

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 8

### “心と体”の病気、「うつ病」について

東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）

研究部長 栗田 圭一

4月から、東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）に勤めることになりました栗田と申します。これまでは、東北地方の仙台市で、高齢者の“心と体”の病気の治療や予防の研究に取り組んで参りましたが、このたびは約30年ぶりに、生まれ故郷の東京に戻るようになりました。

うつ病と認知症は、いずれも高齢者に非常に多い“心と体”の病気です。皆さんご存知のように、うつ病は、すっかり気持ちがふさぎこみ、何をするのも億劫になり、

夜も眠れなくなり、食欲もなくなり、考える力も衰え、体全体がどことなく不調になってくる病気です。このような症状が2週間以上続く場合はうつ病エピソードと呼ぶのですが、国際的な調査では、55

歳以上の方の約10%に軽いうつ病エピソードが見られ、約2%に重いうつ病エピソードが見られることが明らか

にされています。

2002年に仙台市の住宅地で70歳以上の高齢者1145人について調査しましたところ、10.2%の方に軽いうつ病エピソードが見られ、1.8%の方に重いうつ病エピソードが見られました。また、このような症状が現れる背景を調べたところ、このような症状がある方は、ない方に比べると、年齢はより高く、体の病気や痛みがある方、運動機能が低下している方、視覚障害や聴覚障害がある方、もの忘れがある方、配偶者と離別・死別している方、配偶者が病気である方が多く、そして、「ソーシャルサポート」が不足している方が多いということがわかりました。

「ソーシャルサポート」とは、人と人とのつながりの中で得られるさまざまな支援のことを言いますが、たとえば「困っているときに相談できる人がいるか」「病気のとときに身のまわりの世話をしてくれる人がいるか」「病院に連れて行ってくれる人がいるか」といったような簡単な質問で調べることができます。1年間の追跡調査

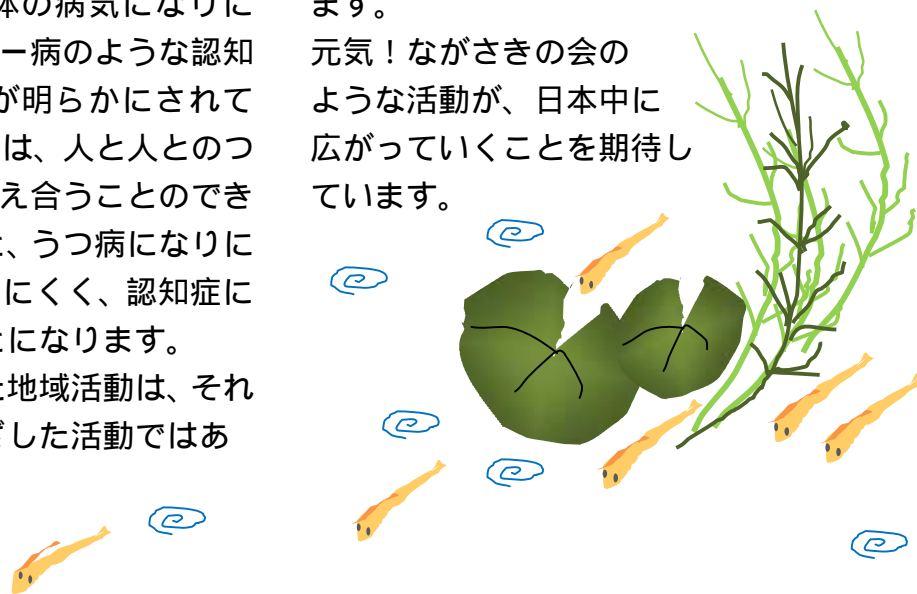


をしたところ、このような人が「いる」と答えられる方は、「いない」と答えられる方に比べると、うつ病の症状があらわれにくいということがわかりました。さらに、最近の研究では、うつ病の症状が「ない」高齢者は、「ある」高齢者に比べると、心筋梗塞や脳卒中などの体の病気になりにくいこと、アルツハイマー病のような認知症にもなりにくいことが明らかにされています。つまり、私たちは、人と人とのつながりの中で、互いに支え合うことのできる社会に暮らしていると、うつ病になりにくく、体の病気にもなりにくく、認知症にもなりにくいということになります。

健康づくりをめざした地域活動は、それ自体が病気の予防をめざした活動ではあ

りますが、さらに、人と人が助け合うことのできる地域社会づくりにも貢献し、それがまたうつ病の予防につながり、認知症の予防につながり、体の病気の予防にもまたつながっていくというように、何倍もの相乗効果を生み出していく可能性があります。

元気！ながさきの会のような活動が、日本中に広がっていくことを期待しています。



## 地域の活性化で福祉力の向上を！

豊島区区民部 部長 齊藤 賢司

豊島区の総人口は263,062人（6月1日）と増加を続けています。中でも65歳以上の方も増加しており、人口に占める割合は20.6%（21年1月1日）と23区中7番目の高さです。

高齢社会が進展するわが国において、厚生労働省の試算では平成27年には全国で認知症の方は250万人にのぼるといわれています。

認知症の理解、当事者への支援は、地域における支え合いが重要となってきます。こうした中、「元気！ながさきの会」は発足以来、一貫して認知症予防の活動を区内各所で実践しておられます。このことあらためまして心より敬意を表し感謝申し上げます。

豊島区は本年3月に「地域保健福祉計画」を策定しました。

基本方針に区民をはじめ、地域活動団体などと区が協働する「新たな支え合い」による地域福祉の推進を掲げています。会が区民ひろばでこれまで行ってきた太極拳に加え、今年は高齢者向けにパソコン教室を開催する予定と伺いました。

まさに、「元気！ながさきの会」の活動は今後も認知症予防に関して地域の核となるものと確信しております。また、地域コミュニティの拠点である「区民ひろば」と「元気！ながさきの会」がコラボレーションすることで地域が活性化し、福祉の力が向上することを大いに期待しております。

## 超高齢社会に向けて

豊島区保健福祉部 部長 大門 一幸



この4月、「元気!ながさきの会」の副代表の方がお二人でお見えになった際に、「“元気!ながさきの会”というのは反対に読むと“元気!さきながの会”すなわち“元気で先が長い”という意味にもとれますね」と私が言ったら、笑っておられました。

お二人のかくしゃくたる姿を拝見しながら、ふと自分もこのように元気で先の長い人生を送れるだろうかとの疑念?が脳裏をよぎりましたが、自分のことはさておき、大方の傾向として、やはり仕事に限らず何がしかの目的をもって活動されている方は元気な方が多いようです。

本区の高齢者人口もすでに5万人を超え、増加の一途を辿るなか、並行して、要介護高齢者や生活リスクの高いひとり暮らし高齢者も増えています。

今後の超高齢社会を展望すると、元気高齢者のパワーを介護の担い手として、また地域社会活性化の原動力としてフル活用し、社会全体の好循環を生み出していくことが不可欠です。

元気で先の長い高齢者が一人でも増えるよう、「元気!ながさきの会」の精力的な活動に期待します。

## 食中毒に気をつけよう

豊島区池袋保健所 所長

村主 千明



これからの時期、梅雨から夏は1年で最も食中毒の起きやすいシーズンです。食中毒は細菌、ウイルスや化学物質、キノコなどの毒のある食材を口にすることで発生する。食中毒というと何となく飲食店や仕出し料理などによる集団発生が思い浮かびますが、食中毒の2割は家庭での発生です。日常的な予防に気をつけましょう。

では、食中毒を起こす細菌について考えてみましょう。食中毒の7割は細菌性です、また細菌性の食中毒は感染型と毒素型に分かれます。感染型は、食品中で繁殖した細菌が、食べた人の腸で増殖して症状を起こします。サルモネラ菌などがそうです。毒素型は細菌が食べ物の中で繁殖している時に毒素を生産します、その毒素によって発症します。黄色ブドウ球菌などがその例です。

気をつけたい食材;生卵。卵につきやすいものはサルモネラ菌、買ってきたら直ぐに冷蔵庫に入れて期限内に食べましょう。ひび割れしているものは処分した方がいいですよ。次に肉類特に鶏肉に付くカンピロバクター、この菌は少量摂取で発症します。調理の際は十分火を通して、器具は熱湯消毒しましょう。海の魚介類は腸炎ビブリオが付着していることがありますから水洗いをしっかりしましょう。この菌は真水に弱い。

また、おにぎりを握ったり直接食べ物に接するときは手をよく洗いましょう。傷口のある人はラップの使用をお勧めします。

予防の原則「菌を着けない・増やさない・殺菌する」が原則。手をよく洗う、調理器具食器は洗ったあと熱湯をかける。野菜はため水で洗わないで流水で、まな板は汚染されや



## カンピロバクター、腸炎ビブリオン、黄色ブドウ球菌

すいので、肉野菜などで使い分ける。細菌の多くは10度以下では増殖しにくく、氷点下15度以下では停止します。生鮮食品は冷蔵庫で保存し、早めに使い切る。あまり詰め込

まないように。冷凍庫はぎっしりと詰め込みましょう。一番大事なのは、加熱です。多くの細菌は加熱で死滅します。

以上を守って夏を元気に過ごしましょう。

## わがクラブの歩み

フィットネスグループ

加賀屋 国雄

会発足は平成12年秋、あと1年余で10年を迎えようとしています。物事は10年を一区切りと申しますが、初期の頃は痴呆（認知症）予防を目的とする会として発足しましたので、まず転倒予防のため「転倒するな」が合言葉でしたが現在では転倒と云う言葉は聞くことはなくなりました。それだけ皆さんは筋力を鍛え転倒しない或いはしても軽微で済むようです。老研（東京都老人総合研究所）・区・地域の代表で発足し、老研の指導員は矢富先生ぐらいで現在も在籍している人は数少なくなりました。フィットネスの内容は初期では老研指導の6種でしたが、今では数十種あると思います。老研も都内及び地方の指導と拡大しているので我々の指導まで余裕がないようで、初期の頃はフィットネスとウォーキング両方で数人の指導教官が来ていました。今では指導を受けた生徒が後輩を指導するように云われて老研からは教官が来ていません。現在は指導員として長谷さんと鈴木



恵美子さんと最近では新入部員も加わっておりますが腰痛の多いグループではブリッジ（橋のように寝て足を上方にあげて体を反らす行為）を継続して毎日やりますと効果があるようで大学病院の先生がTV等でPRしております。ウォーキングも有酸素運動で認知症と関連がある由。ウォーキングとお互いの会話で認知症を防ごうと思いますが我々も年毎に年齢が加算されて相反する現況に困惑しております。運動をするのに「絶対無理をしないこと」継続してやる事が重要です。誰のためでもなく自分のためになるのです、体は動かさないと動かなくなります。よく病気で入院して運動をしないとき、かえって入院して病人になってしまいます。人間は筋力トレーニングと共に食物をとらなければ生きておれません、毎日30種以上の食物をとり心身共に健康になるよう頑張りましょう。健康であることが最大の宝物です。



# 練功十八法とは

太極拳グループ 特別会員 秋元 美子

太極拳グループで毎月第4火曜日に練功十八法を始めて1年6カ月経ちました。

「練功十八法？ それ何ですか」とよく聞かれます。

1974年、中国上海で生まれ、80年代になって日本での普及が始まった比較的新しい中国の医療体術（医療保健体操）です。整形外科的な慢性症状に対する予防と治療の自己鍛練体操で、覚えやすく、効果も高いことから愛好者が世界に広がっています。

## 全体の構成

前段 後段 益気功と目的別に分かれ、  
其々が18の型から成り立っている。

前段・・・頸 肩～足まで全身の部位ご  
とに効果的な動き。

後段・・・主に、下肢の関節 筋肉の強  
化、ツボマッサージ体操も少  
し入る。

益気功・・・呼吸を意識した動き、ツボマ  
ッサージ体操も少し入る。

## 個々の動作

大変ゆっくりで、手足を上げた広さの範  
囲で動きます。 れ

中国の昔からのいろいろな養生法(導引、  
八段錦、太極拳など)から取り入れた動

きで、中国楽器が奏でるゆったりした音  
楽に合わせて動きます。

## 太極拳とは違う？

共通項は多いのですが異なる点は、太極  
拳は身体を伸ばしきらず、緩めて呼吸を  
意識して動くことにより、足腰を鍛え血  
行を良くします。

練功十八法は、思い切り伸ばし緩めるを  
繰り返し、関節や筋肉の強化、可動機能  
を高めるストレッチ体操です。

太極拳の親戚のような体操です。

いつも伸ばさない筋肉を伸ばし、いつも動か  
さない関節部分を動かした後は「アー気持ち  
が良い・・・」で終わります。前段をマスタ  
ーし？ 6月から益気功を始めました。

元気！ながさきの会 太極拳グループをお刺  
身皿に例えると、練功十八法は隅に少しある  
色が違うワサビのような物だと思っています。  
少なくとも味も違うが、会員の皆さんにとって  
無くてはならない存在であるよう、そしてこ  
れからも更に上質なワサビを提供し、皆さん  
と美味しいお刺身を食べ続けられるように努  
力致します。



思い切り伸ばして・・・緩めます



## エジプトの青空

パソコン金曜午後グループ 文 小川 みつ子

写真 佐藤 弥生 遠山 享子 牧野 春子



思いがけずエジプトへの旅を計画実行してしまった。メンバーに恵まれ楽しい珍道中が始まりました。事前にエジプトは埃っぽくて全てが砂色で空も葉っぱも汚いよって宣伝していたのに・・・夜遅くカイロに着いて、興奮の続く中、眼が覚めると素晴らしい青空です。カイロっ子たちも「こんな日は珍しい、昨日は砂嵐で一步も外出できなくて、休校になった程だったのよ」との事。「元気！ながさきの会」のパワーがカイロに青空を強引に持ってきてくれたみたいだと言われました。青空のもとピラミッドも素晴らしく、スフィンクスもより一層美男子に見えました。

### 街並み

カイロの中心地ナイル川沿いの景色は高層ビルが立ち並ぶ大都会です。しかしクレーンなど見ることはなく、すべて一つずつレンガを積んでいくのです。だいじょうぶかなー。信号も見ません。人も車も口バも混然としていて凄い道路状況です。圧倒的な人口、生き生きとした活気のある街です。日本の高齢化がちょっと不安になるくらいです。そして、オールドカイロは、雑然としてアラビアンナイトの昔を思い起こす様な景色です。尖塔のある建物やモスクが立ち並びエキゾチックな場所です。何より興味が尽きなかったのは町中に溢れてるアラビヤ文字でした。異国情緒そのものです。人が、温かく穏やかで、美しい花が咲くカイロでした。



エジプトのグルメ情報



### エジプトのグルメ情報

現地の人買い物に行く市場に連れていってもらいました。

新鮮な野菜や果物、なまずや海老などの魚、ぶら下がっている肉類、そして、チーズ、カイロのエネルギーの素を見たって感じでした。特にメロンが美味しい季節でラッキーでした。4~5個で200円位という安さで毎日食べました。一度エジプト料理のお店に行き皆美味しくいただきました。モロヘイヤスープ、ピーマンにご飯を詰めたもの、葡





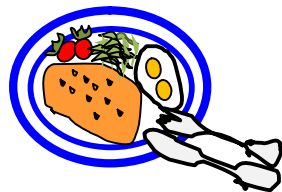
葡萄の葉にご飯を巻いたもの、エジプトのピクルス等、人気でした。しかし、圧巻は鳩のローストを次々と召し上がったＹちゃん。

### ナイル川クルーズ

エジプトといえば誰もが思い浮かべるのは、ピラミッド、スフィンクス、それにナイル川でしょう。滔々と流れる恵み豊かな川を眺めるのもいいですが、やはり憧れは帆船に乗るクルーズでしょう。アガサ・クリスティのような豪華な船旅ではないけれど、ファルーカという1枚の帆を操りながら進む帆船で2時間の船遊びも趣のあるものでした。兩岸には、庶民の暮らしや超豪華な別荘群、そして、その昔モーゼが命を救われた故事をおもいおこす芦のしげみ・・・何よりもよかったのは、川面を吹きわたる爽やかな風、そして、雲間に差し込む一条の夕陽が見られたこと。悠久の時のなぐれに思いを馳せたひとときでした。



## 男の料理



## ニューヨーク州立大学の Show 博士、 当会を見学！

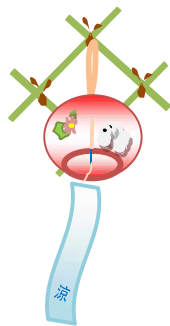
東京都健康長寿医療センター（前東京都老人総合研究所）の小林江里香先生から、共同研究者、ニューヨーク州立大学の Show

博士が医療センターを訪問される折に、日本における地域高齢者の活動に関心があり『元気！ながさきの会』を見学したいと



一段と腕がふるえておお張り切りのメンバーの面々。本日の献立が博士のお口に合えば嬉しいなあ……

申し入れがありました。希望日が丁度「男の料理」の活動日でしたので、料理活動場面を見学すると同時に一緒に食事を共にしました。通訳の客員研究員、野中久美子先生ら3名と会員12名が、日米の違いなど意見交換も活発に出来ました。インストラクターの七里先生の指導で、楽しい会話を交わしながら、料理する場面を写真に撮られていました。アメリカに元気！ながさきの会の様な活動は？という質問に対して、これだけ多くの活動メニューを持ち理念を貫く団体は無いと称賛されました。あちらには、AARP(American Association of Retired Persons)があるが、高齢社会問題に関するNPOで会員が50歳以上の米国人3,500万人の団体で、ロビー活動を行っていますが、年間予算が6億ドル(約720億円)と破格に大きい、世界でも他に例がない、気の遠くなる話を紹介されました。またアメリカの町会組織は？に対して、ニューヨークは人種のるつぼ、隣人関係のあまりないので不可能とのこと。会員の質問に丁寧に答えてくださった、38歳の若きベンジャミン・ショウ博士を囲んで、本当に楽しい会食会でした。(文責 伊藤 登)



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

38号内のカットは川本節子さんのご協力を頂きました

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 ワード基礎講座 H21年度	月 午前 午後	10:00~12:00 13:30~15:00	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	16:00~	事務局
太極拳1,2,3	火	13:30~15:30	ひろば富士見台
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
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	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	14:00~16:00	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	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	豊島区長崎	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	

