

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。

『元気エイジング』シリーズ 2

「介護予防のまちづくり」

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チーム

主任研究員 小林 江里香

特集

人との交流は健康にも良い

介護予防というと、筋トレなどの運動をイメージされる方が多いかもしれませんが、今回は視点を変えて、人や社会とのつながりと介護予防の関係を考えてみたいと思います。

健康状態が悪いために友人との交流や社会活動への参加が難しくなることは、経験的にも感じられることですが、同じ対象者を長期間追跡調査した研究からは、このような社会的なつながりが健康に影響を与えるという、逆の因果関係もあることが明らかになってきました。

例えば、人との交流や組織参加が少ないなど社会的に孤立している人は、そうでない人比べて、初回調査時の健康状態などの条件を統計的に同じにしても、追跡期間中の死亡率が高いことがわかっています。また、人間関係が豊かな人ほど身体機能や認知機能の低下が少ないことや、周囲から精神的支えを得られる人ほど病気からの快復率がよいといった報告もあります。

介護予防のための「まちづくり」の大切さ

しかし、残念ながら、高齢になるにつれて、同世代の友人を亡くしたり、自身や相手の体力・気力が低下したりすることで、家族以外と

の交流は減少しがちです。また、近年、ひとり暮らしの高齢者が増加する一方で、特に都市部においては近所づきあいが希薄になっており、高齢者の社会的孤立が起きやすい状況にあります。

このような中で、『元気！ながさきの会』のような住民活動は、遠出の必要のない身近な地域において、高齢者が気軽に人と交流したり、知り合いになったりできる場を提供するという、大きな意義をもっています。

豊島区長崎地区では、同会が認知症予防活動を始める前の 2000 年 6 月に、住民の健康状態や社会活動のニーズ把握を目的とした「痴呆にならない健康なまちづくり」と題する調査を区

が実施し、当研究所も協力しました。私自身は調査の手伝いをしただけで、その後の活動には何の貢献もしていませんが（すみません…）、その打合せのときに、ある方が、「痴呆にならないことは大切だが、本当は痴呆になっても安心して暮らせるまちづく

りを目指すべきでは」という趣旨の発言をされたことが、今でも強く印象に残っています。

介護予防では、現在元気な人が自立した生活を維持できることはもちろん大切ですが、健康



に問題を抱える人が、家に閉じこもりがちになり、さらなる機能低下を招く、という悪循環に陥ることを防ぐことも大切です。つまり、身体機能や認知機能に多少障害があっても、安心して外出でき、友人や近所の人との交流を続けられるような環境づくりが不可欠なのです。そのためには、バリアフリー化など物理的な環境整

備とともに、外出のためのちょっとした手助けをしてくれる人がいることや、高齢者を外出したい気持ちにさせる「楽しい何か」が近所にあることが大事なのではないでしょうか。

そういった意味でも、『元気！ながさきの会』の活動には、今後とも大いに期待しています。

「元気！ながさきの会」の皆さん、 新年明けましておめでとうございます。

豊島区副区長 水島 正彦

元気！ながさきの会は、認知症を予防するための自主活動グループとして発足し、9年目を迎えたとお聞きしています。この間、地域に密着した多彩な活動が公的機関等からも高く評価され、日ごとに組織が大きくなっておりましては大変素晴らしいことだと思います。また皆さんの活動には心から敬意を表します。

さて、会員の皆さんは年末年始のお休みをどのように過ごされましたか。毎日が休みのようなものなので取り立てて何もやらなかったという方もいらっしゃると思います。また、ほとんど現役または現役にちかいような形で社会貢献活動に普段汗をかいているので、違った自分の世界でストレス解消をしたという方もいらしてそれぞれ思いおもしろい楽しみ方をされたと思います。私には、いろいろな趣味というか好きなことがあるのですが、夏と冬のお休みには必ずこれはやらねばというものがあります。それは「青春 18 きっぷ」で旅行することです。「青春 18 きっぷ？何それ？」と思われてられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

JR全線普通列車に乗り放題のきっぷで誰でも使えるきっぷです。今から26年前、旧国鉄時代に発売が開始されたきっぷで、現在料金は1万1500円、1日券が5枚(人)つづりとなっているものです。幅広い年齢層に愛されていて勿論高齢者にもファン

の方がたくさんいらっしゃいます。今回は昨年末、中央本線の岡谷から天竜川に沿って南下する飯田線に乗り換え、東海道線の豊橋に出てそこで一泊し翌日東京駅に向うというコースをたどりました。このコースは初めてではないのですが、文庫本一冊をもって豊橋までの95駅を一つひとつ拾っていくわけです。今回は伊那谷に入った辺りから外は猛吹雪で、旅行者にとっては何ともいえない良い景色でした。皆さんもこうした旅をされたらどうですか。子供じみてるようですが私の好きな作家開高健はこうっています。「男には、生涯にわたって、子供がひとり住んでいる。」と。またこうも、「男の遊びは、少年の心とおとなの財布で遊べ。」とも。



地域ブランドって

文化商工部長 大沼 映雄

豊島区は、「文化」と「品格」のあるまちをめざしています。それを具体的に推進する施策の1つに「地域ブランド」事業というものがあります。ブランドというと「商品イメージ」と連想されるのが一般的ですが、豊島区では地域の付加的な価値として考え、これを「地域ブランド」と呼称する事にしました。その地域にとってのプラスのイメージを探し出し、その活用をとおしてまちづくりを進めようというものです。各地域には住む人々にも意外と知られていない数多くの文化資源が眠っています。

そこで、新たに豊島区の西部地区、かつての旧長崎町辺りを対象として、この「地域ブランド」事業に取り組むことを考えました。戦前、数多くの新進気鋭の若きアーティストが集まり、新しい創造のエネルギーに満ち溢れていた西部地区は、いまでも、旧アトリエ村の面影が地域の随所に偲ばれるところです。いまは閑静な住宅街という趣もあり、比較的文化意識の高い人々が数多く居住していると思われまふ。その意味で、西部地区は、「文化」というキーワードで豊島区を特徴づけることのできる「地域ブランド」事業にはぴったりの地区です。「文化」は人々を元気にする力があります。心を豊かにする力があります。

昨年11月に、熊谷守一美術館が区に寄贈されたことなどを契機として、あらためて、西部地区にある絵画や彫刻、そして文学や音楽や踊り、漫画等々の数々の文化資源を掘り起こし、これらを大切な区民の財産として地元はもとより多くの区民に広く紹介し、郷土の誇りと新しい魅力として情報発信のできる「地域ブランド」の種とする取り組みをしたいと考えています。

その第一歩として、すでに《池袋モンパルナス》の名付け親である小熊秀雄の作品の調査を進めています。20年度には、その作品の一部を収集する予定です。さらに、南長崎のトキワ荘の活用も地域の方々とともに考えたいと思っています。

旧長崎町周辺を豊島区の新しい顔として、皆さんとともに取り組み、「文化創造都市としま」を特徴づける町としていきたいと思ひます。

『区民ひろばで想うこと』

区民ひろば富士見台 影山 幸子

私の生まれ故郷は島根県出雲市大社町で、家の前には出雲大社代々宮司の墓と墓を守る寺が在りました。子供達の遊び場はその寺でそこは子供達にとって“わくわく”するような場だったのです。

寺の住職の奥様のふるまひは大変なもので、梅雨時には庭の蝸牛を醤油に漬け七輪で焼き「エスカルゴよ食べなさい」と。また、昨日まで庭をかけ回っていた鶏が翌日のクリスマスチキンとしてテーブルに並びます。高級食材を巡って神や仏やキリストが集合する場です。

地域の大人や子供が企画するイベントとしてはお正月の凧上げ・しゃぎり・出雲大社吉兆行事、お釈迦様のお話、肝だめしや盆踊り等で、行事を通しての学び合いがありました。子育てや介護、安否確認の話、時には地域の課題解決の場にもなります。

40年前の寺は正に区民ひろばが目指している人々が世代を超えて出会い交流できる“つどいの広場”だったのです。区民ひろばは、人が集い交流し楽しむ場であり、幼い頃わくわくしながら出掛けて行ったあの寺の役割の一端を担えるような施設でありたいと考えています。地域の皆様や「元気！ながさきの会」の方々と共に歩んで行きたいと思ひます。

「生きる知恵を・技を！」ありがとうございます。

長崎小学校副校長 伊藤 文夫



「元気！ながさきの会」のポスターを見ると、いろんな特技を持った方々が活動されているのが分かります。こんな多趣味な団体があるのかと、まず興味を持った4月でした。

わたしにとって、9ヶ月という短い期間でのおつきあいではありますが、長崎小学校が大変にお世話していただき、関わりを持たせてもらっていること、子どもたち、職員ともども元気をいただいていることが分かりました。子どもたちは、皆さんと交流をする中でいろいろな技を、そして、知恵をもら

い感動しています。さらに「こんど何するの」と交流できることを楽しみに待っています。

地域にこんなすばらしい団体があり、ボランティアとして長崎小学校に貢献してくださることで学校には計り知れない宝が生まれています。まだまだ埋もれている宝をお持ちのことと思います。子どもたちがすくすくと育っていくための知恵も教えていただければと思っています。

長崎小学校の教育活動への日頃からのご支援、ご協力に感謝すると共に、「元気！ながさきの会」のますますの発展を祈念いたしております。

☆「元気！ながさきの会」最初の歩み ☆

旅行グループ 寺田 実

東京都老人総合研究所が平成12年に矢富先生のお声掛けで若手のスタッフ5,6人と共に何をやるのか、我々をどの方向へ連れて行こうとするのか、さっぱりわからないままにやれ知能検査、体力検査と次から次へと全く当時は楽しくなく疲れた時期でした。3ヶ月位続いたと思います。

当時は東京都老人総合研究所の方針も今から思うと確立していなくて暗中模索状態でした。現在は認知症予防に大きく力を入れていますが、行き着く処は健康になろうと言う事です。そのうちに新田さんと言う立教大の当時学生さんで、



現在は大学の先生が、それは熱心に我々をサポートやリードして下さり、私達も自らの方向感覚を掴み経済的にも自立、事務所も長橋先生の大きなご協力を得て今日に至っております。

医食同源何でも食べる、運動する、歩く、深呼吸をする、これが元気の源です。大病して知る健康の有り難さ、これでは遅いのです。さあーみんな健康になろう。

☆ 第8回 健康セミナー報告 ☆

藤井 昇三 記

平成19年12月19日(水)元気！ながさきの会主催の健康セミナーが芸術劇場中会議室で行われた。9月に今回は池袋保健所永井恵所長にお願いし、快く引受けていただいた。テーマも「新型インフルエンザの知識と対策」と現況にピッタリであった。インフルエンザウィルスの構造から対策等、事細かなデータによる国、東京都、区の発生段階別の対応。新型インフルエンザ出現の早期探知対応の重要性、個人家庭ですべき事、一般市民のマスク着用等、1時間50分に渡っての講演であった。当日は会員の他一般の方

も参加する盛況であった。特に吾々高齢者は感染すると肺炎を起こし、死に至る事が多い。たまたま流行期に入った関係上大変勉強になった。永井所長の事細かなデータの集約、頭が下がった次第である。元気！ながさきの会も会員数が200名を越す現在、認知症予防だけでなく、ふだんから自己の健康維持のため耳で聞き、目で見たい自己管理が必要である。所長から提供された14ページに亘るデータは当日80部印刷して全員に配布した。今後も会主催の健康講演会は継続をして行く予定である。

☆ 元気いっぱい“男の料理教室” ☆

男の料理グループ 村田 明弘

元気ながさきの会で男の料理教室が始まり3年を迎えました。11名のメンバーに先生の七里さん、アシスタントの城さん、見米さんの13名で毎月第1木曜日に行っています。

9時頃、伊藤さんご自慢のコーヒーをご馳走になりながらしばらく世間話です。この時間はとても楽しいひとときです。

七里さんから料理のレシピが配られ、献立の説明、食材購入の打ち合せを経て買い物です。料理づくりは1時間30分ぐらいで4~5品が手際よく作られます。作っている最中でも冗談は飛び交いますが、決して手数(てかず)と口数(くちかず)は衰えません。

テーブルに並べられた豪華な(?)料理を食べる時だけは、さすがに口数も少なくなります、それでも皆さん美味しそうに食べています。

常日頃、食べ慣れている奥さんの手料理と違い自分達で力を合わせて作った料理は格別だというのが共通の意見です。

この料理教室の素晴らしい処は、料理づくりは勿論のこと食器の準備からお皿への盛りつけ、

配膳そして食後の食器洗いに至るすべてのことを全員で行うということです。特筆すべきことは、この間メンバー同士の口論やトラブルが一切ないことで、いわゆる他人の悪口や中傷などが聞かれないことです。

メンバーの最高齢は80歳の斉藤さんで一番若い私は使いっばしりの存在ですが、ここの先輩の皆さんは無駄に年を取っていないし社会の荒波をくぐりぬけた強者(つわもの)の集団だと痛感しています。本当に素晴らしい仲間(失礼先輩)です。

この料理教室を支えてくれている七里さんやアシスタントの皆さんには心から感謝しています。

私の願いは、この3年間の集大成として、メンバーの奥さん方を招いて私たちが作った料理を召し上げて頂くことです。ご主人の知られざる一面である買い物上手、手なれた包丁さばき、手際のよい身のこなし(手つき)などをぜひ見て頂きたいと思います。

☆ 雑誌社のインタビュー ☆

フィットネスグループ 足助 勝

師走も半ばの 14 日午後フィットネス活動直前の会場に於いて 1010(銭湯)雑誌社記者のインタビューに応じる。会の創業時から今日に至るまでの活動状況とその成果を具体的に説明して、同社が特別企画として「1010長生き塾」として行っている実践トレーニングで、足腰を重点に鍛える 1) 足の後ろ上げ 2) スクワット 3) つま先立ちの 3 点の参考になれば幸い

であり、記者自身も運動に参加して体験をする。最近では銭湯において高齢者の活動が盛んというが銭湯であれば会場に事欠くことなく、脱衣場の大広間は快適な場所と思われ、今後の介護予防運動の成果に期待をしたい。今日はフィットネス終了後、部会恒例の忘年茶話会を行い 31 人の参加者で賑わう。

☆ 太極拳で社会参加 ☆

太極拳グループ 大森 弘雄

元気！ながさきの会の太極拳グループの平成 19 年 11 月は忙しの月でした。まず豊島区の区民ひろば祭りで 11 月 8 日に区民ひろば高松で、春に行われた中野区武術太極拳交流大会で獲得した団体優勝のトロフィーを前に飾りながら、太極拳Ⅲグループの 8 名が演武しました。普段着での練習風景とは違って、「涙そうそう」の曲にあわせた上下黒の表演服による一糸乱れぬ演武に会場いっぱいの観客を瞠目させました。そして翌 9 日は区民ひろば富士見台で太極拳Ⅱグループの 8 名により、ここでは「シルクロード」のメロディーにあわせた演武を披露しました。



さらに翌 10 日には太極拳全国交流大会が代々木国立体育館で行われ、当会の伊藤副代表が個人演武で出場、見事 3 位に入賞しました。

25 日には品川区武術太極拳交流演武大会に 10 名で参加しました。武式は珍しいのか練習中から注目されていましたが、本番で「シルクロード」の調べに載せて力強く、最後まで乱れなく演武し、曲の終わりの砂嵐の風音が終わると同時にピタリと決め万雷の拍手を浴びました。そして品川区太極拳連盟から「元気！ながさきの会」が友好団体として認められたのは非常に嬉しい限りでした。

翌 26 日には国分寺市で行われた「第 3 回 介護大作戦 in 東京」でのイベント事業の体験型教室に参加しました。これは 2ヶ所の体操スタジオで他地域の 6 つの自主グループが自分たちの事業を 1 時間ずつ希望者に体験してもらうというものです。当会では武式太極拳の体験教室を開きました。最初に太極拳部員 8 名により演武、次いで体験希望者に対し、一つの式毎に区切りながらの指導、一通り 3 2 式終わったところで、体験者も交え全員でシルクロードの曲により演武しました。終了と同時に演技者、見物人から一斉に拍手が沸きました。



武式という耳慣れない太極拳に体験希望者はいるのかしら、という懸念は杞憂に終わり、ほとんど定員の 20 名の方が参加してくれました。

こうして元気！ながさきの会の「太極拳グループ」の平成 19 年の社会参加は終わりました。

山手通りの地下高速道の見学会

フィットネスグループ 足助 勝

長い年月を経て漸く完成した山手通り地下 30mに建設された高速自動車道（首都高速中央環状線～池袋線）の12月22日開通に先立ち、周辺住民を対象に招待する12月9日の見学会にフィットネス部会員16人が参加する。

前日下見した責任者の案内で、立派に新設された椎名橋上の入り口からスロープを下りて地下に入ると、前方に見える広い空間に2車線の車道が電光に輝いて見えてくる中を南へ少し歩いて目白通り下付近のUターン指標によって戻り、今度は本線を北へ約2km先の高松出口へ向かって進む。各人が自分の体力に応じた歩行速度で見学できるように自由行動にして歩く。途中各所に係員が配置されており排気ガスの処理、通風などについて質疑応答、万一の事故に備えて何れの場所においても対応出来る消火と通報設備は実際に手を触れ操作を指導される体験も味わえる。更に北へ進むと立教通り下付近には休憩所が設けられてトイレの用意もあり、建設に関するビデオが放映されており世界に優れる技術を誇示している。次いで要町の喧騒も感じることなく通り過ぎて高松出口付近のスロープを上り、高架上から続く熊野神社方面を眺めてUターンして出口へ向うが今後は2度と歩行は許されない地下高速道を後にする。しかし、として追記をしたい。この開通により車社会の利便性は高まるがその影に泣く犠牲者のいることを知る必要がある。去る8月30日18:30の長崎区民集会室に於いて首都高速道路(株)東京建設局の「山手通り長崎一丁目交差点閉鎖」について長崎一丁目・西池袋四



丁目住民を対象に説明会があり、詳細な図面を配布されて説明を受けるが当初は工事中の一時閉鎖と思っていた人も多く、実際には閉鎖でなく廃止であることを知った住民側は猛反発して強い抗議の場となる。特に西池袋側では椎名町駅～長崎商店街への出入りに大きく迂回をよぎなくされる上、拡幅された道路の横断に身の危険を思う一方で、今後高松出口が廃止された場合、池袋駅方面へ向う車は総て西池袋出口から立教通りに入るため周辺道路

の車の流れは激しくなるものと想定される。そのためエレベーター付陸橋の設置を強く要求するが、会社側は何ら考慮する策もなく既定の計画を一方的に申し渡した形で21:00終了するがこの事実は不自由を強いられた周辺住民の心に残るだろう。

介護予防リーダー養成講座受講生体験入学



えます。その後は各地域で介護予防の推進員として活躍されます。

(伊藤 登記)

平成19年度 東京都老人総合研究所が、昨年9月から第2回介護予防リーダー養成講座を開催していました。最後の授業が終わって、今年1月22日と29日(火)両日 元気！ながさきの会で延15名がパソコンと太極拳を体験研修しました。受講生は論文を作成、発表し終了式を迎えます。



鳩山町地域健康づくり 支援者（サポーター）視察研修

保積鳩山町長より町制施行 20 周年記念事業の一環としてサポーターの視察研修依頼がありました。1月15日(火)20名が太極拳、園芸、パソコン各グループを視察し、当会事務所で会の活動について熱心な質問がありました。

東京都老人総合研究所の社会参加とヘルスプロモーション研究チーム研究部長新開先生も同行、鳩山町保健センター森所長、山口健康増進担当者より介護予防教室『さわやか健康教室』参加人数 1,803 名、『卒業生のフォローアップ教室』の活動報告がありました。当会の理念、目的を発表し、新開先生より当会の介護予防ネットワークの構築について高い評価をいただきました。『さわやか健康教室』の受講者が今度は支援者となりこの教室を支える人の輪が広がればと発展を期待し大変有意義な意見交換でした。
案内役：石ヶ森氏、宇田川氏（伊藤 登 記）

〈 ご案内 〉	
日 時	行 事・会 場
平成 20 年 2 月 2 日(土) 10:30～16:00	第 2 回区民ひろば富士見台 “祭典” 豊島区南長崎 1-6-1 1F, 2F
4 月 17 日(木) 13:30～15:30	シニアのための ワード入門講座 日時：4 月 17 日～6 月 5 日 毎週木曜日 全 8 回 場所：元気！ながさきの会 講師：曳地 隆宏 先生 費用：¥7,000 定員：15 名位

事務局



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 2 0 年 度	木 曜 日 全 8 回	13:30～15:30 現在募集中	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	
医 食 同 源 料 理 交 流 会	偶数月第 1 月	9:30 ～ 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		13:30～16:00	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		13:30～15:30	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	
スマイル交流会	奇 数 月 第 3 木	11:00～12:30	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	
フィットネス		13:30～14:30	長 崎 第 3	
旅 行 料 理	土	10:00～12:00	事 務 局	
パソコン(HP)		13:00～15:00	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		

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
 TEL : (3565) 5321 伊藤
 FAX : (3565) 5322
 MAIL : genki_n@a.toshima.ne.jp
 URL : http://www.toshima.ne.jp/~genki_n