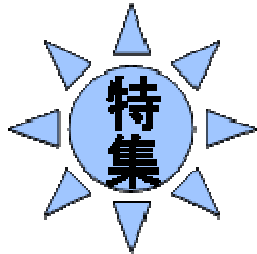


広報

元気！ながさき



「元気な生活」

一催の開催、
シリーズ 5



山法師

かむ力を鍛えて、心も身体も元気に！

東京都健康長寿医療センター

介護予防緊急対策室 歯科衛生士 関口 晴子

元気で長生きするためには足・腰を鍛え、体力を維持する事が大切ですが、そのためには栄養が必要となり、その栄養をとるために使うのは「口」です。口から食べるために必要なものとして、まず上下噛み合う「歯」があります。

その歯を守るためには、虫歯や歯周病にならないように、口腔清掃を丁寧に行い、入れ歯の場合でも清掃に気をつけ、歯科医院で定期的に検診をしてもらうことが必要です。そのほかにも食べるために必要なところは、下の顎を動かす筋肉（図1）、舌、頬、唇などがあります。

ところが年を重ねていくと身体の筋肉が衰えてくるとともに、口に関わる筋肉も衰えてきます。最近では、とろりとしたデザート類や、食事

●咀嚼筋(側頭筋・咬筋)

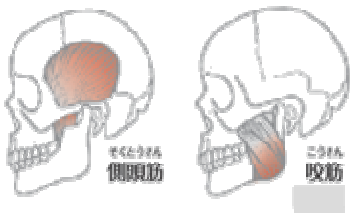


図1

もスパゲティ、ハンバーガーなど柔らかいものが好まれ

ています。筋肉は使わないと衰えるので、柔らかいものばかり食べていると、かむ力が低下します(図2)。

また、舌や口の周りの筋力が衰えてくると、飲み込む力も衰え、むせたり、誤嚥（誤って食べ物、飲み物などが気管に入ってしまうこと）

をしたりする事もあります。「ひと口30回かみましょう」と聞いた事があるかと思いますが、このぐらいかむと口の中の食物が唾液と混ざり、飲み込みやすい状態になるのです。

また、唾液の中にはアミラーゼという酵素があり、消化吸収を助ける働きがあります。唾液は安静時にも出ますが、かむ、歯を磨くなどの刺激でも出てきます。他にもかむことにより身体にいいことがあります。最近の厚生労働省研究班の調査で、歯がほとんどなく義歯を使用していない人、

●機能低下への悪循環

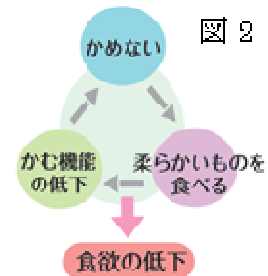


図2

あまり噛めない人、かかりつけ歯科医院がない人は、認知症のリスクが高くなる事が示されました。

特に、歯がほとんどないのに入れ歯を使用していない人は、20本以上歯が残っている人の1.9倍、認知症のリスクが高いことが分かったそうです（平成22年度厚生労働科学研究）。よくかむことにより、脳にも刺激が伝わり、満足感も得られ、精神的にも安定します。私が担当している、あ



る老人ホームに一人暮らしで軽度の認知症がある方が、デイサービスに通い介護予防サービ

スの口の体操などを行うようになったら、「以前より元気になってきて、今とても身体の調子が良い」と笑顔を浮かべ生き生きとお話をしている姿を見て、口を動かす事の大切さを実感しています。

生きていく上で必要な食事ですが、ただ口から栄養を入れるのではなく、メニューにかみごたえのあるものも取り入れ、五感を使いながらよく味わい、楽しみながらゆっくり食べるという身近なことで、大きな力が得られます。口腔清掃を丁寧に行い、口臭のないさわやかな口で人と会って楽しくおしゃべりをし、大いに笑い、ゆっくり味わって食事をするのが心と身体の健康につながります。

ランニングのすすめ

豊島区都市整備部住宅課長

活田 啓文

ランニングを始めて丁度1年になります。当時、ウエストが85センチを突破し、体重も75Kgを超えていました。いわゆるメタボリック症候群です。メタボ対策を兼ねて走ることにしました。

ウォーキングから始まり、ジョギング、10キロマラソン、ハーフマラソンと順調に距離と時間を延ばしてきました。今では、朝5キロ、夜15キロ、土日には30キロ以上走っています。

ランニングは単調ですが、単調ゆえの楽しみもあります。まず、周りの景色を観察することができます。いつも何気なく通っている道でも四季折々の表情があることに気がきます。遠くまで足を延ばすと、「こんなところまで来たんだ」という達成感を味わうこともできます。すれ違う人とあいさつをすることですがすがしい気持ちに

なります。なによりも、地元を知り、地元意識をもつことができます。ウォーキングでも同じ経験ができますが、走るとより達成感が強くなると思います。



こんないい事ばかりのスポーツを皆さんもチャレンジしてはどうでしょうか。元気！ながさきの会の皆様の中にはウォーキングをなさっている方も多いと思います。ある程度早く歩くことができればジョギングに変えてみてもいいのではないのでしょうか。もちろん体調の許す範囲で、無理をしないことが大前提となります。

10月にハーフマラソンに初挑戦しました。レースの終盤に余裕の表情で私を抜き去った70歳代の男性の走りっぷりに感動

しました。同時に、年齢を重ねても走ることを続けたいと強く思いました。

現在、ウエストは 63 センチ、体重 60 キロとなりました。目標は、初チャレンジのフルマラソンで 3 時間を切ることです。

平成 22 年度の 4 月から、住宅課長を拝命しました。若輩ですが、皆様とともに「健康」について考えていきたいと思えます。よろしくお願ひいたします。

盛大だったファミリー新年会

男の料理教室グループ 宮崎 義六

今年の新年会は日頃メキメキ上達？してきた“男の料理”で新年会を開いたらどうでしょうという発案から、また、どうせ



奥様の鋭い視線のなかで

開催するなら普段の感謝の意も兼ね奥様方をご招待して一緒に食事会をしてはどうでしょうという事になりました。

この会も発足 5 年を経過しました。その間、七里先生の良き指導のもと かなり手の混んだメニューも作り、そのレシピを家庭で再度挑戦しメキメキ腕を上げているメンバーも 1 人や 2 人では無いと聞いております。

当日男性会員 16 名、会員の奥様 7 名の計 23 名でのパーティとなった訳であります。事前の打ち合わせとして、当日のメニューの選別、決定、その食材の準備。

メニューの選別は 20 名前後で従来 会員が手掛けたメニュー、且つ時間的に制約のある中で、いかに手早く仕上げる事が出来るもの、パーティ形式なので小皿にとりやすいメニューにしよう等々、意見を出

し合い食材調達も七里先生のアドバイスを頂き、前日会員有志で買い出しし、当日に備えました。

当日調理場も奥様方に見学して頂くとの事で 11 時 30 分集合とし、日頃の手際の良さを披露した訳であります。会員は午前 9 時過ぎより調理スタートし、事前にメンバーを 3 班に分け、メインのちらし寿司、鰻寿司を中心とした 1 班、牡蠣のオイスター炒め、鶏なんこつのから揚げなど油使用の料理を 2 班、アボガドとかぼちゃのサラダ、大根サラダカニ風味、デザートフルーツポンチなどの 3 班の区別でスタートしました。

やはりメインの寿司料理は手間がかかるため、時間的に押せ押せの状況にて少々焦りもありましたが、何とかテーブルに載せることができました。

いよいよパーティ開始となりましたが、料理 10 品の評価は大いに気になる事であ



全員がマスク姿

りましたが、概ね 大変美味しいとのご意見を頂き、会員一同やりがいのあった1日となりました。

作る喜び、食べられる感謝 そんな思いを一段と強めた今年の新年会は会員同士

のさらなるチームワークの良さと強い絆を感じました。“男子厨房に入らず”でなく会員の皆様においては大いに“男子厨房に入れ”として今年もより一層腕をあげていきましょう。

”男の料理教室”に招かれて！

《パート1》

信藤 和子



奥様方の品評会

今日は男の料理教室にお招きをいただきました。

男性達の一生懸命さと生き生きさが伝わりました。テーブルに並べられた沢山のお料理は、どれも素晴らしく立派でした。こんなに沢山の素晴らしいお料理を作るのは大変だったと思いました。

沢山の時間と心のこもったお料理は、お味もとてもよ

く美味しくいただきました。また、珍しいお料理もあり あれこれと色々沢山のお料理を頂きました。私も、家で作ってみたいお料理がありました。ぜひ、挑戦してみたいと思います。

”男の料理教室”に招かれて！

《パート2》

在家 米子

料理教室の招待状を頂き、楽しみに伺いました。

教室に入ると、嬉嬉と立ち働いている男性方がいっぱい。

揚げ物をしている人、押しずしをつくっている人、かぼちゃ、サラダ、かきのオイル焼き、大根サラダ、遊び心あるオードブルのデコレーションまだまだありました。

さて、我が旦那様はと、探しますと、室の隅のイスに座っているではありませんか。腰が痛いとの事です。いつも皆様の足手まといになっているのではと心配です。

皆様の腕前に驚きました。益々腕を上げて奥様孝行して下さい。



料理に舌鼓の執者



お腹から声を出そう



朗読 インストラクター

藤田 恒美

元気なお年寄りには声が大きく言葉がしっかりしていらっしやるという印象をうけます。こういう方と話をしていると、昔々TBSの新人アナウンサー時代を思い出します。「お腹から声を出せ」「口先で話すな」一音一音、一言ひとことを注意され、発音・発声を厳しく鍛えられた日々が蘇ってきます。ラジオ局をもつ放送局だからということもありますが、これはTBS開局以来引き継がれている発音・発声へのこだわりの遺産ともいえます。

この遺産を朗読グループの皆さんにおすそ分けしています。勉強会の際は、五十音の一音一音を大事に、口の形をしっかりとつくって大きな声を出すことを、お腹から声を出すこ



とを心掛けていただいています。

また普段、小説、エッセイ、詩などの小品を朗読しています



が、重要なのは作品の受け留め方です。一人ひとりの生き方や人生の経験の仕方にプロ・アマチュアの区別はありません。様々な生き方を通した作品の解釈があっても良いはずですし、それを活かした様々な読み方があって良いはずですし、言い換えれば作品の文字で表された部分のもとより、行間に潜む小説主人公の思いや作者の意図等々、大いに想像力をはたらかせて作品を味わった上で読みのグレードアップをする。そして、音の朗読文庫の制作・貸出。今後の大きな目標であり夢でもあります。



囲碁と健康

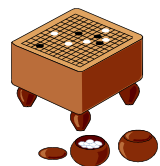


囲碁グループ 篠原 大也

囲碁とは碁盤上の縦横 19 本の線が交差する 361 箇所、黒、白、の碁石を交互に置いてゆく、というシンプルなルールです。そして陣地を広げる、相手の石をとる、などで地面の広さ(数)を競うゲームです。老若男女をとわず、昔から多くの人たちに親しま

れています。

近年「ヒカルの碁」というコミックにより、囲碁に興味を持つ小学生が増え、また学校側も囲碁の教育効果(相手を思いやる、集中力を高める、負ける体験をする、礼儀作法を体得す



る、など)に注目し、学習に導入しています。

また、高齢者の健康に関しても数多くの例が報告されていますが、そのうちの一つで、浜松医療センターの金子所長は「囲碁を打つ高齢者ほど認知症の確率は低く、囲碁は認知症の予防とリハビリテーションで効果がある」と語っています。その理由は「碁を打つと右脳が活性化する」とあるが、囲碁は地面の計算など左脳も必要であり、要は考える、指先を使うなど、脳全体を刺激することにあると思われます。蛇足ながら、男性は左脳を使う率が、女性に比してかなり高いため、老化の早さ、意欲の減退、認知症になる危険性が高いといわれます。

私たち囲碁グループは、代表の羽田



さんを中心にそれなりの緊張感のある雰囲気の中、それぞれに鳥鷲の争いを楽しんでおります。

「非言語のコミュニケーション手段」といわれる囲碁に、世代を超えて語り、親しみ、脳の活性化に囲碁グループに遊びにいらっしやいませんか、初心者の方、女性も大歓迎です。

まずは見学を、ということでも結構ですのでぜひ立ち寄って見て下さい。

お待ちしております。

連絡先は下記のとおりです。

場 所 : 長崎小学校 2階 工作室又は3階 図書室
開催日 : 毎月3回(日曜日、土曜日) 不定期(午後1時~5時)
費 用 : 年会費 ¥1,000円(但し、囲碁グループの会費のみです)
連絡先 : 羽田 清 03(3952)1963

第20回 わくわく冒険まつり

伊藤 登



第20回わくわく冒険まつりが長崎小学校体育館で2月20日(日)に行われました。高野区長、三田教育長も挨拶にかけつけ、富士見台小学校、長崎小学校 PTA、おやじの会が、やきそば、うどん等出店があり、また、青少年育成委員会の輪投げ、ゲーム、コリントゲーム等、無料コーナーも設置され、体育館内は盛り上がっていました。

ステージショーでは、元気!ながさきの会太極拳グループが太極功夫扇を披露、約1200名が参加して、子供も大人もみんなで楽しみました。

折り紙を楽しみましょう



折り紙グループ 千田 由美子

本日は、折り紙グループの活動をご紹介します。

活動日は、毎月第三、第四水曜日の9時30分～12時です。永井 房子先生のご指導を受けながら、現在10名程度のグループで活動しております。第四水曜日は、特別介護老人ホーム アトリエ村で折り紙のボランティアをしております。

私は、入会してまだ数ヶ月ですが、作品を完成させるたびに折り紙の魅力が増してきました。昔から折り紙は、日本の伝承遊びでもあり、幼児から高齢者まで十分に楽しむことができます。色々な模様の和紙の美しさに触れることも魅力です。

認知症が社会で話題になっている今日、手指を動かし脳を刺激して一つの作品を完成させるまでの時間



は、自分の五感を十分活発にすること



ができます。そんな時間が、認知症予防に繋がることができたらこんな良薬はありません。できあがった作品は、その日の自分の精神状態や折り紙に取り組む姿勢が現われます。折り紙は自分をじっくりみつめることのできる時間でもあります。

会の雰囲気は とても気楽で自然体です。上手に折ることができなくてもいいのです。ちょっと難しく思って手が止まってもいいのです。必ず先生や仲間の皆さんが手を差しのべてくれます。作品が完成された時の達成感自分の心を満たしてくれます。

少しでも折り紙にご関心がありましたら まずは見学にお越し下さい。そこで、一緒に折り紙をたのしみましょう。お待ちしております

元気！ながさきの会 定期総会を開催します

日時 2011年5月19日(木)
会場 勤労福祉会館
6階 大会議室
時間 午前10時～11時30分
出席者の確認をしましょう

東日本大震災へ義援金

この度の東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。
元気！ながさきの会では、義援金として社会福祉協議会を通じ 103,995 円 お送りしました。

考えよう！

グループ活動時における震災避難について

広報部 紅谷 礼二

3月11日午後に発生した「東日本大震災」は多くの人命を奪うとともに、社会的・経済的基盤が破壊されるなど大きな被害がもたらされました。

この時間帯には、パソコン金曜午後グループとフィットネスグループが旧千川小学校と長崎第3区民集会室で活動しており、さぞ驚いたのではないのでしょうか。今回は避難行動を伴う状況ではなく幸いなことでした。

元氣！ながさきの会の活動場所は上の2カ所のほか、区民ひろば富士見台・千早地域文化創造館・西池袋中学校（旧真和中学校）・豊島体育館・長崎小学校などで活動しており、活動中に震災が発生した時の対応などを本会として考えておく必要があるのではないのでしょうか。



豊島区の防災計画書では、最寄りの小中学校や区立施設が一次集合場所に指定されているほか、広域避難場所への対応を定めています。そこで、予め活動場所ごとに、一次集合場所に避難し、避難後は現地の指揮に従って行動する等と決めてはどうでしょうか。一度考えてみましょう。

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集會室
議事運営會議	第1月	10.00~12.00	巢鴨信用金庫會議室
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集會室
世話人会	第1水	10.00~12.00	巢鴨信用金庫會議室
運営委員会	第2水	10.00~12.00	巢鴨信用金庫會議室
24式太極拳	第3・4水	11.00~13.00	豊島区立体育館
折り紙	第3・4水	9.30~12.00	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集會室
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)	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集會室
園芸	土	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

東日本大震災から1ヶ月を経過しましたが復興への取り組みが急ピッチで始まりました。日本列島は地震の活動期に入ったと言われていますが、先の阪神、淡路大震災、中越沖地震など周期的に大きな地震が発生しています。中越地震で、長岡市まで救援物資を輸送したのが、昨日のように想いだされます。「災害は忘れる頃に……」の格言を大事にしていきましょう。(村田)

171-0051

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

URL:<http://genki-nagasaki.hiho.jp>