



『元気な生活』

シリーズ 3



金木屋

自分の体の状態を知ろう

東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室 研究員 河合 恒

先日、元気！ながさきの会の会員さんに、運動機能検査にご協力いただきました。私は、身体測定を担当しましたが、身長を測ると、「あら、縮んだわ」、「前は〇〇cmあったのに」、体重を測ると、「こっちはほうは増えるのに」と皆さん口々に言われるのが印象的でした。しかし、このように自分の体の状態に興味を持ち、実際に測定することは、高齢期に元気な生活を送るために大変重要なことです。



開眼片足立ち時間

平成19年度の国民生活基礎調査によると、65歳以上の方の要介護の原因は、脳血管疾患(21.5%)、認知症(14.4%)、高齢による衰弱(14.3%)、関節疾患(12.4%)、骨折・転倒(9.8%)、心疾患(4.5%)、その他(23.0%)となっています。

このうち大半を占める認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒は、年をとると現れてくる老化による症状という意味で「老年症候群」と呼ばれています。この老年症候群の予防が介護予防では重要なのですが、老年症候群は自分で気づきにくいという特徴があります。「年をとったら当たり前」と見過ごしていると少しずつ進行し、「年だから仕方がない」とこれまでしていた活動を控えるようになると、

使わないことによる機能低下が一層進みます。こうした悪循環に陥ると、やがて寝たきりになってしまう危険があります。

そこで、運動機能検査によって、自分の体の状態に「気づく」ことが極めて重要になります。自治体では25項目の基本チェックリストによって介護予防が必要な方をチェックしていますが、自分の認識と実際に測った結果には違いが生じるものです。定期的に体力測定などの運動機能検査を受けて、自分の体の状態を知っておくことは、自分ができるような状態なのか把握できるだけでなく、定期的な運動をされていて体力を維持できている場合、その効果を実感することができます。その結果、さらに活動を増やすことが

出来、高齢期に陥りやすい悪循環を好循環へと変えることができます。

ところで、今回検査にご協力いただいた元気！ながさきの会の皆さんの握力、開眼片足立ち時間（目を開けた状態での片足で立てる時間）、TUG（Timed Up&Go：椅子から立ち上がって3m先のコーンをまわって再び座るまでの時間）、5mの距離を普段歩いているように歩いた時間、できるだけ速く歩いたときの時間を、高齢者の標準値（鈴木隆雄・大淵修一：指導者のための介護予防完全マニュアルより）と比較すると、握力で男性は1.8kg、女性は3.3kgも高い結果でした。開眼片足立ち時間も男女ともに高齢者の標準値よりも20秒以上も長く、TUGも1秒以上も速くこなせていることがわかりました。歩行時間については高齢者の標準値と同じくらいでした。

この結果は、普段から介護予防のための活動を行っている、元気！ながさきの会の皆さんがその名の通り元気であるということを裏付けるものであると思います。これからも元気でイキイキと、地域でのさらなる活躍をご期待申し上げます。そして、今後も我々の運動機能検査にどうぞご協力ください。（表参照）

表.元気！ながさきの会会員の体力測定の平均値と高齢者の標準値との比較

男性:14名,平均年齢74歳

	ながさきの会 会員平均	高齢者の 標準値	差
握力(kg)	32.8	31.0	1.8
開眼片足立ち時間(秒)	41.9	21.5	20.4
TUG(秒)	4.6	5.8	-1.2
5m通常歩行時間(秒)	4.5	4.2	0.3
5m最大歩行時間(秒)	2.7	2.8	0.1

女性:20名,平均年齢75歳

	ながさきの会 会員平均	高齢者の 標準値	差
握力(kg)	22.8	19.5	3.3
開眼片足立ち時間(秒)	42.8	16.5	26.3
TUG(秒)	5.4	7.0	-1.6
5m通常歩行時間(秒)	4.8	4.5	0.3
5m最大歩行時間(秒)	3.1	3.0	0.1

がん対策雑感

豊島区健康担当部長

佐藤 正俊

昨年度から豊島区の重点施策に「がん対策」が加わり、今年4月には、思いがけずこの「がん対策」を所管する健康担当部長を拝命する事となった。思い起こせば、平成7年に他界した父も肝臓がんが原因であった。父は、年末の通夜の帰りにオートバイと接触し、軽い脳震盪で救急病院に搬送され、その際の検査で偶然、肝臓がんが見つかった。幸いにも早期がんで転移もなく、肝臓を半分切除して一命を取りとめることが出来た。



その当時は肝臓がんの手術例も少なく、長時間に渡る大手術が無事成功した時には、家族全員が父の強運を実感し、もう大丈夫だと安心した。術後も順調に推移し、一年後には、残った肝臓がもとの2倍の大きさとなり、普段と全く同じ生活が出来るまでに回復した。

千載一遇の幸運にも恵まれ、早期がんを発見し完治できたのだから、きっと長生きが出来るに違いないと家族全員が考えていた。しかしながら、数年後には、残った肝臓から再び原発性のがんが発生し、抗がん剤治療を施したものの、病状は悪化の一途を辿り遂に帰らぬ人となってしまった。抗がん剤治療ではかなり厳しい苦痛を伴っていたが、

がんが様々な臓器に転移した後も、本人の意識ははっきりしており、また、激しい痛みが無かったことは、本人にとっても、家族にとっても不幸中の幸いであった。

これからは、豊島区全体のがん対策を考えていくことが自分の職務となった。「がん」という病は、早期発見という手だて以外には、現状の対処は難しく、苦しい闘病生活の末に大切な家族の命を奪ってしまう。

全国的にもがん検診の受診率は2割程度と低迷しており、国家的な取組により7~8割の受診率を達成した欧米諸国では、がんの早期治療が進み、がんによる死亡率も低下している。今後は、豊島区のより一層のがん検診受診率の向上に取り組むとともに、これからの人生も健康で過ごせるよう、自らの健康管理についても十分留意していきたい。

子どもたちのあいさつについて

豊島区教育委員会 教育総務部長 齋藤 忠晴

平成18年12月に教育基本法の改正があり、その改正内容の一つに、家庭の教育力の支援という項目があります。子どもの教育について、家庭、学校、地域がそれぞれ役割と責任をもって連帯協力に努めることが明記されています。

家庭の役割といえば、特に、就学前教育が大切かと思いつまされます。日常的なあいさつや他人への思いやりといった生活の基本となる躰を幼児期にしっかり身につけさせることはとても重要な今日的課題となっています。

現代社会においては、一部の不審者による子どもへの被害のため、親は子どもに「知らない人に挨拶はするな」「知らない人に近づくな」と教えます。そのため、子どもは、人に挨拶する機会や優しく接する経験を十分に体験することなく大人になる状況が垣間見られます。あいさつできな

い大人が増えるのは困ります。

子どもたちの「おはようございます」「こんにちは」という元気な挨拶は、私たち大人を爽やかな気持ちにしてくれます。子どもたちに当たり前の躰が普通に日常の中で行えることができる地域社会が切望されていると思います。

せっかく私も教育委員会事務局へ異動になったのだから、家庭・地域・学校の連帯がさらに深まり、その中で家庭の教育力支援が図れるような施策の実現に取り組みたいと思います。まずは、私自身も家で元気なあいさつが交わせるよう努力します。





朗読グループを取材して!



広報部

メンバーは12名で、平成18年4月から活動し4年6ヶ月になります。

活動は月2回。この日は、与謝野晶子の作品『君死にたまふことなかれ』を11名のメンバーが藤田 恒美先生の指導で読み繋いでいきます。

何度も読み込み、そのつど先生から「もっとゆっくり」「もっと押えて」「…は良かった」「大きな声で」等々の言葉に笑いが広がります。時間とともに心地よい抑揚感

やリズム感が生まれてきます。さすがと感じました。

グループでは、「カセット文庫」の作成を計画しているそうです。次回以降、これまでに練習してきた『憲法前文』『ことばあそびうた＝谷川俊太郎』『君死にたまふことなかれ＝与謝野晶子』などの作品を録音するとのことでした。

最後に宮沢 賢治の『雨ニモマケズ』を全員で朗読していました。

藤田 恒美先生 (元 TBS 報道副部長)

「初めの頃は私的な会話もなく、メンバーの方々の年齢が自分と同じくらいか、年下くらいとと思っていましたが、ご高齢ながら皆さん お元気な方々で驚きました (笑い)。「今では、打ち解けて 言葉づかいも敬語を意識しないで言ってしまうたりしますが、楽しくやっています」(談)

以下は、朗読グループ皆さんからの一口メッセージです (50音順)

☆ 大きく口をあけて、大きな声でと先生のご注意を頂きながら、思いきりよく朗読することの楽しみを知りました。

石ヶ森共子

☆ ・楽しいにつきます。姿勢がよくなり、健康を保てます。

・それぞれの目標 (大きな声をだす、ゆっくり読む、相手に話しかけるように等々) に向かって、とても進歩しているのが見えます。

伊藤 紀世

☆ ・作者および聞く方と他方面の皆様のことを思いながらの朗読には、頭を働かせることが多く先生の解説は個々の特性を大事にといいコンセプトで人の話しを聞くという良い勉強になります。

・文面の中から、知らない事を知る楽しみもあります。

宇田川 富子

☆ ・前は、あいまいな読み、発音でしたが この会に参加させて頂くようになって、はしはしにまで注意がいくようになりました。

・新しい世界を読んだりして視野がひろがったようです。

海治 治子

☆ ・表現されている全文の背景をえがき、誰にと対象を意識する朗読をめざします。

・何気なく文章・詩を読んでいたことが、言葉の表現の味、深みのあるところに朗読の意義をおぼえます。

木村 潤子



- ☆ 日常の会話をはっきり発言するようになりました。日本語の言葉の大切さを、朗読をするようになってから痛感しております。間の取り方、相手に分かるように言葉を発する練習をして、本当に勉強になります。言葉は文化です。 **長嶋 和子**
- ☆ ・大きな声を出して（お腹から出す）ということがとても健康によいと思います。
 - ・いろいろな作品を読むことにより、感情の入れ方、声のトーンを変えたり、皆さんと一緒に読む楽しさ等々、とても楽しく参加しています。また、とても良い先生に恵まれ幸せだと思います。 **長橋 峰子**
- ☆ ・初めより出席させて頂いております。あまり、大きな声が出なく皆さんのまえて発表することが恥ずかしかったのですが、先生のご指導により適切なアドバイスに奥の深さを感じます。
 - ・毎回の朗読に同じ作品を一人一人の話し方によって違う、雰囲気をかもしだすことがいつも新しい発見です。 **波島 満津子**
- ☆ 朗読 勉強するほどに壁にぶつかり、常に想いなやんでいます。これからも頑張るつもりです。 **服部 政子**
- ☆ ・朗読グループ発足時から参加させてもらっています。先生の適切なお指導でいろいろな文学作品を読ませて頂き、朗読に出会って本当に良かったと思っています。
 - ・声を使うことで、声は年齢相応に衰えない、喉が強くなり風邪をひきにくい声をだして読むことで脳が元気になるような気がしています。 **藤井 富美好**
- ☆ ・私は入会して1年半になります。30分かけ歩いて来ますが、体によくこれまで一度も欠席していません。
 - ・大きな声をだし、皆さんの話し方の違いが楽しく、考え方とか表現力、表情の面白さでさらに張り切ります。 **森田 富久**



私の朗読に孫娘も納得！

朗読グループ **加藤 美智子**

この所 同居している3歳の孫が“おばあちゃん ご本読んで”と絵本を持ってきては、膝の上に座りおとなしく終わりまで質問をしたり、聞いたりしながら1冊終わると、また、1冊と、とても面白がって聞いてくれます。

私も読み聞かせながら、この所は嬉しい場面だから嬉しそうとか、これは悲しいところだ！とか登場する人なり、動物なりの気持ちを少し大げさな位に読んで聞かせると子供なりに喜怒哀楽の感情

がわかるとみえて、喜んだり“可愛そうね”などと言いながら次々と本を持って来て読んで、読んでと催促し何冊か読むと満足して“またね”と次の遊びに移っていきます。

読みながら、「あゝこのことだったのか」と、先生のご指導の言葉を思い出す事も多く、ここは声の高さを変えたほうが良いとか、この行はテンポを早く次は一寸ゆるくとか、もっとはじけなさい等々…それぞれまことに適切なアドバイスをして下さる

ので、楽しく、また、それぞれの反省によって割りとは短い間に皆がとてもスムーズに本が楽しく読めるようになったと思います。

教材は古典、小説、童話、詩、昔話など

多岐にわたり、先日の介護予防大作戦 in としまの催しの際は憲法9条（戦争の放棄）の朗読を発表しました。考えながら読むことで脳の活性化にもなり、是非朗読グループへご参加をお待ちしております。



フィットネスグループを紹介します

フィットネスグループ

五月女 貞子

月曜日午前10時からと金曜日午後1時半から、約1時間 前半は6種類の下肢の筋トレ、後半は上肢体操、いずれもストレッチを取り入れながら行っています。



私ごとですが、このフィットネスを紹介されて早や一年も過ぎ、いろいろな型の「ストレッチ」をやってきました。今迄は、よく転んでいましたが、今は散歩をしても転ぶこともなくなり楽しく歩けるようになりました。

足助フィットネスグループ代表の口癖、（むりをせず、出来ることをやりながら長く続けていくことが肝心）ということで、私たちは「無理をせず」です。笑いが絶えず、とにかく楽しくやっていきたいと思えます。

しっかり食べて 元気で長生き

第11回健康セミナー開催

広報部 紅谷 礼二

本会が推進する「認知症にならない健康な街づくり事業」の一環である第11回健康セミナーが10月25日、東京芸術劇場5階大会議室で開催されました。

講師には、東京都健康長寿医療センター研究所研究部長の新開省二先生をお招きして『元気で長生きの秘訣—中年期とは違う高齢期の健康常識—』について、これまで先生が取り組んできた研究成果を講演されました。講演の冒頭、先生から「シニア期は血液ドロドロよりも血液サラサラの方に問題がある」との話に引き込まれました。

先生は健康長寿には、「栄養」「運動」「社会参加」の視点が重要と言います。栄養面では、老化予防を目指した食生活指針に基づき、しっかりと栄養を摂取し体力維持に努め



心身機能の低下を予防します。

運動面では、足腰の維持に努めるため、散歩の時は背筋を伸ばし腕を振って早めに歩く。(75歳以上の方は1日に歩く歩数は男6000歩、女5000歩を目標に)。下肢の筋トレを行い、体力アップを図る。また、歩幅を広げて歩くと認知症の予防になります。

介護予防については、栄養や運動面からの予防のみならず、何もせず自宅にこもっては足腰の衰えやコミュニケーション(認知)機能の衰えにも繋がり、認知症も起こりやすくなる。そこで、自分に合った社会参加の場が得られるならば、それが生き甲斐になり、さらには、「認知症予防」や「介護予防」にも繋がるものであり、常にそうした意識を持って活動してほしいと話されました。

私たち日々の生活で、また、グループの学習活動の中で、生き甲斐をもちながら「健康長寿」に向けた活動の実践に努めていきたいと思えます。

🌳🌲🌻🌿🌸 ウォーキングとの出会い 🌳🌲🌻🌿🌸

パソコン 金曜グループ 宮崎 静江



朝の散歩を始めたきっかけは、愛犬の死でした。(平成21年3月)

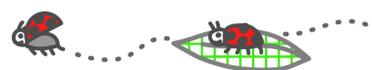
15年も続いた日課の一つがとぎれ、ぽっかりと心に穴があきました。そして、その年の6月に夫の定年をきっかけに夫婦での朝のウォーキングが始まりました。

ただ、歩くだけでなく孫の話や、これから行ってみたい旅行の話等々……そして、歩きながら目に付く四季の花々、約1時間のコースは、我が家を起点として、東は目白駅から池袋～自宅。西のコースは東長崎～哲学堂～下落合～自宅です。

ゆっくりと、永く、楽しくをモットーに元気で健康な体を維持して 今後も頑張って続けたいと思えます。



夫婦 円満犬



太極拳グループ 大森 和子

いつの頃からか、前のゴールデンリトリバーも、今のシェパード(リーフ)も私たち夫婦と一緒にないと散歩に行かない。夫婦喧嘩の末、片方が外に出ないと犬はいつまでも出てくるのを待って動かない。

止むを得ず2人は道路の両側を離れて歩き、犬が真ん中を歩くことになる。それでいつの間にか夫婦の会話が始まることになる。ご近所の秋田犬もそのようで、その奥様はご自分の犬を「夫婦円満犬」と言っている。

平成16年暮れに主人がリタイアした後も、早朝の散歩は続いていて、そして20年夏にこのリーフが来ても習慣は変わらず、お蔭様でますます健康の部類に入らっしゃるでしょう。



長い間、元氣！ながさきの会 代表としてお世話になりました金子 大麓さんが九月九日に逝去されました。
(享年九十三歳)
謹んで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。次回は園芸グループとミュージック、レクグループへお伺います

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区民集会室
議事運営会議第1月	月	10:00～12:00	東鶴信用金庫集会室
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)	火	9:30～13:00	旧千川小学校
パソコン(火夜)		17:30～19:30	旧千川小学校
世話人会第1水	水	10:00～12:00	東鶴信用金庫集会室
運営委員会第2水	水	10:00～12:00	東鶴信用金庫集会室
折り紙第3・4木	木	10:00～12:00	ひろば富士見台
パソコン(木午後)		13:00～16:00	旧千川小学校
パソコン(木夜)	木	17:30～19:30	長崎第3区民集会室
男の料理第2木		9:30～13:00	千早地域文化創造館
朗読第2・4	木	10:00～12:00	ひろば富士見台
パソコン(金午前)		9:30～13:00	旧千川小学校
パソコン(金午後)	金	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区民集会室
囲碁		13:00～16:00	長崎小学校
旅行土	土	10:00～12:00	未定
パソコン(土)	土	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	期	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

朗読グループの皆さんから、一口メッセージを頂きました。一口にと制限させて頂きましたが、グループ全員の方から意見を伺うことで、皆さんの朗読への心構えや活動意欲などが理解できました。これからも、3ヶ月ごとに発行される広報誌は、出来るだけ多くの会員の皆さんに執筆して頂くようにしたいと思っています。そして、各グループの情報を通して、会員相互の架け橋となり、皆さんから待ち望まれるような広報誌とするように努めます。(村田)

豊島区长崎 3-4-16 藤井昇三方
元氣！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/