

広報

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、

健康都市の実現に向けた 心強いパートナーとして期待します

特別寄稿

豊島区長 高野 之夫



平成 22 年も半年が経過いたしました。今年度は、私が区長に就任してから 12 年目の年となります。

これまで、かつて経験したことのない大変厳しい財政状況の中で、行政改革を行いながら、同時に、文化・環境、都市再生、教育や福祉・子育てなど、多くの課題に取り組んでまいりました。これもひとえに区民の皆さまや「元気！ながさきの会」をはじめとした地域団体の皆さまなど、様々な方々のご理解とご協力の賜物と感謝申し

上げる次第です。

特に、元気！ながさきの会の皆さまには、日ごろから認知症予防や介護予防に向けた活動、さらには地域の社会奉仕活動などにも幅広く携われていることから私が、今年度の最重要課題の一つとしております、生涯健康都市づくりや安全・安心都市づくりに向けた取り組みへのパートナーとして、大いに期待しているところです。私も、時間があるときにはできるだけ徒歩で登庁し、早寝早起きを心がけ、食事でも塩分や脂をなるべく避けるなど、健康には十分に注意を払っておりますが、一人の力だけで継続していくことは難しく、行政と地域が力を合わせ、社会全体で個人の取り組みを支援することで大きな効果を得ることができると考えております。

豊島区は、平成 24 年の区制 80 周年に向けて「セーフコミュニティ」の認証取得を目指しております。この目標を達成するため、地域の方と行政がしっかり連携・協働し、安心して住み続けられる豊島区を実現していきたいと考えております。



「元気な生活」

シリーズ 2



元気！ながさきの会 10周年記念に寄せて

東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室 福祉と生活ケア研究副部長

大 淵 修 一

元 気！ながさきの会は、認知症予防を旗印に活動する自主グループである。自主グループは他にもあるが、多くは行政が支援をしていたり、宗教的なつながりであったり、職能団体であったりと、真の意味で、志を同じくするものが集まって形成された、自主グループは数少ない。強いてあげれば、患者家族の会や拉致家族会など、集まって活動しなければ、明日をも知れないというグループだけである。

老人研では、日本社会が成熟したことから、信念があれば、本当の意味での自主グループは成立すると主張しているが、社会福祉の権威たちは、市民の力を低く見積もって、端から信じようとしない。元気！ながさきの会は、そのような権威たちの目が曇っていることを証明するすばらしい証拠だ。元気！ながさきの会の信念に触れることによって、各地に認知症予防・介護予防の自主グループが誕生していることも、この考えを強くする。港区、北区、東大和市、武蔵村山市、国分寺市、新島村、さらには浦安市とあげればきりが無い。

私は、日本の健康施策は転換点にあると考えている。専門家が計画をしてそれに市民が従う時代から、市民が計画をして専門

家が従う時代へと。これは、専門家と市民が親子のような役割から、対等の関わりへ、さらに進んで市民に習い専門家が勉強する役割へと転換していく事を意味する。近年健康施策に取り入れられた介護予防は、その人らしい生活をより長く続けることが目標だ。その人らしさ、すなわち個性が大切にされることが今後の健康施策の方向性といえる。専門家や行政主導ではこの目標を達成できないことは自明である。元気！ながさきの会が実践しているように、それぞれの個性を持ち寄って工夫をすることこそが大切なのである。

ところで、医療の進歩によって、多くの恩恵を受けたが、逆に健康が自分の手から離れてしまったのではないか。医療が高度に専門分化して、もはや自分には理解できないところまで来てしまった。いまこそ、自分の健康を自分の手に取り戻さなければならない。さもなくば、望まない延命治療でいかされたり、自分を殺して患者という役割を演じたりしなければならない。

自分の健康を自分の手に取り戻すには「自律」が大切だ。膝が痛くとも、ひどくならないように自分で律することができる、体調が悪くても閉じこもりにならない

ように律することができる、食欲がないのだけれど低栄養にならないように律することができる……。加齢に伴う症状なのだから、完全に回復することは難しいかも

しれないが、それぞれのレベルで律する事はできる。老人研は、「自律」を支える研究をしていく。元気！ながさきの会も「自律」をキーワードに、さらに 10 年活躍して欲しい。

園芸と散歩で健康づくりを！

豊島区保健福祉部高齢者福祉課長 星野 浩昭

梅 雨に突入し、じめじめした日が続いていますが、先週くらいから我が家の庭では、ほぼ毎日、キュウリを 4~5 本収穫することができています。

毎年、ゴールデンウィークにホームセンターで購入した苗を植え、弦が出てくるころに棒を立て、土を寄せ、追い肥をして、現在の収穫期を迎えています。

まるで私が世話をしているようですが、実は今年 78 歳になる私の母が手をかけ、楽しんで育てています。

私といえば、水分をたっぷりと含んだ採りたてのモロキュウや浅漬けを、酒の肴にして楽しむだけで、いわゆる「ぼく、食べる人」に徹しています。

自分の親はいつまでも元気、と思っていましたが、3 年ほど前に、母がちょっとしたことで転倒し、腰の圧迫骨折が治ったころから、私自身のメタボな胴回りへの対策として、土日は両日とも二人で公園の散歩

に出かけるようになりました。

一周約 1.6 km の散歩道を 40 分ほどかけて 2 周するだけですが、最近の話題

や昔話をしながらゆっくりと歩くことは、本人談ですが、母の健康維持やストレス解消に役立っているようです。

この 4 月に高齢者福祉課長を拝命し、少しばかり勉強をさせていただいたことで、散歩をしながら、母が同じ話を繰り返しても、人の名前がすぐに思い出せなくても、イライラせずに対応することが出来るようになったと感じています。

元気！ながさきの会の皆様の活躍で、元気で生きがいを持つ高齢者がどんどん増えていくことを期待しています。



地域の新たな支えあいづくり

豊島区社会福祉協議会

事務局長 小野 温代

み なさんは社会福祉協議会について、どれくらいご存じでしょうか。

「社協」の略称で親しまれている社会福祉協議会は、地域福祉の推進を目的として活

動する民間団体です。民生・児童委員や町会をはじめ、多くの地域の方々、福祉・保健・医療・教育等の関係者に会員になっていただき、みなさん方のご協力のもとに、人びとが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、各種の福祉サービスや相談活動 ボランティア支援などを行っています。

『豊島区内で、一人でも泣いている人があってはならない』これは、中村・一社協会長が しばしば口にする言葉ですが、この思いが歴代の会長が引き継いできた豊島社協の基本精神です。

今の時代に、と思われるかもしれませんが、様々な事情で、地域の中で助けを必要とされている方は少なくありません。つながりやいたわりが薄れ、孤立している人が増えている現代では、些細なことであっても、地域で支えあうことがむずかしくなっています。

豊島社協では、行政の福祉サービスには該当しないけれども、周囲の助けが必要なのに、それが得られず困っている方に対して、ボランティアを差し向けたり、コミュニティソーシャルワーカー（CVS）である社協職員が仲立ちして、地域の方々のご協力を求めながら、地域と共に問題解決を図

る活動をしています。

こうした活動を進め、様々な問題を解決していくためには、数多くのボランティアが必要です。特にこれからの高齢化社会を支えていくためには、さらに多くのボランティアが求められています。

そこで豊島社協では、これまでの事業に加え、新たに各種の地域活動団体と『ボランティア



協定』を締結し、たとえば高齢者のお宅の家具の移動や電球の取替え、あるいは障害者の方の付添いや車椅子の配送の手伝いなど、30分程度でできるボランティア活動にご協力いただく仕組みをつくってこうと考えています。企業との協定締結も検討したいと思っています。

こうした地域の支え合いがたくさんでできることで、薄れているつながりやいたわりがよみがえり地域は、もっと住みやすくなるのではないかと思います。

社協の活動にご理解いただくとともに、みなさんができることをできる範囲でご協力いただけるとたいへんありがたく思います。



「地域型認知症予防プログラム実践ガイド」の



配布を受けて！

フィットネスグループ 島田 健司

先般、「元気！ながさきの会」10周年記念品として表記冊子の送付を受け、早速読ませて頂きました。

「老研」の先生方が書かれただけに記述

に具体的な例が沢山のせられていて読みやすく、地域での活動についても詳しく述べられています。われわれのフィットネスに類する活動がとても有益であることが

わかりました。多少、学術的なところがあって読みづらいつと思われるかもしれませんが、繰り返し読むことによって誰でも理

解できるでしょう。

一刻も早く読まれて、多くの人にも薦めていただきたいものです。

元気！ながさきの会

10年目の節目を迎えて

代表 藤井 昇三

前任の金子 大麓氏の後を受け、元気！ながさきの会の代表を務めることになりました。当会も平成12年にスタートし、今年で満10年をむかえます。

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所（旧東京都老人総合研究所）の矢富先生、古名先生、大淵先生他研究所の助手の方々の熱心なご指導で余暇活動、運動活動両面を実行してまいりました。

両面を実行することが認知症予防に効果があることを実体験しました。豊島区の発表で22年1月1日住民基本台帳によると244,637人中、高齢人口は50,952人（外国人除く）20.5%で、年々急速に高齢化が進みます。

当会は、200数十名の会員の51%強が後期高齢者ですが、皆健康老人で行政の介護保険医療費の軽減に大いに貢献して



いると自負しています。

過日、NHK総合テレビに紹介されましたが、全国で200万人～250万人の認知症患者がいるとの事ですが真剣に対策を考えることが急務です。また、大淵先生がNHKラジオ第1「暮らしすこやか」でお話されましたが、「身体を使う工夫」をたえず考える事を強調されておりました。

“たえず勉強”今後とも人との対話、協調をテーマに「健康な街づくり事業」を進めていきたいと思ひます。



元気！ながさきの会と太極拳

太極拳グループ 指導員 今川 正子

伊藤さんにお誘い頂いて元気！ながさきの会の皆様にお会いしたのは、今年の10月で2年になります。なんだか、もっと長いような気がしています。きっと皆さんがやさしく迎えてくれるからでしょうネ。とても来るのが楽しみです。



月2回、このごろは3回太極功夫扇の練習をしています。覚えられないと言いながら毎回練習しています。

私から言えば、そんなことなくすごく上手になっています。去年の品川大会、今年6月の発表会に参加して表演しました。そこで参加していた他の皆さんの声はスゴイね、良かったと褒めていただきました。皆さん自分で思っているより上手なんです。太極拳をテレビや本など、また、お医者さんがすすめてくれる体に良い体操と紹介していますが、本当にそうだと思います。

太極拳は気功、スクワット、散歩、脳トレなどなど全てに通じると思います。

筋肉は、年を重ねてもきたえられます。太極拳は自分の体の声を聞きながら痛い時は無理をしないで動きます、今まで気にもしなかった部位をゆっくり動かします。目もしっかりと意識して開く、手の指、足の指また肩や腰などの間接を動かしてみます。これ



太極功夫扇

から一番大事なものは、足！足が元気でないと何にもできませんから。太極拳は足です。手は表現です。

これからの練習の目標は、呼吸をしっかり深く吐くことのタイミングを少しづつ練習していきたいと思っています。偉そうに私 言っていますが、本当は皆さんに教わっているのです。

これからもよろしくお願いします。

パソコングループ

月曜 午前コースを見学して！

広報部

今回 初めてパソコングループの月曜午前コースを取材しました。パソコングループは元気！ながさきの会の11グループあるなかで6割を占める大所帯。教室は9ヶ所に分散して行われており、今回は旧千川小学校への取材です。

このコースは、七里先生とサポーター8名、生徒8名の総勢17名。マンツーマン方式で、教わる方も助言するサポーターも真剣そのもので、どちらが生徒かわからないほどでした。モニター画面に夢中で向き合っている隣の人が、わからなくて手持ちぶたさだと早合点し、早速 質問したところ「私、サポーターなんです！」には、び



っくり！

71歳の男性

は、パソコンが初めてとのことで「どうですか？」の質問に「順番がうまく理解できない！」「でも、サポーターの人がとても親切で大助かりです」とのこと。60歳代



の女性は、「すごくわかりやすく最高です！」私が「ここのサポーターの皆さんも何年前は皆さんと同じだったんですよ！」とのことにビックリしていました。そして、すかさず「私も早く覚えてサポーターとして恩返しをしたい」と目を輝かせていました。

70 歳代?と思われる女性は「若い頃パソコンを少しやったが、こういう勉強は初めてです」「すごく楽しいので、これからずっと続けたい」と張り切っていました。

この教室は4月に開校して3ヵ月目に入っていますが、初心者コースとは思えないほど熱気あふれるパソコン教室でした。

あなたを襲う脳卒中！！

脳卒中にならないための予防方法

伊藤 登



豊島区・北区・板橋区・練馬区合同区民公開講座が京王プラザホテルで開催され、第一部 ならないために 第二部が、なってしまったらに参加しました。

脳卒中は、ガン、心臓病に次ぎ日本人の死

因第3位で寝たき

りが原因のトップだそうです。患者は70歳代が最も多く、40、50歳代の働き盛りで発病することもあります。

脳卒中には血管が詰まる「脳梗塞」（全体の約65%）、血管が破れて出血する「脳出血」（約25%）、コブが破れ、くも膜下腔というすき間に出血する「くも膜下出血」（約10%）があります。

脳梗塞の代表的症状として、家庭でわかる脳卒中症状は以下のとおりです。

- ・半身がしびれる _____ 片麻痺
- ・よだれを垂らす _____ 感覚障害
- ・言葉がでない、ロレツが回らない _____ 意識障害
- ・目がかすむ、めまい、ふらつきがある _____ 意識障害
- ・顔が曲がっている _____
- ・上肢の変化 _____ 運動麻痺
- ・しゃべるのがおかしい _____



以上のような症状があったら119番に連絡すると同時に「かかりつけ医」に連絡する

急性期病院（豊島区では都立大塚病院・長汐病院）に2時間以内に入院できれば、画期的な回復が見込めます。診断（PET検査、CT検査、MRI検査など）に1時間位かかるので、とにかく119番通報が必要、治療後回復病院でリハビリ、自宅療養と入院から退院までの治療計画ができるという地域連携クリティカルパスがあることがわかりました。

これは、豊島、北、板橋、練馬医師会が連携する組織があることです。病診連携とは日本の医療の品質を向上し、大病院と小規模でかかりつけ医機能を持つ診療所が密接に連携することです。豊島区の脳神経外科の指定病院が受け入れ不可の場合は板橋中央病院、豊島病院、練馬の順天堂練馬病院などに地域連携クリティカルパスの制度で医師会連携に期待したいと思います。

急性期病院へ緊急入院し、診断治療後に、回復病院で一定期間リハビリをして退院します。このように「かかりつけ医」との連携やその役割の重要性について、貴重な勉強をする機会を得ましたので皆さんにご報告します。

男の料理教室の開設以来 五年間に
わたりサポーターとしてお世話に
なつた城 たき子さんが六月一四日
に急逝されました。
心よりご冥福をお祈りします

計 報

取材に伺います

皆さんの生き生きした活動内容を
取材させていただきます。次回は朗読
グループとフィットネスグループ
へお伺いします。

各グループの活動場所

- ・フィットネス、パソコン（火夜）（木夜）
長崎第3区民集会室～長崎 2-27-18
- ・折り紙、朗読、太極拳
区民ひろば富士見台～南長崎 1-6-1
- ・園芸 千早フラワー公園～千早 1-8-1
- ・パソコン
旧千川小学校～要町 3-54-16
- ・ミュージック・レク、囲碁
長崎小学校～長崎 2-6-3
- ・男の料理
千早地域文化創造館～千早-2-35-12
- ・グラウンドゴルフ
旧真和中学校～目白 5-24-12

活動日時および会場

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木	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	9.30～13.00	豊島地域文化創造館
朗 読	第2・4木	10.00～12.00	ひろば富士見台
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	土	13.30～17.00	長崎第3集会室
囲碁		13.00～16.00	長崎小学校
旅行		10.00～12.00	アトリエ村
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		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 後 記

初めて、太極拳グループ（戸越体育館）とパソコングループ（旧千川小学校）の取材に伺いました。

太極拳は、テレビで何度か見た事がありますが、すぐそばで見ると初めてで「威厳があり素晴らしい」の一言です。

パソコングループのパワーにも脱帽です。今回の取材を通じて「元気！ながさきの会」の原点にふれたようで、とても良い勉強になりました。

（広報部 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 : snta7vd9@canvas.ocn.ne.jp