

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 5

メタボリックシンドロームは
ご高齢の方でも危険か？

東京都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

メタボリックシンドロームに関する記事が毎日のように新聞や雑誌をにぎわしています。今年から健診のやり方が変わり、75歳までの人の健診はメタボ検診と称されるようにメタボリックシンドロームとその予備軍をはやく見つけ、メタボリックシンドロームの原因になった食べ過ぎや運動不足を避けるように教育し、メタボ状態を解消してもらうことにより、心筋梗塞や脳梗塞を防いでいこうという考え方に基づいて行われることとなりました。そのようなこともあって、急速にメタボリックシンドロームに関心が集まっているのです。



わが国では、腹囲（立った姿勢で息を軽く吐き出した状態でおへその高さで測定したお腹の周囲径）が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上であり、同時に次に示す 3 項目のうち 2 項目以上を認める人をメタボリックシンドロームと診断します。3 項目とは 血清中性脂肪値が 150mg/dl 以上かつ/または HDL(善玉)コレステロールが 40mg/dl 未満、 収縮期血圧が 130mmHg 以上かつ/または拡張期血圧が 85mmHg 以上、および 空腹時血糖値が 110mg/dl 以上で

す。このような基準を診断基準といいますが、実はこの診断基準はわが国に特有なもので、アメリカや国際糖尿病連合のものとは異なっています。

わが国の診断基準の特徴は、男性の腹囲の基準値が女性のそれより低い値であること、腹囲が基準値を超えていることがメタボリックシンドロームの必須条件になっていることです。欧米での最近の考え方は、腹囲の増加と他の異常を同列に扱い、血糖、血圧あるいは血清脂質および腹囲のうち基準値を超えるものが多いか否かが問題になるのではとしています。わが

国の診断基準で、欧米とは異なり腹囲の増加が必須条件になっているのは、血圧、血清脂質あるいは血糖値の異常は、内臓に脂肪がたまるのが原因になっているからと考える研究者が多いからです。

このような考え方のいずれがより妥当であるか、心筋梗塞や脳梗塞の発症をより強く予知するのにはどちらか、またメタボリックシンドロームという考え方自体が妥当かなどを検証するために、わが国も含めて世界中で

研究が行われています。わが国では現行の考え方、診断基準が妥当とする研究結果もありますが、かなりの研究で診断基準を変えた方がいいのではないか、あるいはメタボリックシンドロームより、血圧が高いとか血糖値が高いといったことの方が重要なのではないかといった結果もでてきています。

➡高齢の方に関しては、最近イギリスとアメリカからの研究結果が発表されました。その結果をみますと、メタボリックシンドロームと心筋梗塞や脳梗塞との関係は弱く、むしろ心筋梗塞や脳梗塞は高血圧、糖尿病あるいは低HDL(善玉)コレステロール血症とより強く関係していたということです。この結果はあくまで欧米の方を対象として得られた結果ですので日本人でも同様のことが言えるかは検討する必要があります。しかし、私たちの検討でもご高齢の方では、内臓脂肪が若い人の基準より1.5倍位にならないと血圧や中性脂肪が高くなるということはおこってきませんでしたので、ご高齢の方ではメタボリックシンドロームはあまり大

きな問題にならないのかも知れません。

➡のような結果を見ますと、ご高齢の方ではメタボリックシンドロームといわれても、いまにもすぐに心筋梗塞や脳梗塞になってしまうのではと落胆し、悲観する必要はなさそうです。メタボリックシンドロームといわれても、メタボリックシンドロームという新しい言葉に幻惑されず、血圧、血清脂質、血糖値などを把握し、それらが異常であれば地道にそれらの是正に努めることがより大事でしょう。しかし、メタボリックシンドロームとは、要するに太りすぎということですから、ひざや腰にも負担がかかります。メタボリックシンドロームといわれたことをいっきかけにして減量に努めてください。

読者の皆様には日頃から老人総合研究所の事業にご協力を頂き深く感謝いたしております。本文が皆様の「元気」「健康」づくりの何らかの参考になれば幸いです。今後とも皆様がいよいよ充実した老後を楽しまれるように心からお祈り申し上げ稿を終えたいと思います。

北京オリンピック・パラリンピック

豊島区 文化商工部長 河原 勝広

四年に一度のスポーツの祭典である北京オリンピックとパラリンピックが終わりました。

この期間、多くの人々がTV等にくぎづけになり、一喜一憂したのであります。豊島区の在住・在勤の方もこの祭典に参加し、活躍をされました。

期待に応えたアスリートやチーム、そうでなかったもの等、様々な結果が生まれ、それに対して様々な声があります。勝負は勝つことが求められます。努力と結果が一致すれば最高ですが、結果と努力は必ずしも結びつかないものがあります。

結果だけを見るのではなく、そこまでの努力も見えていくことが必要ではないでしょうか。

勝ち組・負け組だけで色分けの社会はいかがでしょうか。

スポーツの一つの到達点は、記録や勝負であります。原典である肉体・精神を鍛える即ち、健康維持を保つことにあるのではないのでしょうか。健康の維持・増進は自分の為であります。医療の拡大防止や元気な地域・社会をつくる基本でもあります。

豊島区は、区民の方が身近な場所でスポーツに親しめる、利用できるスポーツ施設を学校跡地に計画しております。

私事ですが、メタボにならないように、早朝散歩をしております。これからも続けていきたいと思っております。



地域と学校が創り出す 子どもの未来

長崎小学校 校長 中村 雅子

およそ60年ぶりに教育基本法が改正され、「公共の精神」が前文に付加されました。「自己ちゅう」という言葉のとおり行き過ぎた個の尊重を脱して、「公」と「個」のバランスをとり、奉仕や勤労、協働など、人と共に生きることのすばらしさや人の役に立つことの喜びを子どもたちに教える時です。

そのためには、子どもたちのお手本となる生き方を示す大人の存在が欠かせません。まさに子どもは社会を映す鏡です。ところが、現代のニュースの中には、正義や社会規範に反する「負」の姿を露呈しているものも少なくありません。これらは、奉仕や勤労、協調、融和とは程遠いものです。

しかし、ここでもう一度、子どもたちの生活する地域に目を向けてみると、そこには「元気！ながさきの会」に象徴される素晴らしい人として生きるお手本があります。私は本校に着任間もなく、会の活動に触れ、地域を基盤として教育、医療、福祉の枠を超え信頼に満ちた高度な連携を知り、尊敬の念を強く抱きました。学び合い、分かち合い、支え合い—これこそ、これからの長崎小学校の将来ビジョンであり、本校では、今後とも積極的に会の方々と協力し、地域に生きる心豊かな子どもを育てていく方針です。今後とも強い連携をお願い申し上げますとともに、皆様のご健康とご発展を心よりお祈り申し上げます。

秋から冬への健康管理



豊島区長崎健康相談所長 深山 紀子

味覚の秋です。旬のものはおいしく栄養価も高いのですが、食べ過ぎにご用心。健康長寿のための食習慣は、

- 食べ過ぎない(長寿の秘訣は腹八分目)
- 高タンパク低カロリーのバランス食
- 野菜を食べて、抗酸化
- お酒はほどほどに

女性は、果物の取り過ぎにも注意が必要です。

寝苦しかった夏が過ぎ眠りやすくなりましたが、ぐっすり眠れていますか？年齢とともに深い眠りが減少し中途覚醒が増加するので、不眠を感じる人が増えてきます。夜中に、ラジオ深夜便に耳を傾ける方も多いようです。

よい眠りを得るための生活習慣は

- 日中の適度な運動
- 昼寝をしすぎないこと(30分以内)

昼間明るい光を浴びること

入浴後は脳の温度が上昇しているの、
すぐに寝ないこと

また、朝は決まった時間に起きて、夜は眠たくなってから床につくこともお勧めです。血圧は、夏の間は安定していても、気温が下がると高くなるので要注意！脱衣所や浴室で、「ぶるっ」とならないように工夫して下さい。また温度の高い温泉に入ったり、お湯に長くつかり過ぎると、急に血圧が下がり貧血を起こすことがあるので、気をつけましょう。

お風呂では気づかないうちに汗をかいています。お風呂の後は、コップ1杯の水を飲みましょう。

どろどろ血を予防することができます。

地域貢献報告

平成 20 年度

介護予防リーダー養成講座体験実習

東京都老人総合研究所の介護予防リーダー養成講座は 6 月開講式、老年学と介護予防を学び、8 月に介護予防活動実習先として『元気！ながさきの会』が指定され、多くの実習生が太極拳、園芸、パソコングループに参加しました。ねらいは実際に地域で活動している自主グループに参加し、実習活動を通じて、リーダーの役割を理解すると共に、対象とする方を具体的にイメージしながら活動を行うことです。8/19(火)は実習生 19 名、8/26(火)は 15 名が参加し体験しました。是非地元で太極拳を習ってみたいという方もおられました。実習生の方々は、介護予防リーダーとして個別指導を受け、修了論文を作成、発表まで、大変な努力をされています。その熱意に感銘し、会員は役に立った喜びで有用感を味わいました。
(文責 伊藤 登)

定着したスマイル交流会

男の料理グループ 村田 明弘

グループ間の交流を図ることを目的としたスマイル交流会、ユニークな名称です。この裏方であり、ホスト役を担当しているのが私たち男の料理グループです。隔月ごとに行われる、この交流会はミニバザーなどを取り入れ参加者も少しずつ増えてきました。

男の料理グループ、ホストはできませんがデザート作りには、七里さんの存在が欠かせません。今回も飲み物は、伊藤さんご自慢のコーヒーと七里さんに前日からスイートポテトを作って頂き、準備は万端整いました。

今回は突然の飛び入りで、ためらう藤井さんや大森さんからゴーサインを頂き、新潟産コシヒカリの新米を試食して頂くことにしました。私の気まぐれの発想のため、準備に男の料理グループでサポーターをして頂いている城(きずき)さん、



見米(みこめ)さんに応援をお願いし約 5 キロの新米でおにぎりづくりを行いました。

当日の交流会は、コーヒーとスイートポテトそして場違いなおにぎりの試食会で大いに盛り上がり、会場はいっぱいとなりました。

しかし、ちょっと気になったのは男性会員の参加が少ないことでした。金子代表を含め数名で、ここでも女性社会員の優位性を見せつけられたようで男性会員の大いなる参加を期待せずには



いられませんでした。

新米の試食会は好評だったようですが、なんとしても宣伝不足でした。来年はもう少しきちんとした企画で、多くの皆さんに美味しいお米を食べ頂けるようにしたいと思います。

これからも、いろいろな企画を取り入れ楽しいスマイル交流会にしたいと思います。

進取の気概で続けるグループ活動

朗読の会に入って

朗読グループ 長島 和子

昨年の晩秋、千早地域文化創造館でふっと手にした、元気！ながさきの会の広報誌に目が止まりました。初めて見せて頂いた内容は、どのページも大変参考になる記事で驚いたと共に、グループ紹介欄の「朗読の会」に紹介された長橋様の文章に感銘を受けました。

翌日事務局へ入会申し込みを致しました。折り返し伊藤様から電話を頂き親切にお話を伺い入会させて頂きました。

12月中旬の初めての日は期待と僅かな不安で緊張しましたが、部屋に入った途端にその不安は払拭しました。大変穏やかな暖かい雰囲気だったからです。

藤田先生の優しく、適格なご指導の元、毎回小説、エッセイ、童話、詩、紙芝居等々朗読し

ております。

現在は面白い紙芝居の2作目を勉強しています。1人1人、前に出て、実際の紙芝居屋さんと同じ様に1人何役をしております。大人の方から子供迄魅了する様な語り口を学んでおります。

今迄人前で朗読した事の無かった私にとって声を出して読む事は文の内容を把握出来、文章の間の取り方、自分の読み方のクセ等、先生に指摘され初めて分かった次第です。

これからも明るく親切なグループの皆様と一緒に朗読の楽しさを藤田先生に教えて頂きたいと念じております。



10月・11月 園芸グループの活動

園芸グループ 長谷 充夫

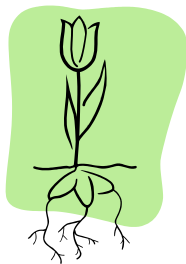
9月下旬から10月にかけては種子まき 球根の植え付けが忙しくなります。

今年も昨年にひきつづいて(財)東京都公園協会からチュウリップの球根やこれから蒔く種子を頂き作業は大変ですが、花壇全体を彩る花々を思い描くことで乗り切ることになります。さらに公園協会からの助成金を申請し、受理されたことからこれからの作業計画にも熱の入る季節になりますが、花の好きな仲間を募集しています。

花の世話やグループの活動は、毎週火曜日の

午後の時間を充てていますが、ほかに水遣り当番として毎週一回一時間程度の作業を要します。作業の後にはメンバーの打ち合わせや和やかなティータイムをも楽しんでいます。

長崎小学校の生徒との土いじり、花の植え込み、球根の植え付け等孫たちと遊ぶ様な作業もあり、特筆すべきは二年生の児童との夏休み前の共同作業の後、町会のラジオ体操にて知り合い、その後毎朝のラジオ体操を続けている生徒さん(Y.I)が今はもう五年生となり、身長はもう追い越されそうになっており、時の流れを感じる今日この頃、益々こちらも元氣をと励まされています。



毎週火曜日のお楽しみ

パソコン 火曜日午前グループ 掛谷 直子

火曜日午前の私達パソコングループのメンバーは7人。いやいや週1回のPC教室の賑わいは初心者としてスタートして2年半近くが経つのですが、今まさに認知症と格闘中なもので声を大きくして主張し合ったりで2時間はあっという間。「夏スキーに行ってきたらこの前のこと忘れた!」「えっ?」等は珍しくもない。もしや頭の中でも滑ってたのかしらと想像したり、互いにワイワイとあっちの画面を覗いたり、こっちの人の作業に見入ったりと各々忙しい。

月1回ペースで来て頂く講師の先生がいらしている時もあまり変わりはない。プロジェクターを使っての授業も有りますが、誰かメンバーのPC画面に全員が注視してメモるのに必死なの



が常。途中で脳に汗してくると「お茶、お茶」と間を入れながら、サポーターの福島さんを頼みに少しずつ使い勝手を広げているつもりです。

PCを使ってやってみたい事は様々で、きっかけもそれぞれ。時間がお互いを認め合い、気楽な時間へと変えてくれたのでしょう。この夏も初のポスター作りをしました。試作品の人気投票も! 代表作には意見を出し合い「もう少し秋らしい色はどうか」などにも応えて、即、変更。皆が首を突っ込んで仕上げたのですが、さてさて評判はどうなりますか・・・

おそらく家では誰もが一人でPCと向き合っているのでは。それが週1回教室に出てきてPCに触れながら、声を出してアーでもないコーでもない「ヤダ、忘れたヨ」の掛け声を入れながら出来ないことをさらけ出して教え合う? これぞ、老勞(老が勞する)パソコンの実態です。

ご報告までに

私とパソコン

パソコン

「ここはどうやったっけ?」「何回教えたら解るんだよ!」いつもパソコンの前での親子ゲンカ・・・

そんな頃「パソコン教室のお誘い」元気!ながさきの会 入会資格60歳以上とありました。

60歳以上?自分の年齢を柵に上げて恐る恐る電話してみました。とても元気ハツラツとしたお声で会の内容を説明して下さい、私もすぐその気になり、入会する決心をしました。そして8回コースからの出発です。

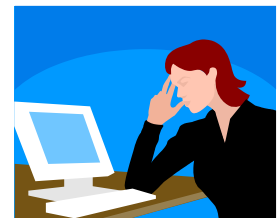
ノートパソコンを抱えてお教室に入りましたら、十年ぶりの懐かしいお顔を見つけてビックリしました。昔、子供たちのボーイスカウトで活躍されていて、私もその端くれでお手伝いさせていただいております。まさかこのような

木曜日午後グループ 清水 泰子

再会があるとは思っていませんでした。本当に奇遇としか言いようがありません。

さて本題のパソコンですが、パソコンを少しだけかじったことのある人、全く未知の世界の人など、皆さんい

ろいろですが和気あいあいと始めました。まず電源の入れ方からスタ



ートして各キーの説明等、先生はじめサポーターの方の手ほどきには本当に感謝しております。

そして会の趣旨である認知症予防、介護予防の活動を行っている自覚を持って、皆さんとの新しい出会いとパソコンを通して脳の活性化を図りたいと思っております。

小田原城散策 9月22日曇り

旅行グループ 横川 素子



小田原城は15世紀中頃に大森氏の築いた山城が前身で、その後小田原北条氏の居城となる。1590年豊臣秀吉の小田原城攻めにより北条氏滅亡。大久保忠世、阿部正次、稲葉正勝等次々と城主が替わり明治に入り天守銅門が売却され破却される。昭和2年小田原城址が払い下げられ、隅櫓、天守閣、常盤木門(ときわぎもん)銅門(あかがねもん)が復興される。昭和13年小田原城址 国指定となる。天守閣は昭和35年に復興されたもので鉄筋コンクリート造三重四階 階段も現在の寸法で歩きやすいが、城らしい雰囲気は無くなった。展示物は甲冑、刀槍、弓矢、馬具、美術品、古文書等、場所柄

か関所の通行証も展示されていた。天守閣からの眺めは前方は海、後方は箱根の山、あれ程広い空は久しぶりだった。内堀の中は大木が多く、大気は不純物も少なく心も安らいでくる。特に巨松、びやくしん、いぬまき以上三本は天然記念物、又石垣は苔生した物と新しく積まれた物と二層になっていた。今は穴大衆(あのおしゅう、安土桃山時代に活躍した、石垣施工を行った技術者集団。大津市坂本の近郊出身者)一四代目として活躍中とのこと。遠い祖先の築いた上に新たに積み重ねて一体とする、彼岸だからでしょうか、祖先とのつながりを実感させられました。

第98回老年学公開講座に参加して

北とびあ さくらホール 平成20年9月5日(金)午後1時~4時30分

「いつまでも動ける体づくり~老化と筋肉の不思議な関係~」

1. 「知って納得!筋力の不思議」

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 研究部長 重本和宏

2. 「老化研究から発見した筋肉の不思議」

東京都老人総合研究所 老化ゲノム機能研究チーム 研究部長 遠藤玉夫

*リフレッシュタイム 北区さくら体操

3. 「実践!使うほど貯まる筋肉の不思議」

今回は、旅行グループの川越氏と参加した。ホールは定員1,200名なるも、通路にも座り1F, 2Fとも立聞きもいっぱいでおそらく1,600名は参加していたのではないかと思われる。講演もPart 1、Part 2、Part 3とも関心が深く、Part 3の島田先生は筋トレ体操だけでは筋力はつかず、「筋トレ+ウォーキング」でなければ筋力はつかないとデータを示しながら説明された。

1回/週 外出する人と、3回/週 外出する人(特に歩く場合)では筋力は大変な差異があることを痛感した。

老年学公開講座は我々高齢者には大変参考になるので、極力皆さんの参加をお勧めする。

(副代表 藤井記)

2008年 首都圏統一帰宅 困難者対応訓練に参加して

旅行グループ 川越 恒雄

今年も、地震災害をはじめとする自然災害時の首都圏脱出 帰宅困難者対応訓練が9月23日 実施されました。

元気！ながさきの会から 藤井夫妻 長谷 川越 玉田 神尾 内籐 横山 各氏 8名がボランティア参加 訓練に当たりました。

豊島区では、連合東京が共済指揮して、中池袋公園にエイドステーションを設置、救援対応訓練を行いました。被訓練困難者のスタート地点 日比谷公園を10時に出発、埼玉コースは池袋エイドステーションに11時40分頃から到着し始め、最終12時20分頃となりました。いかに各自の歩行差ハンデがあるか分かります。

私達は高齢者とゆうことで炊出、配膳班を担当、お弁当を配りました。炊飯いわゆる炊き出しには若い人が担当、今はご飯を炊くのではなく、お湯を淹れるだけのインスタントパックご飯、それでもお湯を釜で沸かして訓練者全員に配布するには最終到着者(しんがり隊)に僅か時間が足りませんでした。

さて、実際の災害発生時にはどうでしょう。高齢者子供も多い事、歩行のハンデ、救助の遅れ、救援活動はもっとシビアになる事と思います。それに訓練の説明にも有りましたが、大切な事は、困難者に対して笑顔で臨み、声をかけ合い、フィーリング(気持ち)を大切にすることだと思います。私たちの介護予防活動と全く同じ、人と人、団体と団体とが博愛のフィーリングで助け合うことが救援活動に最も必要な事と思えました。

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
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	ひろば千早
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
折り紙	計画中 第3・4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日	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
旅行料	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	豊島区長崎	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		
区民ひろば千早	要町	3-7-10	
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

豊島区長崎 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