存分にお楽しみいただけるものと思います。

豊島区では、「文化と品格を誇れる価値あるまち」をめざし、文化を基軸とした区政運営を積極的に進めてまいります。「あうるすぽっと」の完成を機会に、皆様ぜひお誘いあわせのうえご来場いただき、心豊かなひとときをお過ごしください。

(^。^) 元気！ながさきの会の交流会」開かれる (^。^)

男の料理グループ 大森 弘雄

第1回目の交流会が9月20日（木）10時から開かれました。コーヒーを飲みながら会員相互の親睦を深め、かつ「元気！ながさきの会」の運営にも貢献しようとするものです。32名が参加し、交流会の名称も「スマイル交流会」とすることに決まりました。

第2回目は10月18日（木）に開かれました。第1回目の反省点を踏まえ、開始時間を11時に繰り下げ、主催者もホスト役として歓談に加わり、盛り上がりを見せましたが、参加者が21名と少なかったのが残念でした。

さらに多くの会員が参加できるように工夫したいと思います。





ズームイン

各グループが進取な活動を展開！

朗読に嵌まった

朗読グループ 長橋 峰子

「元気！ながさきの会」の朗読グループにお誘いいただいてから早いもので二年目に入り毎回楽しく参加させて頂いています。最初は発声の仕方から入りました。しっかりした声を出すには、姿勢を正し、腹筋を使い、口をしっかりあけてお腹の底から出す。これはとても健康的で、すっかり嵌まってしまいました。

いまだ大きな声を出す域には達しませんが・・・先生から今までに教材として（小説・詩・エッセイ・時にはCM・また8月には戦争を題材にしたもの・季節感や社会背景をとりいれた作品等々たくさんいただきました。

それらを読み進めるにつれ、作者の感情やそ

の時々的情景、そして自分なりの表現を入れて読むことの難しさに直面しております。

しかし、先生の生徒一人一人に合ったご指導の素晴らしさ、ともすれば聞きそびれてしまう箇所表現、声のトーン、個々のくせ等しっかりチェックし細かく指導が入り、さすが先生と思うことがしばしばです。

素敵な先生と大勢の仲間とすすめられる朗読の楽しさ、難しさを実感しております。また、休憩の合い間に運営委員会の報告を聞き、当会12グループの多種多彩な活動に改めて驚き、役員の方々の直向きな努力とボランティア精神に頭が下がります。

グラウンド・ゴルフで元気の秘訣を見つけた

グラウンド・ゴルフ グループ 大野 富士雄

84歳の私は6年間のグラウンド・ゴルフを通じて沢山の元気ももらいました。その実感を述べさせていただきます。

会員同志が和気藹々と楽しく交わることにより、忘れたことが自然と蘇ってきました。それは、若さが戻ってきたということかもしれません。自己流ですが、ゲームでは、マナー・モラル・ルールを守り、プレーについては余り難しく考えません。回数を重ねることで、お互いの会話がはずみ、そしてスコアが良くなり面白さも一段と増してきます。

誰でもホールインワンの瞬間は、手放しに満面笑顔でホールに駆け寄り、パートナーからの祝福を浴びます。この素晴らしい光景がグラウンドのあちこちで見られるのです。

このような「会話」「緊張と笑い」「感動と感謝」「適量な歩数」の中に元気になるサプリメントがあると確信します。

使用するグラウンドは多彩です。定例では旧長崎中学校（月2回）・豊島プール（毎週火曜日）があり、各区の交流大会にも出場しています。

また、都会を忘れさせてくれる、芝の手入れの行き届いた海浜公園・河川敷・近県の高原など

にもしばしば出かけます。

このように楽しくゲーム運びがで

きることは、幹事・役員・世話役各位のおかげです。ありがとうございます・・・私は若返るグラウンド・ゴルフを目指し、これからも続けていきます。

若さとは年齢ではなく心の様相を言うのではないのでしょうか。



長崎小学校の展覧会 —折り紙で児童と会話がはずむ—

折り紙グループ

10月26日～27日に開かれた展覧会に「元気！ながさきの会」が折り紙の作品を出展させていただきました。児童にとって、お祖母さんほどの歳がちがう会員が、手を結んだり開いたりして、つくりあげた「会心の作」には、作者のやさしい心が表れていました。



鶴・連鶴（つなぎ折り）・亀・フクロウ・十二支・人形（武者・姉様）・川下り舟・鼓・八角箱など百点

余りを目にした児童たちから、さまざまな質問がでました。なかでも「これは全部紙で創ったの？」の問いが多く、観察の鋭さを感じました。

折り紙の話で、児童たちと互いに気持ちを通じ、魅力ある楽しいひと時を過ごすことができました。折り紙は、親から子、子から孫へと伝えられた伝承

文化です。こどもたちにとっては、最初に出会う「もの創りの世界」であり、その体験は一生忘れることがないでしょう。

こどもと一緒に折り紙をすることで、親子のコミュニケーションができれば、それだけでよいと思います。さらに、こどもが創作したい気持ちになれば情操の育成につながります。大人になっても折る楽しみを忘れないでください。（広報部）



フリーマーケット



恒例の「明和会フリーマーケット」が10月14日（日）午前10時から長崎小学校前通り商店街で開催され、「元気！ながさきの会」は創設以来参加しております。夏明けから会員からの各種の提供品が集り、値付け、品分けと2～3週間前より協力いただきました。前日より天候を心配して、男性会員がテントの設営をしました。当日はその心配もなく、休日にもかかわらず早朝より売り場の設営と販売に多くの会員さんの協力のお陰で、その日を迎える事ができました。狭い道の両側にビッシリとお店が並びお客様は動きが出来ないほどの混雑です。そんな中でも、顔見知りの地域の皆さんと和やかに会話を交わしながらの楽しい商いです。

毎年の参加ですが、会員相互のコミュニケーションの深まりと同時に、会の財源協力、地域貢献と大事な会の活動の一環となっております。会員の皆様にはあらゆる角度からのご協力大変有難うございました。毎年参加したいと思います。来年もよろしくお願いたします。（担当 網谷・伊藤・宇田川）



新しいレシピを創るアイデアカード

料理グループ 藤井 富美好

毎週土曜日の午後に活動しています。一週目は話し合いで、レシピや買い物の分担を決めて次週に実習をしています。食材を柔軟に組み合わせたり、時には四季折々の伝統料理を作ったりすることもあります。

先人の優れた知恵にも学んだりしています。料理を続けているうちに、これはこうでなければならぬという考え方がなくなってきました。

ファシリテーターの七里永子さんに最初からずっと私達に寄り添っていただき適切な助言で活動が円滑に進んでいます。



過日、東京都老人総合研究所にお伺いした際に色分けした五種類のアイデアカード①食材カード ②計上カード ③加熱法カード

④絡める・浸す・包む食材の形状カード ⑤味カードを使って新しいレシピを作る方法を教えていただきました。

早く慣れて皆で様々に工夫した新しいレシピが増えるのを楽しみにしています。皆で作って食べる幸せを感じながら脳のトレーニングに励みたいと考えています。

老年学講座

広報部

《老化予防》 第三のキーワード！

—栄養・運動、次は『社会参加』—

2007年10月15日、東京都老人総合研究所主催・江戸川区共催で第93回老年学公開講座「老化予防第三のキーワード！—栄養・運動、次は『社会参加』—」が開催された。

老化予防のため、栄養・運動に「社会参加」を加えることの意義について講演と江戸川総合人生大学の紹介・講師全員による質疑応答が行われた。

一日一回は外出しよう 一からだの健康と社会参加—

東京都老人総合研究所 社会参加とヘルスプロモーション研究 研究部長 新開 省二氏
なぜ外出することが大切なのか、それは生活空間が広がるから。そのことで、アクティビティー（身体活動）とコミュニケーション（認知活動）を活性化させる。また、「社会参加が活発な高齢者はよく外出している」についてデータを「いきいき社会活動チェック表」を用い、活動別に外出頻度との関係を図説。

人とのつながり生きる喜び 一心の健康と社会参加— 研究副部長 藤原 佳典氏

高齢者の悩み・ストレス・「うつ」の実態と危険度、社会的要因（一人暮らしの進行・偏見・ライフイベントに押し流されるなど）の詳説があった。その予防として「人とのつながり」が社会からの孤立を防ぎ「うつ」の軽減に大きく役立つこと、さらに積極的な社会参加で「主観的健康観」が高められ心身の健康を保つことができることの重要性を強調した。

それぞれの社会参加 一都内東西比較— 主任研究員 小林 江里香氏

「社会参加」について「活動はこうあるべき」と構える必要はない。日常生活のなかで長く続けて行くには、活動して楽しいこと、あまり無理せず行えることが大切だ。また、社会参加の仕方も人によってそれぞれ違い、活動のカテゴリーもさまざま。今回の最新調査データにより、全国と東京、都内東西の比較で地域特性・特徴がよく理解できた。また、貢献活動における「地域組織」のありかたや「活動の場」に期待するものが実態調査で明晰にされていた。

各氏の興味深いお話を伺い、老化防止には欠かせない新しい柱を再認識することができた。

「東京都老人総合研究所友の会」会員

《ご案内》

東京の介護予防を進める 高齢者の会について

副代表 伊藤 登

平成 19 年 11 月 9・10 日 (金・土)

区民ひろば富士見台文化祭

9:00~16:00

太極拳演武及び奉仕
区民ひろば富士見台

平成 19 年 11 月 26 日 (月)

第 3 回介護予防大作戦 in 東京

10:00~16:00

活動グループ展示、
太極拳体験コーナー
西国分寺 市立いずみホール

平成 19 年 12 月 19 日 (水)

第 8 回 健康セミナー

10:00~12:00

「新型インフルエンザの知識と対策」

東京芸術劇場 5 階中会議室

講師：池袋保健所長

永井 恵 氏

主催：元気！ながさきの会

この会は、都内において介護予防に携わる高齢者の団体及び個人の相互交流と連携を進め、情報交換し、活動の拡充と質的向上に努め、介護予防の地域づくりに寄与することを目的に、東村山市の「東村山いきいきシニア」、豊島区の「元気！ながさきの会」、世田谷区の「おとこの台所」が発起人となって平成 15 年に発足しました。平成 17 年に当会主催で第 1 回「東京介護予防大作戦 in 東京」が開かれ、今年 11 月に第 3 回目を迎えます。本年より広報誌を隔月発行しています。

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 水	13:30~15:30	連 合 事 務 所
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		13:30~16:30	豊 島 プ ール
パソコン(火夜)		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	

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

