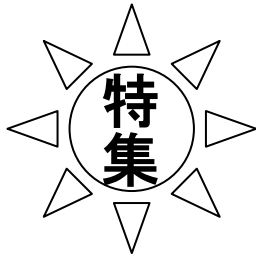


元気！ながさきの会は豊島区および東京都老人総合研究所と共催で健康セミナーの開催、料理、パソコン教室などの活動により、認知症予防を実践しています。



『元気な生活』

シリーズ 1

元気で長生き！「三本柱」



東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム
 研究部長 新開 省二

東京都健康長寿医療センター研究所では、元気で長生きするための条件を解明するために、東京都小金井市と秋田県南外村の 65 歳以上の住民約 1500 人を対象に、これまで 20 年間に及ぶ追跡研究 (TMIG-LISA) を行ってきました。これまでの研究でわかった「元気で長生きするための条件は、表のようにまとめられます (表)。いろいろな条件があげられていますが、重要なポイントは

「栄養」、「体力」、「社会」の三つです (図)。

まず、栄養面です。現在、国の方ではメタボ対策を推進しており、体重オーバーや栄養の摂りすぎが問題視されています。しかし、TMIG-LISA では、わが国の高齢者においては体重オーバーや栄養過剰というより、むしろ「やせ」や低栄養状態がより短命であることを示しました。次に体力です。メタボ予防では有酸素的作業能 (エアロビックパワー) が大切ですが、高齢者においては健脚力 (足腰が丈夫であること) が最も重要な体力です。さらに社会です。定年退職後何もせずに自宅にこもってはいは心身機能が弱りやすく、認知症も起こりやすくなります。社会参加の場をもつことが大切です。

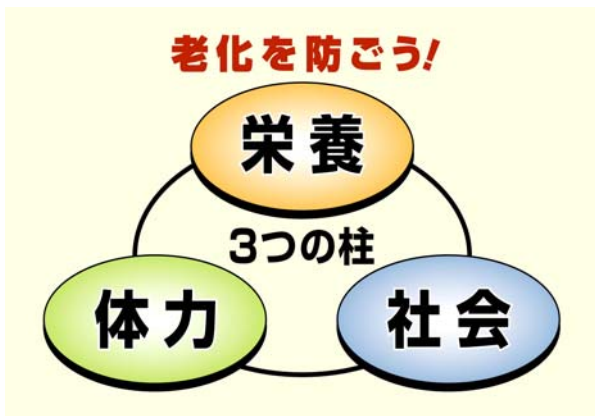
しっかりと栄養をとり体力保持にも努め、加えて社会参加の場をもつ、これらは『介護予防』のキーポイントです。最近の研究ではさらに興味深いことがわかってきました。これまで TMIG-LISA ではお亡くなりになった方の死因は不明でしたが、最近国の方から死因コードが開示されたので、死因別の研究が可能となりました。そこで、高齢期にしっかりと栄養をとり体力を保持することで、どういった病気による死亡が予防できる

高齢者の健康長寿の要因 (6年間追跡)

生活習慣	飲酒 (適量)	↑	身体	聴力 (落ちる)	—
	喫煙 (吸う)	↓		視力 (落ちる)	↓
	睡眠時間 (長い)	↓↓		咀嚼力 (落ちる)	↓↓
心理	仕事・社会活動 (活発)	↑↑	通院 (過去1ヶ月あり)	↓	
	健康度自己評価 (よい)	↑↑	入院 (過去1年あり)	↓↓	
体力	抑うつ傾向 (あり)	↓	慢性疾患 (あり)	↓	
	筋力 (強い)	↑↑	アルブミン (高い方)	↑	
	バランス能力 (高い)	↑↑	コレステロール (高い方)	↑	
	歩行速度 (速い)	↑↑	血圧	—	

↑ 促進要因 ↓ 阻害要因

(TMIG-LISAより)



のかを調べたのです。死因は、心血管病（脳卒中や心臓病）、がん、その他（肺炎・気管支炎など）の3つに大分類しました。その結果、栄養状態がよく足腰が丈夫な方（＝歩く速さが早い方）は、がんを除く心血管病とその他の病気による死亡がかなり少ないことがわかりました。このことは『介護予防』の取り組みによって、がん以外の疾病による死亡を少なくできる（予防できる）ことを示しています。一方、がんについては介護予防による効果はあまり期待できません。がんはやはり検

診によって早期発見・早期治療することが何よりも大切です。

さらに最近、私どもが新潟県や群馬県のある町に住む住民を対象とした追跡研究から、認知機能の低下を予防するにも栄養と体力が大切であることがわかりました。MMSEという簡易認知機能検査を繰り返し測定し、追跡期間中に3点以上低下した人の特徴を調べました。その結果、コレステロールやアルブミンといった栄養指標が低く、歩く速さが遅い（＝歩幅が小さい）高齢者ほど、認知機能が低下しやすかったのです。

しっかりと栄養をとりよくからだを動かし、加えて社会参加の場をもつ、こうした『介護予防』の取り組みは、がん以外の疾病（特に心血管病）による死亡を減らすとともに認知機能低下の予防にもつながります。「元気！ながさき」の皆様、自信をもって活動をつづけられてください。



ゆとりある介護生活のために



豊島区保健福祉部介護予防保健課長

山澤 雅明

平成12年度にスタートしました介護保険制度は10年を超え、老後を支える仕組みとして確実に定着してまいりました。その中で「介護予防の推進」「認知症ケアの充実」「地域密着型サービスの基盤整備」「地域介護サービスの向上」など、利用者の視点に立った事業の展開が求められています。

このような状況の折、私たち介護保険課の窓口では、介護している方から「生活にゆとりがない」「リフレッシュする機会が欲しい」などの声が聞かれるようになってまいりました。

現実介護をなさっていると、残念ながら気軽に映画やコンサートに行くことは、どうしても困難になってしまいます。



これからは、介護を行っている方が精神的にゆとりを持ち、充実した生活を送れるよう、支援を行っていくことが必要だと実感してまいりました。

そこで、豊島区では、昨年11月、介護を行っている方にリフレッ

シュしていただけるよう、豊島区役所別館 2 階に「介護保険ライブラリー」をオープンいたしました。

旅行やコンサートに行くことが困難な方のために、「旅行紀行」や「名曲アルバム」の DVD を。また、はじめてご家族を介護することになった方の知識習得のため、身体介護や健康などのジャンルを中心に、介護関連の資料も取りそろえております。

すでに利用をしている方からは、風景や旅行紀行、とりわけ温泉ものの DVD は「ホットする。わくわくする」などの声をいただいております。また、「元気！ながさきの会」の皆様のご活動に関連の深い介護予防や、介護食のレシピの DVD も好評を頂いております。



ぜひ、「元気！ながさきの会」皆様にも「介護保険ライブラリー」をご利用いただき、地域における活動にご活用いただければと考えております。

最後になりますが、長年にわたり健康な街づくり事業に貢献いただいている「元気！ながさきの会」の益々のご発展を心より願っております。

かけがえのない命

豊島区清掃環境部環境政策課長 常松 洋介



「元気！ながさきの会」の皆さんには、2000 年 11 月から活動を開始され、パソコン教室・太極拳・小学校への園芸指導など、様々なグループが認知症予防とともに地域貢献活動も行っているいただいております。本当にありがとうございます。

地球が生まれてから 45 億年という気の遠くなるような長い年月が過ぎたと言われています。地球の一生を 24 時間に換算すると、人類が出現したのは午後 11 時 58 分 26 秒ということです。そのつい先日現れた人類が、この地球に大きな影響を与えています。この地球を人類の手で悲惨な状況にしないためには、私たち一人ひとりが生き方・暮らし方を考え直す必要があります。

地球を守るというと、とても大きな力が

必要で、私たち一人ひとりの行動など、とるにたりないことのように感じます。しかし、地球を健全にさせていくには、人間も、草花も、動物も、昆虫も、微生物を含めて、かけがえのない命だということから始めるしかないのではないのでしょうか？

今、豊島区では、昨年春にすべての区立小中学校に 1 万本の木の苗を植えたことをはじめ、23 区で最も公園面積の少ない豊島区だからこそ、植えられる場所を真剣に探して緑化を進めようとしています。木から始めて、さまざまな命の大切さを多くの区民に考えていただきたいと願っています。こうしたことは、「元気！ながさきの会」の皆様の地域貢献の取り組みとも通じるところが大きいと考えています。





地域の元気

豊島区文化商工部学習・スポーツ課長

矢作 豊子

私と長崎地域との出会いは、10年ほど以前に、広報課で報道担当に携わっていた時に遡ります。区の事業をマスコミにPRする仕事の中で、長崎獅子舞や当時の長崎保健所で行われていた様々な事業を取材させていただきましたが、中でも「元気！ながさきの会」の活動は特筆すべきものと感じておりました。

行政の事業から区民の皆さんの自主的活動へと発展し、また、活動の成果を再び地域に還元していく流れは、まさに「地域の力」そのものと思いました。以前、副代表の伊藤登さんから、「ただ個人の知的欲求を満たすだけならカルチャーセンターへお行きなさいと言うんですよ」と会の趣旨をお話し頂いた時にも、改めてその思いを強くいたしました。

昨年4月に学習・スポーツ課長に着任し生涯学習を担当しておりますが、「元気！ながさきの会」の活動は、「人々が、生涯のあらゆる場面において、自分の生活あるいは社会



全体をより充実したものにするために、主体的に学び、活動すること」という生涯学習の意義にも重なります。心身の健康維持はもとより、地域社会の中で自分を活かしてこそその「元気！」なのだと思います。

長崎地域では、昨年秋の郷土資料館と区民ひろば富士見台の2会場を結ぶ企画展「トキワ荘のヒーローたち」の開催、そして旧長崎中学校跡地に整備予定のスポーツ施設の検討等々、何かとご縁が深くなってきています。地域文化とスポーツ文化の推進を通じて、微力ながら長崎地域の「元気！」づくりに私も参加できたらと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

豊島区介護予防イベント

“介護予防大作戦！in としま”が開催されました

豊島区高齢者福祉課 介護予防係長 伊藤 萬利子

1月19日（火）豊島区民センターで、「介護予防大作戦！in としま」を開催しました。このイベントは介護予防活動を広く区民の皆さんに知っていただくことを目的に、「元気！ながさきの会」をはじめとする自主グループの方が実行委員として参加され開催が実現されたものです。当日は、区内外から650名余りの方々の参加があり、大変にぎやかなイベントとなりました。

午前中は、文化ホールでオープニングと基調講演会が行われました。平均年齢65歳のチアリーダーチーム「ジャポンポン」による元気いっぱいオープニングに続き、高野之夫区長よりご挨拶をいただき、その後、



東京都健康長寿医療センターの矢富直美先生「今日からできる認知症予防」、大淵修一先生「元気なひざをつくる～介護予防のすすめ～」の基調講演会には、会場に入りきれないほどたくさんの方にご来場いただきました。

午後は「元気！ながさきの会」の活動発表を筆頭に区内で介護予防に取り組んでいる高齢者の自主グループのみなさんが、日頃の活動の成果を、展示や舞台発表という形で



披露されました。朗読、コーラス、演劇、フラダンス、太極拳、フィットネス体操等々、どの発表も皆さんの意気込みが伝わる熱気あふれる内容で会場は大変盛り上がり上がっていました。また、口腔ケア教室や筋力アップ教室の体験会も行われ、講師の楽しい話に、会場が笑いに包まれていました。

また、区外からの自主グループの応援参加もいただき、活動内容に大いに刺激を受け交流することができました。さらに、平成帝京大学の学生さんも参加し、展示発表と会場整理に活躍していただ

きました。高齢者の元気な活動にパワーをもらったとの感想文も寄せられて、若い世代の方も介護予防の大切さを感じていただいたようです。参加者アンケートでは、基調講演がためになりすぐ実践したい、グループの活動に参加したいなどの感想が沢山書かれていました。介護予防を知り、やる気になっていただく大変有意義な催しになったと思います。

実行委員の皆様、自主グループの皆様やサポーターの皆様のご協力によりイベントを成功させることができましたこと、大変嬉しく感謝しております。ありがとうございました。



朗読発表



朗読グループ 木村 潤子

去る1月19日、区民センター文化ホールで介護予防イベントの集いがありました。講演終了後参加したそれぞれのグループ研究会の発表があり、その一翼として「元気！ながさきの会」の朗読部が発表しました。朗読部に所属（13名）して学習すること5年目となりました。指導を受けている講師藤田恒美先生の指示のもと初期の入門講座を経て数々の作品を学び合い、今回の日本国憲法前文・第二章戦争の放棄、第九条の朗読を群読で発表しました。

群読は、12名が一つの心に結びあって、声をそろえ、言葉を明確に発音してそろわねばなりません。自



分の呼吸で読みすすめ早くなったり、おくれたりする等の読み方は禁物です。

慣れない場の舞台上に立ち、客席を見下ろすと一抹の不安がよぎりましたが、そこは度胸を据えた元気！ながさきの会のメンバー、伊藤紀世リーダーの先導発声のもとに、声を張り上げ、発音をはっきりとして群読しました。この日本国憲法前文は“子どもの絵本一桑迫賢太郎作、さわいいずみ文”の文章であって、大人にも子供にもわかり易い表現がしてあります。朗読する読み手も聞き手も思わず引きこまれ、理解できる日本国憲法でした。

群読という朗読方法を学び、朗読の仕方は一様ではないことを発表する場で会得でき、朗読に一層の興味、意欲を持つことができました。



「元気！ながさきの会」男の料理教室に入会して

男の料理グループ 宮崎 義六

昨年 41 年間のサラリーマン生活に終止符を打ち、悠々自適の生活を夢見、気持ちだけは、ばら色の年金生活？となった次第であります。

妻は既にどっぷりと地域密着型の主婦であり、この「元気！ながさきの会」のパソコン教室でお世話になっている関係上、リタイヤと同時にこのお仲間よりお誘いを受けての参加となった次第であります。

私も、もともと料理には関心もあり現役中よりアウトレットに立ち寄った際は食器を順次買い揃えたり、包丁を通販にて購入したりと気持ちは先行しておりましたので、取り敢えず参加させていただき、場の雰囲気を見学させてもらうとのことでした。然しなんと若い人大歓迎という甘い言葉で即入会となった次第であります。

よくよく考えれば人生の先輩が多くて当たり前の会の年齢構成ですね。(先輩方には失礼ですが実感です)

然しながら参加して痛感しました事は美味しいものを作る、上手く作る事も大事な要素ではありますが、それ以上に楽しく作るという事を大いに学んだ事です。又、出来上がった後の全員での試食は和気藹々且つ、少々の潤滑液がひと時の至福の喜びとでも言えるのでしょうか？大いに感激した次第であります。



個人的には蕎麦打ち、手打ちうどん、煮魚 etc. まだまだ挑戦したいものが沢山あり、金は無くとも時間は大いにあるので、まさに「元気！ながさきの会」の主旨にのっとり活動したいと思います。

現役時代によく口にした諺で「継続は力なり」という言葉があります。当日いただいたレシピを家庭でも実践し再度チャレンジし、これはというものを一つでも多く作れば良いと思います。

七里先生を始めとする先生方に今後とも宜しく御指導お願いし、“シルバー力”の向上を目指して行きたいと考えます。

「介護予防大作戦 in としま」

フィットネス参加者へのアンケート結果

《広報担当》

今年1月19日に豊島区と「元気！ながさきの会」を含む「介護予防大作戦 in としま実行委員会」とで「介護予防大作戦 in としま」が区民センターで開催されました。大変盛況で多くの人たちが参加しました。「元気！ながさきの会」では「フィットネス」「朗読」「太極拳」「ミュージック・レク」の4グループが発表しました。

フィットネスグループが大勢の観衆の前で演技するのは初めての経験なので、グループの皆さんへアンケートの協力をお願いしました。

「介護予防大作戦 in としま」参加者アンケート

参加者の年齢を教えてください					
1	80歳代	70歳代	60歳代	その他	合計
	15名	18名	4名	0	37名
フィットネスグループへ入会してどのくらいですか					
2	半年未満	1年未満	3年未満	3年以上	合計
	7名	2名	11名	17名	37名
何曜日のグループに出席していますか					
3	月曜、金曜の両日		月曜日のみ	金曜日のみ	合計
	28名		2名	7名	37名
介護予防大作戦in としまの自主グループの発表に参加しましたか					
4	参加了		参加しない		合計
	19名		18名		37名
多くの見学者の前での発表は如何でしたか					
5	気持ちがよかった	緊張した	恥ずかしかった	その他	合計
	11名	4名	3名	1名	19名
次回、このような催しがあったら参加しますか					
6	また参加する		もう参加しない		合計
	16名		2名		18名
今回催しに参加しなかった方は次回どうされますか					
7	次は参加する		やはり参加しない		合計
	9名		9名		18名

参加・不参加者の年齢別比較表

今年参加した人					今年参加しなかった人				
クラス	年齢	参加者	次回参加の有無		クラス	年齢	不参加者	次回参加の有無	
			参加する	参加しない				参加する	参加しない
月・金曜日	80歳代	5名	5名		月・金曜日	80歳代	5名	3名	2名
	70歳代	9名	7名	2名		70歳代	5名	1名	4名
	60歳代	2名	2名			60歳代	2名	1名	1名
金曜日のみ	80歳代	1名	1名		金曜日のみ	80歳代	3名	1名	2名
	70歳代	1名	1名			70歳代	2名	2名	
月曜日のみ	70歳代	1名	1名		月曜日のみ	70歳代	1名	1名	
合計		19名	17名	2名	合計		18名	9名	9名



元気！ながさきの会
定期総会が近づきました

日時 2010年5月14日(金)
会場 東京芸術劇場 5階 中会議室
時間 午前10時～12時
いまから、グループの仲間と誘いあって
出席の準備をしましょう。

各グループの活動場所

長崎第3区民集会室～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
旧千川小学校～要町 3-54-16
巢鴨信用金庫集会室～長崎 1-20-8
千早地域文化創造館～千早-2-35-12
旧真和中学校～目白 5-24-12

加賀屋さんを偲んで

長いことお世話になり有難うございました。
表にたたく裏に回って何かと心配りをしていたお姿を思い出し
ます。病魔と闘いながらも、私たちを見守って頂いたこと、脳裏か
ら離れません。
本当に有難うございました。
心からご冥福をお祈りいたします。

フィットネス部会 鈴木恵美子

活動日時及び会場

グループ名	曜日	時間	会場
フィットネス	月	10.00～11.00	長崎第3集会室
議事運営会議	第1月	10.00～12.00	巢鴨信用金庫集会室
パソコン(月午前)	月	9.30～13.00	旧千川小学校
パソコン(月午後)		13.00～16.00	旧千川小学校
太極拳	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)		9.30～13.00	旧千川小学校
パソコン(火夜)		17.30～19.30	長崎第3集会室
世話人会	第1水	10.00～12.00	巢鴨信用金庫集会室
運営委員会	第2水	10.00～12.00	巢鴨信用金庫集会室
折り紙	第3・4水	10.00～12.00	ひろば富士見台
パソコン(木午後)	木	13.00～16.00	旧千川小学校
パソコン(木夜)		17.30～19.30	長崎第3集会室
男の料理	第2木	9.00～13.00	豊島区地域文化創造館
パソコン(金午前)	金	9.30～13.00	旧千川小学校
パソコン(金午後)		13.00～16.00	旧千川小学校
フィットネス		13.30～17.00	長崎第3集会室
囲碁	土	13.00～16.00	長崎小学校
旅行		10.00～12.00	未定
パソコン(土)	土不定期	14.00～17.30	旧千川小学校
パソコン(HP)		14.00～17.30	旧千川小学校
ミュージックレクリエーション		14.00～16.00	長崎小学校音楽室
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	旧真和中学校

編集に携わって

これまで担当されてきた大森さんからバトンタッチを受け、全く経験のない私が広報誌の編集に携わりました。

何もかも初めてでしたが、皆さんの協力でようやく広報誌が出来あがりました。今までの素晴らしい広報誌に比べ見劣りしますが、初めてということでお許し下さい。

これから、経験を積み重ね 皆さんから、待ち望まれるような広報誌とするよう一層努力します。

《文責 村田》

171-0051

豊島区长崎 3-4-16 藤井昇三方

元気！ながさきの会

連絡先

TEL : (3565) 5321 伊藤 登

FAX : (3565) 5322

MAIL : sptq7yd9@canvas.ocn.ne.jp

URL : http://genki-nagasaki.web6.jp/