

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 7

認知症予防のかたち

東京都老人総合研究所研究員

矢富 直美

認知症の予防が可能か、という問題は学術的にはとても難しい問題です。1997年にケンタッキー大学のスノードンらの研究グループによって「修道女研究からの教訓」という論文が発表されています。その中で、シスターメアリーのことが事例として取り上げられています。シスターメアリーは102歳でなくなりましたが、死ぬ直前の記憶などを測る検査では全く正常で、生活も自立したしっかりとした生活をしていました。死後、脳を解剖してみるとアルツハイマー病だったことがわかりました。脳が萎縮しており、病理的検査でもアルツハイマー病の脳の様相を示していました。しかし、なぜ、アルツハイマー病にかかりながら、102歳まで生きのびて認知症の症状を示さなかったのか？彼女の生活歴を詳しく調べてみると、中学校を卒業してすぐに修道院の学校で数学の先生になり、その後、86歳まで数学の教師を続けた人でした。引退しても活動を活発に続けたということです。ケンタッキー大学が「修道女研究」を始めたとき、真っ先に死んだら自分の脳を研究に使ってくれと申し出て、他

の修道女がそれになったというエピソードもあります。「修道女研究からの教訓」という論文のタイトルは、日頃から脳の機能をしっかり使った生活が学術的な常識を覆す驚きの結果をもたらすことを、研究者としての自戒を込めたものであったらと思います。私は、シスターメアリーの生き方から「認知症予防のかたち」のヒントがあるように思います。まったく平凡なことですが、日常的に知的活動を継続することが認知症予防にとって最も大事なのではないかと。計算ドリルのような、集中的な訓練も効果があるかもしれませんが、しかし、本当に大事なものは、日常生活の中で新しいことに挑戦しそれを成し遂げていくようなライフスタイル、「知的習慣のかたち」とでもいいますか、それが大事なのではないかと思います。

✦

もうひとつ考えることは、健康な脳をつくる「運動習慣のかたち」です。脳が健康でなければ、脳を鍛えても効果は薄いでしょう。野菜や果物をたくさん食べる、魚を食べる、ワインを飲むなどの食習慣も健康

な脳を作るのによいことがわかっています。それに加えて、私が認知症予防に大切だと思うのは、運動習慣をもつことです。ウォーキングや太極拳など軽度から中程度の有酸素運動を生活習慣の中に組み込んでおくことです。有酸素運動は、認知症になりにくい酵素を脳の中につくる働きがありますし、脳の認知症に係わる海馬や前頭葉の血流や代謝をよくします。さらに、足腰を強くしていつまでも自分の足で移動できる能力を保ってくれます。このことが人と交流したり、地域の活動に参加したりという際の基本的な条件になります。多くの人たちが高齢になって知的活動をやめた理由として上げるのが、歩行が困難になったということです。「知的習慣のかた

ち」を作るにも移動能力が必要なのです。ウォーキングならば、できれば、一日30分の早歩きを週5日の「運動習慣のかたち」を実行できたらと思います。

✦

平成18年から国は介護予防事業を推進しています。認知症予防もその一環として各自治体は取り組むことになっています。しかし、これまではこの事業が成功しているということになっていません。私は、認知症予防の研究に携わってきて、元気！ながさきの会のような地域の活動こそが、理想的な「認知症予防のかたち」を実現する方法だと思います。国はこうした住民の方々による認知症予防活動をもっと盛んにする事業を推進すべきだと思います。

生きがいある人生



豊島区教育委員会教育長 三田 一則

「元気の源は何ですか」と尋ねられることがあります。教職にあった37年間、私は臆せず「子どもの成長ぶりから元気をもらっています」と答えてきました。子どもたちの心と向かい合い、感動苦楽のドラマを手間暇かけて創り出してきた人生こそ、私にとって生きがいでした。そして、本年1月からは豊島区教育委員会教育長として、生きがい・やりがいのある教育に携わる機会を与えてくださった高野之夫区長や区議会、区民の皆様にご心より感謝申し上げます、教育に最善を尽くしてまいりたいと決意しています。

さて、元気の源は人それぞれでしょう。私は心身共に健康で生きがいのある人生を全うすることが意欲や元気の源になると考えます。「認知症にならない健康な街

づくり事業」を推進する本会こそ、高齢化社会における光明だと考えます。本会への心からのエールとして、「生きがいある人生」を強く意識した事例を紹介します。

出会った読書ボランティアの半数の方々はご高齢ですが、矍鑠(かくしゃく)としていて若々しいのです。読み聞かせに毎回工夫を凝らし、抜群の演出力で教室の先生方も脱帽です。毎週、皆出席。「子どもの笑顔から元気もらっています」と力まず謙虚です。

88歳の尊敬する教育研究会長に若さと元気の秘訣を伺ったところ「20年、30年先の未来予測を基に研究していると、年なんか取ってられない。生涯現役」と。



～ 走超 高齢化社会を目前にして～

豊島区社会福祉協議会在宅サービス課 課長 箭内 浩信

池袋駅東口では、よく高齢者が買い物をする姿を見かけます。先日も地下のショッピングパークのなか、80歳を超えたくらいの老夫婦が杖をつきながら、また手をつなぎながら仲良さそうに買い物に歩いていました。また、三越の中も同様、たくさんの高齢の方をお見かけします。豊島区の中では、巣鴨に次いで高齢者の憩いの場になっているのが三越なのではと感じることもあります。

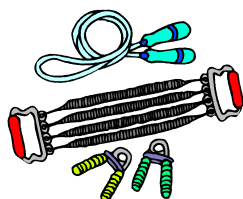
そんな三越が今年の5月、昭和32年の開店以来50年以上の歴史に幕を閉じることになりました。高齢者にやさしいデパートが姿を消すのは少し寂しい気がします。副都心線の開通などで新宿、渋谷などへの行き来がスムーズになり、また、バリアフリー化が進んだとはいえ、キップの買い方や駅出入り口の複雑さは

何となく不安なものです。高齢になっても、障害があっても、家に閉じこもることなく、買い物や映画、趣味活動に外を出歩き、いきいきと生活することのできる地域づくりは、行政に限らずこれからとても重要なことになっていくでしょう。

厚生労働省の試算では、地方ではすでに当たり前になっている町や村の超高齢化が、そろそろ都心部でも現れ、東京も今までに経験したことのない地域になっていくとされています。そのような中、自らが意識をして認知症予防のグループ活動を行う、元気！ながさきの会の先駆的な取り組みや、社会福祉協議会が21年度より開始する、地域での新たな支え合いの実践活動が、今後大きな意味を持つのではないかと感じています。

平成21年度

豊島区介護予防 プログラムのご紹介



豊島区高齢者福祉課 介護予防係係長 伊藤 萬利子

若葉のさわやかな季節を迎え、新年度、豊島区の高齢者向きの様々な介護予防プログラムが始まっております。

今年は、運動機能向上のメニューとして、新たに、「水中プログラム」を開始します。水中プログラムは、プールでの水

中歩行や体操をして筋力、筋持久力、柔軟性を高め転びにくい身体をつくる教室で高齢者の方はどなたでもご参加いただけます。また、引き続き「マシントレーニング」や「筋力アップ教室」も各地域で年間24コース、行なっていく予定です。

認知症予防のプログラムとしては、グループ活動で旅行や料理などに取り組む「認知症予防教室」、計算や音読に取り組む「脳いきいき教室」を行なっています。

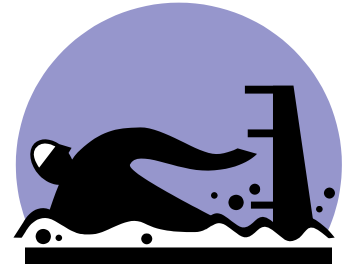
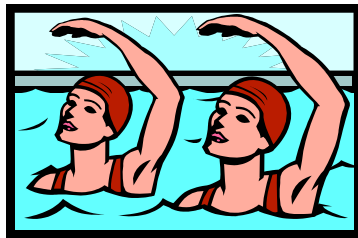
栄養状態が心配な方には、訪問しての「低栄養改善プログラム」、硬いものが噛めないとか、むせやすい方には、訪問しての「口腔ケアプログラム」、閉じこもりやうつ状態の方には保健師が訪問して相

談支援する「すこやか安心プログラム」も実施しています。

さらに、介護予防講座として、尿失禁予防、フットケアなどの様々な内容の講座を開催していく予定です。

また、平成18年度より、認知症の方を地域で見守り支えるために、認知症について理解を深める「認知症サポーター養成講座」を開催していますが、現在1000人を超える方がサポーターとなり、地域での認知症の理解が広まってきています。

21年度の介護予防プログラムの日程については、「いつまでもイキイキ生活」介護予防パンフレットを配布しております。ぜひ、お誘い合わせてご参加ください。



グループ活動報告

太極拳グループに参加して

太極拳グループ 天野 美津子

「退職」とは私にとっては「平日の昼間の時間」を手に入れること、美術館巡り、映画、ゴルフを平日にシフトして・・・そして何よりも大好きな読書を思いっきり・・・と夢を膨らませてリタイア後の生活に入りました。そんな生活にも飽き始めたころ体調不良に陥り人間ドックを

受診、結果今まで見たこともない検査値のオン・パレード、しかも判定は「経過観察」とグレイゾーン。何事も白黒つきたい性格からいくつかの病院に行くも、治療対象とはならずドクターは口を揃えるように「運動不足。もっと積極的に身体を動かせ」との忠告を。それでも病気

探しは収まらず、これが世間でいうドクターショッピングというものか・・・と半ば覚醒しつつも病名と病院を求めてネット検索を止められない日々。そんな時にご親切にも旧知の方から太極拳グループへのお誘いを受けました。

グループの方々是和気藹々と穏やかでしかも練習にはひたむきな方ばかりでした。先生はユーモア溢れる言動で笑わせてくださるがそのご指導は的確そのもの、とくに動作のひとつひとつが身体のどの部位を使ってのものであるか堂に入っただご説明は論理的且つ科学的ですらありました。生まれて初めて「股関節」や「丹田」といった箇所を意識して動くことを覚えました。またかつて経験したことの無いゆるやかな動き、まさしく、練習中



に流れるBGMの題名 シャングリ・ラ（桃源郷）に身を置いているような快感です。

参加してから早5ヶ月、その習熟度は？と問われれば「トホホ」な感じです。滑らかに演武する周囲の皆さんの動きよりワンテンポ遅れ、しかも私だけがぎこちない動作、時に四肢の協応すらも乱れて・・・つまり理解が遅いのです。かつて教員であった我が身としては「いたよな。こういう生徒。」と苦笑しつつも、先生の「無理して覚え込もうとしないでもいいですよ。そのうち身体が自然に動きますよ。」とのお言葉に救われてます。「継続は力なり」の言葉を胸にきざみつつ今日も区民ひろば富士見台に向かっていきます。

一年を振り返って

パソコン木曜午後グループ 清水 泰子

ノートパソコンを大事に抱え、どんな方たちと共に学ぶのだろうか？そして続けていけるだろうか・・・

さまざまな不安と希望を抱きながら教室に入って行きました。パソコンの名称、キーボードの打ち方等本当に初歩から始まり、又 まわりの方たちとも直にうちとけて楽しい授業がスタートしました。

この現代社会の中 パソコンからインターネットへとつながり、生活様式もだいぶ様変わりして、便利さばかり追い求めてこれでいいのかとふっと疑問を持つときがあります。私たちの年代は人と人のつながりのなかで今までやってこられたような気がします。

先日 税の申告に行ったら “インタ



ーネットで申告すれば5,000円引かれま
すよ”と言われここでもパソコンが入り
込み、人と人の接触を拒まれているよう
な気がしました。確かにキーを打てば税
の申告も、買い物も家に居ながら出来て
しまう・・・でもなんだか人の顔が見え
ない、そんな不安を持つのは私だけでし
ょうか？

しかしながら現代社会の流れには逆ら

えず私たちはパソコンの前に向かって
“ここをどうするの？・・・あーやっと
文章が打てたー”と孤軍奮闘して学んで
まいりました。そして2年目 サポータ
ーの方たちには本当にお世話になりました。
自分たちもいつかはお返しができる
ようにならなければと思い、今日もパソ
コンの捕虜になっております。

4年目を終了して思う事

パソコン金曜午前グループ 豊島 幹子

4年前パソコンを習うため教室に通っ
たのですが、ついて行けずに3ヵ月で辞
めてしまいました。その後犬の散歩で長
橋産婦人科の前でシニアパソコン教室の
事を知り、早速申し込みました。当日行
ってみてビックリ！15人ぐらい居たと
思います。女の先生でした。分りやすく
教えていただき、すぐに友達も出来、楽
しかった事を今も覚えています。サポー
ターの方たちも5～6人常にいてくれて、
分らないとすぐ飛んできてくれ、また落
ち込んでいた時は励ましを受けました。
パソコン以外では長崎小学校で給食を頂

いたり、また認知症にならないセミナー
で勉強させて戴いたり、皆で旅行したり、
教室を離れてカメラを持って表に飛び出
して写真を撮りまくり、パソコンに写し
スライドで観て楽しみました。サポー
ターの皆様にお返しの意味を込めまして、
2年目より私もサポートを・・・今年で
パソコンを卒業することになり、今まで
お世話になりました皆様に感謝いたしま
す。

今度は折り紙教室に入ります。
元気!ながさきの会では色々なサークル
があります。一度見学に来て下さい。



半年間でパソコン初心者向け
教科書を作りました。とても良
い勉強をさせて頂きました。



「大きな声を出す事は健康のバロメーター」

朗読グループ 藤井 久代

豊島区報で「オーラと健康」の講演会を知り参加させて頂きました。その時初めて「元気！ながさきの会」を知り、その爽やかさ、素早い行動力に驚かされました。こんなにお元気でいられる秘訣はどこにあるのでしょうか。たくさんの皆様の出会いがあり、その後ろ姿から学ぶ。学ぶ事は成長する事、明るくハツラツとしていけると実感しました。いろいろのグループの中から朗読を選んだ理由は、「気力は目に出る、声に出る」という言葉がありますが、大きな声を出せる事は健康でいられるバロメーターでもあると思います。声を出す事は呼吸をしっかりと体の中に取り入れ腹筋を鍛えます。文

章を読み、楽しむ事により、体が喜び、心と体が元気になります。先生の的確なアドバイスをしっかりと心の中に受け止め、文章を読み解くその情景を心の中に描き、想念をかきたて、声に高低をつけて一つの作品を素直に表現してゆく楽しさ、朗読はとても奥の深いものです。

入会して三か月、日々の会話の言葉づかい、声の出し方など意識してきた自分に気づき、上手下手に関係なく姿勢を正しく声を出す事を心がけるようになりました。お仲間の皆様の温かい言葉がけに支えられ、あせらずあきらめずコツコツ続けてゆきます。

美味しさを目指して

女性料理グループ



実習は普通月に2回ですが、1月、2月は休日や催し物に参加したりで月に1回ずつでした。実習の時は12時から始め遅めの昼食にしています。1月は「宿坊カレー」で薄揚げやこんにゃくを肉に見立て、南瓜、茄子、人参、じゃが芋、きのこ、りんごを入れたカレーを作り、御飯とカレーをベースにして鬼の面を作りました。楕円のお皿に御飯をいれカレーを頭にかけて、目はうずらの卵を半分にし、口はウインナー、角はキャラメルコンにしました。それにれんこんの薄切

りをみかんの絞り汁等を使ってさっと煮た酢の物にしました。カレーを食べて鬼を追い払いました。2月は新しく入られた方の希望で北海道の鮭と野菜をたっぷり使った「鮭の粕汁」を作り、余った大根と葉、薄揚げで炊き込み御飯にし、残った酒粕で甘酒を作り体に優しい昼食になりました。皆でいただきながらとても幸せな気持ちになりました。これからも工夫を重ね美味しさを目指して努力していきたいと考えています。

トピックス

加納さん、卒論おめでとう！

東京女子医科大学看護学部 加納万理さんの卒業論文 テーマ：「介護予防活動に対する男性高齢者の認識と参加促進のための援助」に元気！ながさきの会が研究対象者として、半構成的面接調査にデータ収集、分析、意見等協力しました。介護予防活動に対する男性高齢者の認識を明らかにし、男性高齢者への介護予防活動参加に向けた看護職としての効果的な援助方法を考察することが目的でした。卒業論文の成績評価でA B C Dの四段階の最高“ A ”を獲得されたと報告があり、お役に立てて嬉しい事でした。卒業後は板橋区にある東京都老人医療センターに就職も決定と二重の喜びです。今後の活躍を心から祈ります。

(文責：伊藤)

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 ワード基礎講座 H 2 1 年 度	月	午前 午後	(2007)10:00 (2003)13:30	事務局
フィットネス 議事運営会議	月	10:00~11:00 16:00~	長崎第3 事務局	
太極拳 1・2・3 園芸	火	13:30~15:30 13:30~16:00	ひろば富士見台 フラワー公園	
パソコン(火午前)		10:00~12:00	事務局	
パソコン(火夜)		17:30~19:30	事務局	
パソコン全体会 運営委員会	第1水 第2水	10:00~12:00 10:00~12:00	事務局 事務局	
折り紙	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 朗読	第1木 第2・4木	9:00~12:30 10:00~12:00	事務局 事務局	
スマイル交流会	奇数 第3日	14:00~16:00	事務局	
パソコン(木午後)	木	13:30~15:30 17:30~19:30	事務局 事務局	
パソコン(木夜)				
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 料理	土	10:00~12:00 13:00~15:00	事務局 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	土不定期	14:00~16:00	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		
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		

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