

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 4

老化と食べ物の科学

東京都老人総合研究所 老化ゲノムバイオマーカー研究チーム研究員

清水 孝彦

好きなものを食べ、元気に長生きしていきたい。それは誰もが感じていることではないでしょうか。高齢期の生活の質を下げたまま糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病、あるいは高齢期に発症が増えるガン、また介護の原因となる骨粗鬆症、関節疾患、認知機能に障害をきたす認知症などの病気の発症には 10 年から



20 年の症状の現れない期間があります。最近の研究から発症前の食生活や生活習慣が病気の発症に大きく関わっていることがわかってきました。これは中年期の食生活が高齢期に発症してくる病気の予防にとっても大切であることを教えてくれています。私達は自身の食事内容を疾患予防の観点から見直し、カロリーの過剰摂取を控えながらも、十分な栄養素を食事で確保し、抗酸化食材や植物性化学物質(フィトケミカル)を含む食材を十分に使うことにより、生活習慣病やガンなど老年病の発症を予防することを目指しています。



健康長寿食材として、最初に注目すべき食材が野菜と果物です。これらの中にはフィトケミカルがたくさん含まれています。一般に我々が毎日食べている野菜の中に、数千種類以上のフィトケミカルが存在しています。フィトケミカルは抗酸化作用(サビを防止する作用)が認められるだけでなく、抗腫瘍作用(ガン細胞の増殖を抑制する作用)も認められます。最近、赤ワインで注目されているポリフェノール、レスベラトロールも元来、ブドウの中に含まれているフィトケミカルです。

さらに大豆イソフラボンやリンゴポリフェノールも注目のフィトケミカルです。従って、野菜をベースにして、多くの種類



の野菜や果物を食材として選択することが、健康長寿メニューの組み立ての基礎となります。魚や家畜の肉も有効な食材です。例えば、鮭の中に含まれている微量成分の中にはビタミン B6 や B12、ビタミン D などの体に必要なビタミン類に加えて、アスタキサンチンという強力な抗酸化物質が含まれています。また、鰻にはビタミン B2、ビタミン E、ビタミン A、ビタミン D が、豚レバーにはビタミン B2、ビタミン B12、

ビタミン A、葉酸がたくさん含まれています。さらに青魚の中には DHA（ドコサヘキサエン酸）や EPA（エイコサペンタエン酸）といった、動脈硬化を予防するオメガ 3 系の多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。魚や肉も料理に使えば、様々な疾患を予防する食事を組み立てることが可能です。

自分自身の健康を自ら作り上げていくためには、食材



の基礎理論をもとにして、食生活に気を配ることが重要になります。そして効果的な栄養成分をサプリメントではなく食べ物からとることが欠かせません。長い高齢期を活動的に、そして生き甲斐のある人生をおくるためには、病気の治療や療養の期間をなるべく少なくして、健康寿命を延伸することが肝心です。元気に年を重ねるために科学的な食生活をスタートしましょう。

介護予防について



豊島区高齢者福祉課長 佐野 功

先日新聞に、現在約 200 万人といわれる認知症高齢者は、2035 年には 445 万人に達するという記事が載っていました。厚生労働省の調査によれば、認知症の原因は、食生活、運動習慣のほか、文章を読む、人との接触頻度などの生活習慣が大きく関係しているとされています。特に、人と会って話す機会の少ない高齢者、いわば閉じこもり気味の方は、発症の危険度が極めて高いという結果が示されています。

認知症予防を含め、介護予防は元気うちから生活の一部として日々取り組むことが必要です。このため、区では介護予防の必要性を理解し、事業に参加していただく、或いは自主的に実践していただくために、普及啓発に努めていますが、「自分は元気だから介護予防など必要ない」と思っている人が意外に多いのが現状です。介護予防は元気うちから始めるから意味があり

ます。今後は介護予防の重要性を理解していただき、実践につなげるための普及啓発が大きなポイントになると感じています。

しかし、介護予防を自分の健康のための義務のようなものとして実施しても長続きしません。楽しさを感じながら取り組むことが、介護予防を自然な形で自分の生活の中に取り込む方法だと思います。

こうした意味からも仲間とともに頭と体を使い、ストレスも発散する「元気！ながさきの会」の活動は、まさに理想的な介護予防の実践例だと思います。

これからも「元気！ながさきの会」の元気パワーを豊島区のためにいただければ幸いです。





地域で住み慣れたところで



高齢者も障害者もそして子どもも

平成12年度に介護保険制度がスタートして、9年目を迎えています。3年ごとに見直しが行われ平成18年度は、高齢者が認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、「地域密着型サービス」という新たなサービスが創設されました。グループホームや認知症対応型デイサービス等のサービスです。

障害者自立支援法には、「障害者が住みなれた地域で暮らし、働いて少しでも多くの給料が得られるようにする」という理念がございます。

子どもに関しては児童虐待が増え、児童養護施設で暮らす子どもの6～7割は親の虐待で家族と一緒に暮らせなくなった子どもたちです。

豊島区介護保険課長 稲葉 穂

このように親から虐待を受けた子どもは施設では人との信頼関係がなかなかできにくく、今、家族的な環境の「里親」制度が見直されています。

福祉の対象である「高齢者」「障害者」「子ども」には、「地域」「家庭」が不可欠です。



「地域コミュニティの発展」「家庭の教育力の推進」に行政はどのようなサポートができるか試行錯誤の日々です。

地域の皆様のご指導よろしくお願致します。

「1店舗に1台、体重計を！」

豊島区区民部 区民活動推進課長 齊藤 忠晴

我が家に、デジタル表示の新しい体重計がやってきた。体重は、健康管理を自ら行うにあたり、最も手軽な道具の一つであるといえる。これまでの我が家の体重計は、手動で“0”のメモリにあわせ利用するものだったので、ときどき、ズレたりした。体重の微増傾向の改善を課題とする私にとっては、正確な数値が求められるのである。1～2kgのズレもゆるぎない。

私の体重計の使い方であるが、自宅での夕食時、そろそろ終了するかを最終判断するときである。もう少し食べてもいいかなと思う気持ちをよそに、おもむろに席をたち体重計に乗るのである。食べた直後であるから、当然、増えている。「さらに、食べると300gくらいの増加に

なるな」などと考えると、意外と食べたい気持ちを、やさしく、なだめることができる。

肝心なことは、自ら自分の心を納得させることである。第三者が、脇で「これ以上食べたら、豚になる」などという暴言をぶつけることは、逆効果になるだけであることはいままでのない。

最後に、体重計を替えて一月になる、その成果であるが、実は、1kg程度の増になっている。規則たたく家で夕食をとる機会がつかれないのが実情なのである。各飲食店に1台体重計を設置してほしくないかな。



地域貢献報告

品川区武術太極拳交流 演武大会に参加して

太極拳グループ 大森 弘雄



6月29日（日）に開催された第5回品川区武術太極拳交流演武大会に「元気！ながさきの会」の太極拳グループの会員14名が参加した。この大会には第3回から参加しているが、第4回大会から当会が品川区太極拳連盟から友好団体として認められることになった。

この日は朝からあいにくの雨であったが、まず午前部では今まさに我々太極拳グループが習っている練功十八法から始まり、24式太極拳の入門講座を受講した。午後部の集体演武では14名が武式太極拳を堂々と演武した。昨年もご覧になった入門講座の先生から上達した

とのおほめの言葉をいただいた。その後各種大会で上位入賞を果たした人たちによる特別演武があり、連盟の石井理事長による、来年もこの大会で会いましょうの挨拶で終わった。

品川区太極拳連盟では、①地域社会に貢献しましょう ②社会福祉に貢献しましょう ③みんなの元気に貢献しましょう という3つの貢献を標榜している。この点で「元気！ながさきの会」と一脈通ずるものがあり、来年はさらに多くの人数で参加し、近い将来武式に加え、別の式でも演武したいものである。

第4回介護予防大作戦 in 東京・東村山大会 テーマ：“シニアが伝える介護予防 元気で百歳”

イベント1日目は基調講演『介護の危険は足腰から』大淵先生と寸劇でホールは満員でした。元気！ながさきの会はロビーで展示と太極拳体験コーナー担当。

イベント2日目は展示コーナーで元気ながさきの会は、色々なグループがあり見学者が自分たちの活動に取り入れたいと熱心に質問し見学したいとの意見を頂き会員として誇りに思ったと聞きました。



太極拳体験コーナーも盛況で太極拳は初めての人や経験者等大勢の方々が体験

コーナーに参加しました。初級套路の一部を体験し「体が軽くなった」とか、「良い体験でした」等の評価も聞き、



またNHKの撮影にも協力でき奉仕した太極拳グループも満足！記念講演は『地域でともに生きる』NHKアナウンサー町永俊雄氏の名調子に満席のホールから拍手、介護予防にふさわしい講演でした。エンディングセレモニーでは東村山いきいきシニアのミュージックベルで二日間の幕を閉じました。ご奉仕の皆様ご苦労様でした。（副代表 伊藤 登記）

進取の気概で続けるグループ活動

旅行とは

旅行グループ 金子 容子

旅行って・・・なあに。少々お金がなくても、楽しみを求めて行くことが第一の目的。年配になると少し考えが変わり、好いホテルで一泊、周りの景色も良く、食事も、お風呂も感じが良くて、欲張りね。行ってきたな と感じる、自分に満足感とそして又新しい力をもらってくる。皆さんはどちらをお取りになるかしら？

私たち旅行グループでは、先ず行く先を決めていろいろ情報を集め皆で発表、そしてこれが一番自分たちに合っているとしてプランを立て、実行に移す。でも写真が良くて、行ってみるとがっかりして帰るっていうことがありますね。

旅行会社にお任せすると、お土産を買うのが第一目的とばかり、そんなのが必ず付いてくる。景色を見に行つたつもりが、いつのまにか荷物だらけでフウフウ言つて帰ってくるなんてよくありますわね。特に難しいのは桜の頃。長野県高遠の桜、青森県弘前の桜、近くですといつ頃満開かよくわかりますけど、

離れていると満開の頃が把握出来なく、雨が降ったりして大変です。

4月13日、14日志賀高原ホテル一泊で桜見物とシャレこんで行ってきました。先ず、上田城千本桜「桜花爛漫」見事！高遠城址公園の1,500本の桜が折り重なるように咲き乱れていました。天下一と称される桜は圧巻で、朱塗りの橋があり、そこで撮る写真が一番良いが、人が一杯で何時シャッターを押せばいいか大変です。お土産は「蜂の子」、姿が気になって食べにくいですが、とても美味しい、ぜひ一度召し上がれば・・・。又あんずの里も一目10万本と

いわれ満開でした。

今回の旅では〔コヒガン桜、梅、杏、椿、もくれん、水仙、芝桜、菜の花と花のオンパレードで満足でした。



グラウンドゴルフ グループに参加して

グラウンドゴルフグループ 中込 三千人

昨年11月からグラウンドゴルフ部に入りました。都合の付く限り参加しています。

この1年間の感想です。

プレーには、高等技術は必要としないけれど、ホールインワン



をとるのは、なかなかむずかしい。それは打った球がグラウンドの微妙な凹凸に影響したり、又小石等に当たり思わぬ方向に転がってしまうから、一方その逆もあり旗方向に転が

ってホールインワンを手にすることもある。その辺が面白い。

思うに、距離に合ったスイングが身に付けば高得点につながるのかな？と思う。

プレーは男女対等で[ハンデなし]ホールインワンの達成はむしろ女性のほうが多いのではないかな？

青空の下で汗を流し、ホールインワンに歓声を挙げ、そして休憩時間の楽しいオシャベリ、ゲーム終了後の軽い疲労でその日は充実感にみたされます。



私の太極拳

太極拳グループ 牧野 春子

太極拳を始めて四年が経ちました。一年目は何度やっても覚えられず、止めようかと思いましたが、会の皆様に助けられながら続ける事が出来ました。二年目に国立代々木体育館の大きな場所で緊張しながら演技した事は良い思い出になっています。

太極拳は主人を亡くして何もする気の出ない私に友人が誘ってくれた事がきっかけで始めたもので、その後ひとつずつやる気力を取り戻しました。

「一路」を演じる時に流される曲[涙そうそう]も主人の亡くなった頃流行った唄でした。犬の散歩が私の日課になり、夕方の散歩に出かけては心の中で口ずさみ空を見上げては、雲の流れるまだ明るい空に、幾つかの星を見つけて一番星を探して主人に感謝しつつ、主人はどの星だろうと探した思い出の曲でした。一緒に散歩

した犬も今年三月主人の元に旅立って行きました。

最近は毎週「二路」に挑戦していますが、手も足も付いて行かず、四苦八苦の連続です。「一路」と違い動作に動きのある格好良い演技なのでしっかり覚えて、交流大会で会の皆様と鮮やかに演技できたらうれしいなと思っています。演技する時流れる曲が今度は良い思い出と結びつけられたら・・・



又月に一回扇を持って演技をする練習も始まります。ご指導して下さる今川先生は、ユーモアのあるちょっぴり厳しい先生のように思われます。練習用の扇が一ランク上の演技用の扇が持てる日を夢見て頑張っていこうと思っています。



記憶をたどりながら

ワードで少しは操作できるようになったかな、と思っている矢先、機械の変遷

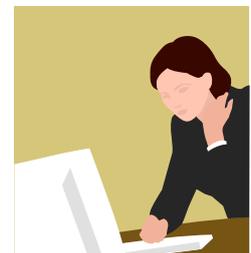
は、ビスタへと一つの場にとどまっていません。いち早く、その波にのって適応しようとする人、まだと足ぶみをしている人とのグループ内です。

そこで既習した中で不確実な事柄をマスターしましょうと足元を固める事に余念のない有様です。そこには記憶をよびおこしながら、相互扶助の形をとっています。

① 目的をもつ・・・何を作るか

パソコン火曜夜グループ 木村 潤子

- ② ワードの基本操作の機能を
- ③ エクセルの基本操作
- ④ インターネットの基本操作〈活用〉



等々・・・ワードを通して

て、はじめにかえって見直すことで、忘れっぽくなっている脳の中から引き出しています。今を確実にしていくことで、ビスタに適応できるのではないかと、望みをもって展開しています。



筋トレグループの活動

フィットネスグループでは、筋肉トレーニングを中心にしており、「筋トレ」の活動は、金曜日と月曜の2回行われており、あとでウォーキングも実施している。当初は、老研の古名さんの懇切丁寧な説明と指導で筋トレの良さがだんだんと分かってきた。参加する前は、老人向けの軽い体力作りぐらいに考えていたが、やっているうちに中々奥が深く高齢者の健康維持に有益な事が分かった次第である。古名氏が札幌の大学に行かれてからも、有志のリーダーのもとで活発に活動しており参加者もかなり増えている。圧倒的に女性が多く男性は5～6人とやゝ淋しい。トレーニングの種類も、

フィットネスグループ 遠藤 浩一

当初の6～7種類だったのと比べると豊富になりバラエティにとんでいる。床に腹ばいになり体を縮める「猫のポーズ」とか、首を上向きにあげ背中をそらした「オットセイのポーズ」とか、両手を合わせて押しつけ合う「おがみ」とか、そのとき「私は神道だから二拝・二拍手・一拝だ」と腹の中で言いながら、何ともユニークで和気あいあいと楽しんでやっている。「後期高齢者」等という心配を吹き飛ばして健康な体や体力を維持したいものである。



笑って元気に



女性料理グループ

7月5日代々木の山野ホールで高齢者福祉を考える「笑って元気に」というカルチャーイベントに社会福祉協議会から声をかけていただき料理グループで参加しました。司会は矢代英太氏で多彩なゲストで始まりました。日本眼科医学会長のコメントで「目は病気の窓」と言い、眼底を見ると身体の病気がよくわかるそうです。80%の情報は目から獲得するので目を大切にしてくださいということです。

基調講演は元NHKアナウンサーの鈴木健二氏で、ご自分が学んできたこと、体験を通してのお話で、何を学んだか、知ることの楽しみ、一つずつの積み重ね、美しい笑い



は感動の笑い、お話の神様と言われている方の貴重なお話でした。

鈴木氏、山野正義氏、高柳和子氏（日本医科大学準教授）3人のパネルディスカッションがあり、又リコーダー演奏、高齢者のフラダンス等があり、最後に高柳和子氏の楽しく生きるコツについて、「1日5回笑う」「1日5回感動する」「感謝しよう」考え方や気持ちの持ち方で充実した日々を過ごすことができること、多くのことを皆で学んできました。こういう機会を与えて下さった社会福祉協議会に感謝です。





行事・会場

区民ひろば富士見台
敬老の集い

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9月16日(火)
*資生堂いきいきメイク講座
10:00~11:30
(申し込み必要 3950-6871)

*敬老の集い 13:30~15:00
元気！ながさきの会 奉仕
太極拳演武

第10回 健康セミナー

テーマ：オーラと健康
—認知症にならない生活習慣—

講師：衛藤医院院長 衛藤 公治先生

場所：東京芸術劇場5階 中会議室

日時：平成20年10月29日(水)
10:00~12:00

主催：元気！ながさきの会

共催：豊島区

(入場無料 先着80名)

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	終了		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
太極拳1・2	火	13:30~15:30	ひろば富士見台
太極拳3		13:30~15:00	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 パソコン(火夜)		13:30~15:30	豊島プール
	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(木午後)	木	13:30~15:30	事務局
パソコン(木夜)		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)	土不定期	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(改装中)	ひろば千早に移転中	
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