

広報

## 元気！ながさき

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 3

## 「百寿者から元気で長生きのコツを学ぶ」

東京都老人総合研究所 福祉と生活ケア研究チーム

研究員 増井 幸恵



みなさんは平均余命という言葉をご存知でしょうか。これは、ある年齢の人が平均してあと何年生きられるかを示す数字です。平成 18 年の平均余命は、65 歳の方では、男性で 18.5 年、女性で 23.5 年でした。つまり、平成 18 年に 65 歳だった人は平均して、男性では 83.5 歳、女性では 88.5 歳まで生きると考えられるのです。その昔、88 歳・米寿といえば、長寿の代表でありました。今では、65 歳以上の多くの方がこの年齢に達することが予測されています。

65 歳を過ぎてからの 20 年の歳月を元気に楽しく過ごすためにはどんなことが必要でしょうか。東京都老人総合研究所と慶応大学医学部老年内科の共同研究チームでは、その答えを、百歳を超えた方（百寿者と呼びしています）に求めました。その研究結果から、百寿者には遺伝・身体的側面だけでなく、心の持ち方や日常生活での行動パターンにおいても一般的な高齢者とは異なる面があることがわかってきました。



まず、女性百寿者は普通の女性高齢者よりも、①明るく活発で社会的であること、②頑張り屋で几帳面なこと、がわかりました。高齢期は健康状態が悪くなることも多く、身近な人との離別や死別を経験するなど、意外とストレスが多い年代です。その時に、明るく活発で社会的な人は、何か大

変なことがあっても上手に周囲の人から、直接的、間接的に助けをもらうことが多いようです。周囲の人の助けを上手く借りながら、ストレスを発散して乗り越えていくことが元気で長生きのコツといえそうです。



一方、頑張り屋で几帳面な人は、お酒やタバコを飲み過ぎないことが知られています。他にも、運動など健康によい習慣を長く続けることができます。また、病気になった時も、医者からのアドバイスを忠実に守るなど、健康によい行動を積極的に取ることが多いのです。当然のことながら、これらの健康行動をコツコツと続けていくことが、百歳長寿の達成に貢献しているのでしょう。

さて、この 2 つの他にも、男女共通して百寿者が一般高齢者と異なる面がありました。それは、③従来の価値観に縛られないこと、いつでも好奇心を持って暮らしていること、という点です。先ほど述べたように、高齢期には身体面や家族構成が中年期とは大きく変化する可能性があります。環境や自分の状況が変化しても、「自分はこうあるべきだ」という固定観念に縛られないことが大切です。頭を柔軟にして好奇心を持って楽しく暮らしていくことが大事なようです。



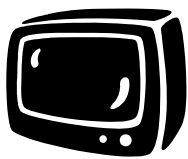
「それまでの自分に縛られない」という面において、多くの百寿者に共通する事柄があります。それ

は、中高年になってから新しいことを始められた方が多いということです。44歳を過ぎて日本舞踊を始め、60歳を過ぎて師範となって、100歳を過ぎても現役でお弟子さんに教えていらっしゃる方。80歳で娘に勧められ初めてクレヨン画を習い、90歳で区の老人連合会で一等賞をもらうまでに上達した方。90歳を過ぎてイラストつきエッセイの小冊子を手作りし始め、仲間うちの回覧からどんどんファンが増えていき、100歳を過ぎて展覧会まで開くようになった方。列挙にいとまはありません。



「年を取ってから何か始めてもどうせ大したことはできない、無駄な気がする」と思われる方も多いでしょう。しかし、高齢

になってから新しいことを始めても世間で十分に通用するような実力を身につけることも可能なのです。また、こうした新しい自分にチャレンジする姿が世の中の多くの人に希望を与えています。高齢期からのチャレンジが元気で長生きのコツであることを百寿者は教えてくれているのではないのでしょうか。



## テレビ・コマーシャルを観て

豊島区土木部長 亀山 勝敏

昨年暮れに、ちょっと気になるテレビ・コマーシャルを目にしました。某住宅メーカーが、元宇宙飛行士の毛利衛氏を起用しているもので、自然との共生を住宅づくりに活かすという宣伝でした。その中で、毛利氏は里山を引用して「人間の手が加わらない自然は決して快適な空間ではない」というような説明をしており、自然に対する考え方に改めて合点するとともに、宣伝自体に違和感を覚えました。

何に合点したかという点、自分も含めて人々が思い描く自然そのものの捉え方がまちまちであるということです。ある人は富士山麓に広がる樹海などの原生林や屋久島を自然なんだと言い、また、ある人は完全な人工物である名庭園や農村部での田畑を見て自然を感じたりするのです。いずれにしても、それぞれの人が自然は大切であり、守るべきものであるという認識は共通していると思います。そこで重要なのは、どう自然と係わっていくかということです。

しかし、本来は人間に限らず全ての生命は自然の中で育まれていたのに、無意識のうちかどうかは解りませんが、いつの間にか人類は知恵を働かせ道具を使い、独占的に自然を利用するのが当然のごとく振舞っている現状があります。文明の発展とともに長い時間に亘って自然に負荷を掛けてきた訳ですが、自ずと限界はあり、そろそろ人類永続のためにも個々人がそれぞれの立場で節度を持った係わり方が必要になっています。

一方、違和感は、メーカーの住宅づくりのコンセプトに触れましたが、自然との共生と最近の高品質

住宅の関係を皆さんはどう受け止めているのでしょうか。快適性を求めるのは決して悪いこととは思いませんが、あまりに過大になると大量の資材とエネルギーを消費することとなり、本人の意思に関わらず海外に資源を依存している日本は、地球規模の自然に負荷を与えているのかも知れません。また、あまりにも快適な暮らしに馴れ過ぎると、人間は感性を退化させてしまうのではないかと心配になります。

40年くらい昔の一般的な庶民の住宅は、国産の材料を上手に利用し、日本の四季や風土に根付いた自然環境に優しい木造住宅が主流でした。当時は現在のように物理的にも経済的にも裕福ではなかったかもしれませんが、先人達の知恵で、暑い夏には風鈴、打ち水、蚊屋（かや）に浴衣（ゆかた）と、寒い冬には



行火（あんか）、湯湯婆（ゆたんぼ）、目張りに襦袢（どてら）と季節に合わせて心地良く過ごす工夫を施し、謙虚で豊かな暮らし方をしていたのではないのでしょうか。

今さら過去に戻れとは言いませんし、出来ませんが、このテレビ・コマーシャルを通じて「何を本質的に考えなければいけないのか」のヒントを得たような気がします。因みに私の自宅はその某住宅メーカーの建物であり、快適な暮らしをさせて頂いておりますので、せめて節電や節水をこまめに実行し、季節に応じた省エネの工夫を心掛けたいと思っています。

## 健康志向の目覚め

豊島区 健康担当部長 若林 弘司

若い頃からほとんど体型は変わらなかった私ですが、50歳を迎えた3年前、著しい体型の変化を実感し始めました。

当時週に2、3回は飲み会、家でも毎日晚酌を欠かさず、人間ドックでは「飲み過ぎと運動不足」を指摘されていました。そうした生活習慣のみならず、加齢により基礎代謝の低下が加速したことは疑う余地もありませんでした。このまま中年体型に甘んじたくないという漠然とした抵抗感はありましたが、ダイエットを実践する動機も強い意志も持ち合わせていませんでした。



平成17年2月のある日、知人に薦められ花粉症治療のために訪れた内科クリニックの待合室で、「MC-fan」というポスターに目が止まりました。それは、テレビで見覚えのある血液サラサラ度検査でした。検査後の栄養指導も含まれていることから、迷わず検査を受けることにしました。1週間後の検査結果は、案の定「血液ややドロドロ、コレステロール高め」でした。長年の生活習慣を考えれば、無理もない結果でした。

栄養士さんの指導は、身長、体重、体脂肪率から、食事、飲酒、運動など生活習慣全般にわたり丁寧なものでした。父が50歳過ぎから太り始め55歳で心筋梗塞により急死したことを考えると、このままの生活習慣を続ければ動脈硬化から心筋梗塞になる

危険度が高いと痛感し、身が引き締まる思いでした。

身長170cmの私が体重67kg→63kg、体脂肪率24%→19%を3か月後の目標とし、食事・運動のメニューを栄養士さんに作成してもらいました。

この日を境に私は健康志向人間に変身したのです。①家では酒を一切飲まない。②肉は少なくし、野菜を多く食べる。③脂肪燃焼やコレステロール低下に効果のあるサプリ(黒酢梅肉、マルチビタミン、ニンニク、茶カテキンなど)を毎日飲む。④スポーツクラブへ月に最低10回は通い、エアロバイク、筋トレ、ウォーキング(時速7km)で約2時間運動する。以上4つの実行を決意しました。特に④については、挫折しないよう自分を戒めるため、敢えて職場や飲み会の席で公言しました。

その結果、3か月後には体重63kg、体脂肪率18%まで改善しました。さらにその6か月後の検査では、「血液サラサラ、コレステロール値平均」と太鼓判を押され、体重60kg、体脂肪率14%まで下がっていました。

現在は仕事や付き合いで飲む回数が増えたことから体重62kg、体脂肪率17%とややリバウンド気味ですが、3年前の決意は今でも堅守しています。

遅滞きながら健康志向に目覚めた私ですが、健康は自らつくり守るものと肝に銘じて、これからも有言実行で頑張るつもりです。

## 《報告》

### ① 第9回健康セミナー

### 「後期高齢者医療制度について」

豊島区区民部高齢医療年金課長 榎原 猛 氏

今回の講演テーマは4月1日から施行された「後期高齢者医療制度」、時宜を得ていると考えるが、講演内容が制度の流れの説明に大半の時間が費やされ、徴収される金額の算出方法とか、通知書がこない人への対応等もっと具体的な説明が欲しかった。また



質問時間がほとんど取れなかったことは今後に課題を残した。会員、非会員からのアンケートを集約すると、開催場所は長崎健康相談所がいい等があったが、豊島全地区を考えまた講師の先生方、また総会等来賓のことを考えた場合現会場が一番良いと考え



る。また徴収金額の算出方法の具体的説明が欲しかったとの要望が多かった。日を改めてパートⅡの開催が必要であると痛感した。また非会員の方は区の広報誌また当会のポスターを見て参加した方が大分あり、区報の効果は大いに有りと考える。また我々の会の活動に共鳴された方がおられたことは、社会

貢献をテーマとしている会として大いにプラスになった。

講演会参加者	会 員	36名
	非会員	15名
		51名

藤井 記

## ② 平成20年度 第8回年次総会 開かれる

4月30日(水)東京芸術劇場中会議室で元気！ながさきの会の年次総会が開催されました。会の物故者に対する黙とう、代表挨拶に続き来賓の方々から祝辞をいただきました。



### 高野豊島区区长

豊島区を住みたい街、住み続けたい街、訪れたい街にするため教育、文化、健康、環境を重視した政策をとる。元気！ながさきの会の皆さんは他地区の高齢者のお手

本になってもらいたい。

### 日高豊島区教育長

豊島区では一人の女性が産む子供の数が非常に少なくなっているが、今年区内で小学生、中学生になった数は増えている。これからも皆さんの元気を子供たちに与えてもらいたい。



### 二ノ宮豊島区社会福祉協議会事務局長

長く続いている会は沢山あるが、会員が増えている会はほとんどない。元気！ながさきの会の会員数が増え続けているのは驚きだが、もっとも増えることを期待する。またグラウンドゴルフのホールインワン基金の寄付に感謝。



### 矢富東京都老人総合研究所主任研究員、当会顧問

当会の会員数は現在の200名強の規模が最適で、今後は他地区に同程度の会を育てるための支援を望む。また役員の若返



りも必要だろう。

### 大淵東京都老人総合研究所介護予防

#### 緊急対策室長 当会顧問



後期高齢者医療制度は高齢者は医療費がかかるということで創設されたが、元気！ながさきの会の高齢者は医療費を下げる働きをしているのではないか。

間口を広げ団塊の世代の人たち誰もが入りやすいような会になるために都老研も協力を惜しまない。

### 中村豊島区立長崎小学校校長

長小がお世話になっているお礼と着任の挨拶をしたい。会の皆さんが育ててくれた校門のチューリップの球根のように地にしっかり根付いた学校に育てたい。



### 深山豊島区长崎健康相談所長

元気！ながさきの会で感心したことは、人数が増えていること、男性の数が多いことだ。ゲームでも前頭葉は活発になるが、本当の健康長寿は会の人のように、外に出て他人と話をすることだ。



その後議事に入り

1) 平成19年度事業報告 2) 平成19年度収支決算報告 3) 会計監査報告 4) 平成20年度事業計画 5) 平成20年度収支予算 6) 新役員 すべて異議なく承認されました。

錚々たる方々からすばらしいお祝辞を頂き元気！ながさきの会一同会員であることを誇りに思った総会でした。

大森(弘) 記



# 囲碁グループにおける認知症予防

囲碁グループ 羽田 清

囲碁グループは認知症（予防）の目的を持って、趣味の同好会的活動をしている。脳に刺激を与えようを合言葉に碁を打っている。楽しくて皆いきいきとしている。力量は違っていても、自然と頭脳に刺激を与えていると確信している。

当日家を出る時自転車に乗らず、10分でも20分でも歩くよう心がけている。できることなら運動して頭脳を使えば良いことと思っているが、なかなかそうはできないのである。何事にも歩くようにしようとしてよく仲間と話し合っている。

20年度の囲碁グループは、現在メンバー8人、そのうち1人が女性、80歳、70歳、60歳代の人たち

で、有段者から5,6級位の力量で碁を打っている。

囲碁の内容、小げいま(\*小桂馬)がかり、大げいま(\*大桂馬)がかり、一間とび(\*)の受け方を繰り返して研究している。状況によってはいろいろと変化するので、読み切れずに打ってしまう。下手は劫(\*\*コウ)が苦手なのか、損してもすぐに解消してしまう。劫をつづけて頑張るようにしたいものである。

囲碁グループは碁をする人をお誘いしています。楽しく碁を打ちコミュニケーションをはかり、知らず知らずのうちに認知症予防しているのである。

\* 囲碁の打ち方の一つ

\*\* 囲碁のルールの一つ

# 神田川お花見ウォーキング

フィットネスグループ 島田 健司

3月28日、フィットネスグループでは神田川堤のお花見ウォーキングをしました。当日はいつものフィットネスを終了後、参加者21名で健脚組(4名)、バス組(17名)に分かれ出かけました。バス組は、往路目白5丁目～江戸川橋まで乗車、神田川沿いに江戸川橋から椿山荘裏門付近まで歩きました。堤の桜はまさに満開で、今年は1月～2月の気温が低く、3月に入って急に暖かくなったためか、花が一举に咲き揃い、色づきもよく、どこでも見事な桜だったようです。ここ神田川でも同様に、参加者の



皆さんはただ「これはもう」と感嘆の声を発するばかりでした。

椿山荘裏門付近で、健脚組とバス組は合流、江戸川橋公園でひと休み、役員さんが用意して

くださったお心づくしのおいしい花見団子をはじめ果物やお菓子を楽しくいただきました。

帰りは椿山荘裏門から庭園に入り、坂道を上がりながら、「おかめ桜」「雅桜」などの珍しい桜を見ることができました。玄関ロビーまでには3階ほどの高さがありましたが、皆さん元気に上り切り、玄関前のバス停に着きました。フィットネス効果大というところです。

椿山荘玄関前停留所からは、再び健脚組とバス組に分かれ帰路につき、全員無事に帰宅しました。役員の皆様、本当にお世話になりました。

フィットネスグループのお花見ウォーキングは、体力に合わせ、誰でも無理なく楽しめます。来年も大勢で参加しましょう。

神田川 堤を覆う花の帯 行き交う人はただ「これはもふ」



# パソコン教室入門一年を振り返って

パソコン金曜午後 足立 孝枝

私が初めてパソコンに興味を持ち、使えるようになりたいと思ったのは今から3～4年前のことです。

家にはパソコンがあり、主人はパソコンで仕事をしていて、プライベートでは、写真を印刷したり、年賀状を作ったりしていました。近所に住む息子もパソコンの仕事をしており、お嫁さんは家でインターネットで買い物や、調べものをしています。

私以外の家族は皆パソコンを使いこなし、何より、私の身近にはパソコンがありました。私もパソコンが使えたらいいな・・・という気持ちがあっても、それを行動に移す勇気が持てるまで、数年時間がかかりました。そして約1年前、勇気を出してパソコン教室に入門することに決めました。

最初の2～3か月は毎回何を勉強しても、なかなか覚えられず、家に帰って一人で復習を始めても、何をどうしていいかわからなくなりました。

そんな時、私はもともと機械が苦手で、物覚えが悪いからパソコンが自分に向いていないのは・・・？と悩みました。教室でも自分が落ちこぼれているように感じていました。夜、主人が帰宅して、パソコンの相談をしても聞き流され、簡単に私が出来なかったことをやってしまうだけ。

結局、私にはわからず、今後パソコンが自分で使えるようになるのか不安な日々を過ごしていました。

変化が起こったのは1クールが終わった頃、少しずつパソコンのことを理解できるようになりました。そして、私は、「とにかく、いつもパソコンに向き合うことが大切だ！」と、思い始めました。

数か月前まで、わからなくなると、落ち込んで復習をやめてしまった私ですが、その頃は、お教室のお友達に電話して聞いたり、自分で考えてクリックしてみたりして、パソコンに触れることにだんだん慣れていきました。

教室では途中で先生が交代したりして、少し戸惑いもありましたが、パソコンを習うことが楽しく感じる日もできました。特に、年末にかけて勉強したカレンダーや年賀状の作成では、自分なりの考えで取り組むことが出来てとても楽しくなりました。それと同時に、家で家族から「頑張ってるね」と、初めて言われ、パソコンを途中であきらめて辞めないで良かった、と思いました。

他人より覚えるのが遅い私かもしれませんが、この一年間、皆様のご指導のおかげで、やっと基礎が少し理解できるようになりパソコンの勉強が楽しくなりました。



## 地域貢献報告

### 「認知症に関心 IN 小金井」 市民がつくる自主講座

平成20年2月3日(日)

小金井公民館本館

大雪の中、50余名が参加し熱心に質疑応答がありました。当会副代表 伊藤登が講師を務めました。

### 「老化予防講座」

平成20年2月17日(日) 千葉県浦安市文化会館ホール 450名

主催：千葉県介護予防市町村支援委員会

テーマ：

認知症に強い脳の作り方 東京都老人総合研究所 杉山美香氏  
認知症予防の街づくり 元気！ながさきの会副代表 伊藤 登  
浦安市長松崎秀樹氏の挨拶、自立促進と介護予防客員研究員の杉山先生  
の認知症予防にスポットをあてた、最新情報について基調講演があり、  
続いて伊藤が当会の設立、理念、目標、活動の現状について講演しました。  
地域貢献、自助努力について熱心な質問がありました。大ホール満席で通路も最後列も立ち見が出るほどの盛況でした。(文責 伊藤 登)



## 「シニアの為のワード入門講座」

平成20年度のパソコン講座が4月17日(木)より全8回コースが開講されました。参加者は17人(内男性2人)です。60~80代近くの方で、区内だけでなく、練馬区、中野区、板橋区と広がっています。今回はワード2007の人が半数以上となり、かなり使い勝手が違い、講師もサポーターも、戸惑いながらのスタートとなりました。



この事業は、地域の高齢者のパソコンを勉強したい方のために、先ず8回のお試しコースを経験して頂き、引き続き、同じ曜日、同じ時間でクラスを開きます。パソコンを道具に、新しい事にチャレンジする事によって、前頭葉を刺激して認知症予防を目的に、愉しく、忘れないように継続して取り組んでいます。毎年、1クラスが増えて、現在は5クラスがあります。ホームページや広報のレイアウト、会の活動の為の書類やポスター作り、特筆すべきは、先輩たちが、サポーターを引き受けていることです。2~3人に1人が付きますので、すぐに聞くことが出来ます。我が身が通った道ですから、同じことを何度も気持ちよく対応し、皆さん安心して、楽しみながらやっています。

## 第4回『介護予防大作戦 in 東京』



テーマ： 「介護予防は健康長寿の第一歩」  
日時： 平成20年7月11日(金)~12日(土)  
場所： 東村山市立中央公民館 東村山市本町-32-2  
アクセス： 西武新宿線東村山駅から徒歩2分

\* 元気!ながさきの会展示ブース、案内、武式太極拳体験コーナー設置予定  
参加とご協力をお願いします

(2007 第3回の西国分寺会場での様子)



体験コーナー



展示ブース



模範演武



行事・会場

区民ひろば富士見台  
運営協議会総会

場所： 区民ひろば富士見台 1階  
(豊島区南長崎 1-6-1)  
日時： 平成20年6月21日(土)13:30～  
\*元気！ながさきの会の奉仕と参加お願い  
します

平成20年度

東京都老人総合研究所

介護予防リーダー養成講座(北区事業)

目的：介護予防に関する知識習得と実地体験を通し、地域のリーダーとして育成する。  
場所：北とびあ 他  
日時：6月3日(火)～9月9日(火)  
連絡先：東京都老人総合研究所  
介護予防緊急対策室  
介護予防区市町村サポートセンター 橋口  
Tel：03-5285-8440 Fax：03-5285-8550  
E-mail：supportk@tmig.or.jp  
今年度は介護予防リーダー養成講座を北区と共同で実施することとなり、北区の周辺、豊島区、板橋区等の自治体の協力を頂きながら、受講生を募集しています。

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 H20年度	木曜日 全8回	13:30~15:30 現在開催中	事務局
フィットネス	月	10:00~11:00	長崎第3
折り紙	休会中		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
パソコン(金午後)		13:30~15:30	事務局
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	休会中		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

TEL：(3565) 5321 伊藤

FAX：(3565) 5322

MAIL：genki\_n@a.toshima.ne.jp

URL：http://www.toshima.ne.jp/~genki\_n