

# 「元気な生活」 シリーズ 8

## あなたもできる！認知症予防

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

鈴木 宏幸



平成 23  
年 10 月 27

日に開催された「介護予防大作戦！ in としま 2011」におきまして、「あなたもできる！認知症

予防 ～読み聞かせやウォーキングで脳がイキイキ！～」というテーマでお話しをさせて頂きました。このイベントには元気！ながさきの会のみなさんも多数参加されておられましたし、様々な認知症予防活動を日々実践されているかたも多くいらっしゃると思いますが、ここでは私達の研究チームが最近取り組んでいる「絵本の読み聞か

せによる認知症予防」について述べさせて頂きたいと思います。

みなさんは絵本についてどのようなイメージをお持ちでしょうか？かわいらしい絵に分かりやすい文章が書かれている「子どもを対象とした本」という印象を抱かれる方が多いのではないのでしょうか。ところが、改めて目を通してみると絵本の世界の奥深さが体験できると思います。これは私が体験したことなのですが、子どもの頃に見た絵本をじっくりと見返してみると、その絵の素晴らしさ、言い回しの巧みさ、物語が示唆していた道徳的な意義など、昔は気づかなかった多くのものを感じることができました。小説でも若い時に読むのと今読むのでは解釈が異なるというのと同じで、絵本は内容がシンプルである分、読み手次第で様々な受け取られ方が変化するのでしょう。

前置きが長くなりましたが、私達が研究

トピ目次	頁
あなたもできる！認知症予防活動場所一覧	8
編集後記 ミュ	
ニテイの国際認証取得を実現するために	2
ぐっすり眠れていますか？ お知らせ	3
年頭の御挨拶 「介護予防大作戦！ in としま 2011」に参加して	4
高齢者の社会的孤立と地域の支援 第 8 回品川区 武術太極拳交流大会に参加して	5
囲碁部だより	6
懇親旅行	7

として取り組んでいる「絵本の読み聞かせなく、「絵本を子ども達に向けて読む」という事を想定して、絵本の解釈を深め、読む練習をしてもらっています。チャンスがあれば実際に子ども達に向けて絵本を読んでもらいますが、まずは仲間うちに向けた実演を目標として練習します。本番で上手に読むためには十分に練習する必要がありますが、この練習こそが重要で、物語を憶えるための記憶力や、言葉がすらすら出てくるための言語能力など、認知機能を刺激する活動がたっぷり含まれています。さらに読み聞かせの練習の背後には、なるべく良い絵本を選ぶために図書館に通い、多くの絵本を読むという知的活動があります。また、絵本には「ネタが尽きる」という事がないので、活動の長期継続にも適

活動」では、ただ単純に絵本を読むのはしていません。

認知機能の低下は何十年という長い期間をかけて進行していくことが明らかになっています。そのため、認知機能の低下を予防するためには、知的活動を長期間継続的に行うことが重要です。絵本の読み聞かせは、まさに「知的活動」と「長期継続」の2点を満たしている活動であり、多くの人と交流を持ちながら、結果として自然と認知機能が刺激されるという、一石二鳥、一石三鳥の活動であると言えます。このような事は、元気！ながさきの会で実践されている活動にも当てはまると思います。認知症予防活動を実践されている方は、ぜひ今後も活動を楽しみながら、長期間継続して頂きたいと思います。



## セーフコミュニティの国際認証取得を実現するために

豊島区セーフコミュニティ推進室長 齋藤 雅人

豊島区では、平成24年度の区政施行80周年に向けて、WHO協働センターによる国際認証制度である「セーフコミュニティ」の取得を目指しています。

約2年間の準備を経て、昨年12月に認証申請書を提出し、2月2日～4日には、海外からの審査員が来日して本審査を受けることとなります。そして、5月にはその審査結果が発表される予定です。

セーフコミュニティは、スウェーデンで始まった活動なのですが、2年前に担当となった時には、初めて聞く名前でも、上手く説明できずに「もっと分かりやすく説明して」とよく言われたものです。

その時に、そうだ、「元気！ながさきの会」の皆さんの活動って、そのままセーフコミュニティだと、気づきました。

人のつながりを広げながら、自分に合った方法で、楽しく体や頭の体操を続けていく。しかも専門家のアドバイスをもとにした科学的な根拠のある予防活動で、効果の測定にも取り組んでいる。

乳幼児の事故や障害者の安全、自殺、虐待、交通安全、そして地震災害に至るまで、セーフコミュニティの対象は幅広いのですが、「高齢者の安全」に関しては、まさに「元気！ながさきの会」の活動こそ、豊島区が誇るべき実践にほかなりません。

というわけで、2 月の「高齢者の安全」の審査では、区民ひろば富士見台を会場として、藤井代表から説明をお願いするとともに、伊藤副代表から太極拳の活動をご紹介いただくことになりました。

継続は力なり。セーフコミュニティ活動

も、効果を確認しながら続けていくことが最も重要です。これからも「元気！ながさきの会」の活動を継続していただき、長寿社会における健康と安全、そして人の絆に支えられた地域社会づくりの力となっていただくことを願ってやみません。

## ぐっすり眠れていますか？



豊島区長崎健康相談所 所長 鈴木 祐子

人間は日中に活動し、夜に眠るのが本来の生物学的な姿です。睡眠は、生活習慣の一部であるとともに、神経系、免疫系、内分泌系等の機能に深く関わる、生活を営む上での自然の摂理であり、健康の保持及び増進にとって欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害などは、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、心の病気の一症状として現れることが多いことにも注意が必要です。特に無呼吸を伴う睡眠の問題は、高血圧、心臓病、脳卒中の悪化要因として注目されています。

豊島区民の方の睡眠の状況はどうでしょうか。健康意識調査によると、約 2 割の方が、睡眠が「あまりとれていない」「ほとんどとれていない」と回答しています。元気！ながさきの会の皆様はいかがです

か？

例えば、「睡眠時間が不規則である」「寢床で長く過ごす」「昼寝が長い。夕方以降にする」「夕食の時間が遅い」「睡眠薬代わりに寝酒を飲んでいる」などは快適な睡眠を阻害する生活習慣で、推奨されません。

また、こんな心あたりはありませんか？

「床に入ってもなかなか寝付けない」「夜中に目が覚めて眠れなくなる」「朝早く目が覚めてしまう」「眠りが浅いと感じる」「寝覚めが悪い」「寝ても疲れがとれない」などは、不眠症のサインとも言われています。これらのサインが続く場合は、一度かかりつけの医療機関やお近くの精神科のクリニック等に相談してみましよう。

元気！ながさきの会の皆様は、生活習慣を見直し、より質の良い睡眠により、益々お元気にお過ごしになられますように。

### 《お知らせ》

- \* 「住民の行政参加度 全国調査」 日本経済新聞社のアンケート調査  
豊島区が 3 位に入りました。(新年名刺交換会区長挨拶) 1 位 三鷹市 2 位 札幌市  
豊島区は公募住民が委員に入っている附属機関の比率が高いことが評価された。
- \* 第 3 回 健康長寿いきいき講座 「知っておきたい脳の病気」 東京都健康長寿医療センター  
日時：平成 24 年 2 月 16 日(木) 午後 1 時～4 時  
会場：北とぴあ さくらホール (JR 王子駅北口 預保 2 分) 申込不要・入場無料



## 年頭の御挨拶

元気！ながさきの会 代表 藤井 昇三



新年あけましておめでとうございます。昨年をふりかえると3月の東日本大震災が大きな被害をもたらし、電力不足にも見舞われました。又、和歌山、奈良県の風水害等災害の多い年でした。今年はおだやかな年でありたいと願っています。石原都知事が年頭に危機を乗り越えるのは人の力であり、世界と伍していける強い若者を育てるのと、高齢者が知識経験を最大限活かし生涯現役で活躍できる都市をめざすと発

言しています。

豊島区は今年区制施行 80 周年の大きな節目に安全安心都市の基準である WHO 協働センターのセーフコミュニティ認証取得の実現をめざしています。2 月には本審査があります。元気！ながさきの会も今年は発足 12 年に入ります。活動を通してセーフコミュニティ認証取得実現に全面協力して行きたいと思ひます。皆さんの御支援をお願いします。

## 「介護予防大作戦！ in としま 2011」に参加して

平成 23 年 10 月 27 日に 3 回目になる「介護予防大作戦！ in としま 2011」が区民センターで開催されました。元気！ながさきの会からは「太極拳グループ」「フィットネスグループ」「朗読グループ」の舞台発表と会の活動状況を示すパネルの展示と広報誌、リーフレットの配布を行いました。

太極拳は「太極功夫扇」を演武し扇を開くときの音で観客を驚かせ、フィットネスは観客にストレッチを体験させ、朗読は豊島区カルタを朗読して観客から拍手喝さいを得ました。

広報誌、リーフレットも会の活動を PR するのに大きく貢献しました。

当日の来場者は 300 名を超え、この事業の目的である「区内高齢者の自主的な介護予防活動の発表・報告による介護予防の普及・推進を図り、併せて高齢者の交流を行う」をまずまず果たせたのかなと思ひます。ただ残念なのは健康長寿医療センターの鈴木宏幸先生の講演が終わると一斉に観客が退場してしまい、観客席がガラ空きになってしまったことです。舞台発表に注目させる工夫が必要だろふと思ひます。

(文責 大森)



## 第12回 健康セミナー

# 高齢者の社会孤立と地域の支援

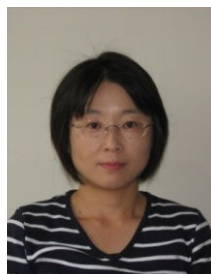
小林江里香先生（東京都健康長寿医療センター 主任研究員）

主催：元気！ながさきの会

共催：豊島区

日時：平成23年11月8日

場所：勤労福祉会館 6F 大会議室



「社会的孤立」が注目を集める中で NHK スペシャル「無縁社会」から導入され、2030年には単身世代は三分の一位が無縁化とのことで社会的孤立が心身の健康に悪影響を与えられま

れました。

世帯構成の変化で高齢者単身世帯の増加は65歳以上23.4%、75歳以上で11.6%と調査結果の紹介がありました。特に男性の独居高齢者が急増する見込みに驚きました。理由として女性は近所との交流が多くあるのに男性は独居の場合女性の半分位で、地域とどう関わっていくかが大切であると感じた。社会関係が乏しい人は早期

に死亡するリスクが高く、病気の予後が悪く、身体機能や認知機能低下のリスクが高いことが解りました。

豊島区では見守りと支えあいネットワーク事業があり社会福祉協議会が支援する「ふれあいいきいきサロン」等を利用することが大切であると強調されました。最後に元気！ながさきの会への期待として現在会が行っている住民主体で住民が交流でき、互いに知り合える場をつくっていることは孤立予防の点からも貴重で、継続を期待されました。又、「高齢者」対象の対策だけでなく、高齢者になる前の人に社会参加を促すように活動してほしいと結ばれ、満席の会場から拍手で、貴重な健康セミナーが終わりました。（文責 伊藤）

## 第8回品川区武術太極拳交流大会に参加して

### 太極拳グループ 大森 和子



12月3日（土）寒い大雨の中、武蔵小山駅（目黒線）の会場の体育館へ。

当会からは2名が風邪で不参加でしたが13名は元気に集結。

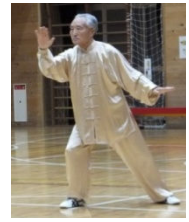
24式からも新人3名が参加しました。

午前中は気功・練功の講習会でした。午後は日頃の特訓の成果発表の直前まで寸暇を惜しみグループの練習風景。押し合いへしあいの早い者勝ちの場所取りです。

当会太極拳部は多い人は4種目（武式Ⅰ路、Ⅱ路、太極功夫扇、簡化24式）に出場しました。

Tさんのお孫さんはジジの扇が見たいと部活を休み観戦に来ました。

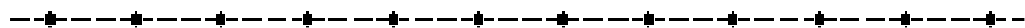
この品川交流大会へはじめて参加したのが5年前の平成18年。参加者も数名で1種目だけでしたが、そこで講師の今川先生と出会い今日まで懇切



丁寧なご指導のもと、部員も増え現在に至っております。区民ひろば富士見台では月に3～4回扇を習い、区立豊島体育館では月に2回24式をご指

導いただいております。24年度は7月に代々木体育館、秋には品川大会を予定され、先生から「皆さん！来年は全員が出ますよ！」と喝を入れられています。確かに目標を掲げると目の色が変わります。覚えられないと思い込んでいたのに見事に覚えてしまう。凄いですね。

動かないと動けなくなる。でも太極拳の年齢に上限はありません。今からでも足腰を鍛錬し、体幹を鍛え、股関節をゆるめ、挑戦する意欲、終えた後の達成感を共有したいと思います。「続けてきてよかったね」と思うことでしょう。



## 囲碁部便り

囲碁グループ 大島 功

元気！ながさきの会に囲碁部が誕生して12年になり部員も10名を超えました。長崎小学校の一室をお借りして月3回（土・日）ほど碁を楽しんでいます。そろそろ他流試合で腕試しをとということになり、豊島区主催の第3回豊島区民囲碁大会と日中友好協会主催の棋戦に参加しました。今日は囲碁グループ5名が個人戦に参加した区民囲碁大会についてお話しします。

11月30日に豊島区勤労福祉会館で180名余の参加で行われ、元気！ながさきの会囲碁部は幸いにして5人中4人が入賞できました。可愛い



小学生から私たちの同輩の方々までとの対局で、新鮮な気持ちでゲームを楽しむことができました。窈窕(ようちょう)たる淑女との対局で相手の方が少し考え込んでしまわれた時など「ああ、もう負けてもいい!」と思ったことなどは楽しい思い出です。表彰式では「元気!ながさきの会さん」と4回も呼ばれ、180名超の方々のだよめきにも似た羨望の声の中を私も登壇したのですから、「ワッハッハ、いやその得意や想う可し」というところです。囲碁は

一手打つ度に相手の考えや気持ちが解ることから“手談”と言われます。無言のゲームの中にも対話を楽しむということですね。皆さんも囲碁を始めませんか。碁盤を挟んで孫とお爺ちゃんがゲームを楽しんでいる光景は佳いものだと思います。赫赫たる戦果を挙げた私たちは認知症防止どころではありません。和気藹々の中にも競い合い、元気!ながさきの会囲碁部の面々は益々元気ですぞ!



かんぽの宿青梅



## 秋の懇親旅行

旅行グループ 川嶋 里子

11月17日、晴天、元気!ながさきの会懇親旅行の第1日目、新宿発9時35分出発、青梅10時46分着、駅よりバスにて本日宿泊先のかんぽ青梅に到着して昼食、その後 交流会に、毎年恒例の各グループの発表、トップに旅行グループ。年間活動、近況報告。その後、各グループごとに。年々高齢化、活動がこじんまりとしている所も有り、逆に人数が増えているグループも有りでした。その後は、各グループごとに部屋で楽しいお茶会や、お風呂に、散策に、皆自由にのんびりとしていました。夕方は楽しい夕食タイムへと・・・。

2日目、私達旅行グループは、青梅駅より御岳へ。そして川に沿って散策へと。天気が良いので歩くとコートがじゃまにな

りました。この近辺は2年前、旅行グループの秋旅行で一泊していましたので、今回は川に沿っての散策に。川の流れ、光を反射してキラキラしている川、水の青さ、枯れ草を見、初冬を感じる風景でした。

驚いたのは、バナナの木で、数10本、そしてバナナがたわわに実っているのです。バナナの木は、亜熱帯に植わっている物と思っていたのですが、観賞用に植えられていたのが、御岳で見れるとは、・・・

昼食は2年前宿泊しました河鹿苑さんの会席料理に、川をはさんで黄色に染まった玉堂美術館の大イチョウを見ながら舌鼓み、そろそろ東京へ戻る時間になりました。今年も懇親旅行が楽しみです。

# トピックス

\* 会員の佐藤糸子さんは昨年輝かしい1年でした。NHK ラジオの短歌に2回入選され、テレビでも2回入賞され(2000首の中から)10月に入賞された短歌は「月」という御題で

月眺め  
戦地の兄を護れよと  
拝みし日あり  
女学生吾

ミュージックレクの中里先生が作曲され皆で歌いました。11月には「NHK 昼のいこい」で短歌が詠まれました。

(文責; 藤井 富美好)

## \* 『認知症ケア最前線』

QL サービス(広島)

編集部取材を受ける!!

昨暮 12月27日、全国介護予防事業の中で、HPを見て元気!ながさきの会が選ばれ取材を受けました。代表、副代表が立ち会い資料等提供しました。地域貢献とユニークな活動で認知症予防に取り組んでいる事が賞賛されました。ご期待下さい!

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	巢鴨信用金庫会議室
パソコン(月午前)	月	9:30~13:00	旧千川小学校
太極拳	火	13:30~15:30	区民ひろば富士見台
園芸		13:30~16:00	フラワー公園
パソコン(火午前)		9:00~13:00	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	巢鴨信用金庫会議室
運営委員会	第2水	10:00~12:00	巢鴨信用金庫会議室
折り紙	第3・4水	10:00~12:00	区民ひろば富士見台
24式太極拳	第3・4水	11:00~13:00	豊島区立体育館
パソコン(木午後)	木	13:00~16:00	旧千川小学校
男の料理	第2木	9:00~13:00	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(木夜)	木	17:30~19:30	長崎第3集会室
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
旅行	土	10:00~12:00	アトリエ村
囲碁		13:00~16:00	長崎小学校
パソコン(土)		14:00~17:30	旧千川小学校
パソコン(HP)	不定期	14:00~17:00	旧千川小学校
ミュージックレクリエーション	不定期	14:00~16:00	長崎小音楽室

## セーフコミュニティ本審査スケジュール

2月2日(木)~4日(土)

- ・審査員来日(スウェーデン、韓国、台湾)
- ・豊島区庁舎表敬訪問
- ・区民ひろば富士見台にて、元気!ながさきの会活動視察
- ・プレゼンテーション・太極拳演武視察



池袋国分寺消防士会等訓練及び関係機関視察

**編集後記:** 水を治め天翔る聖獣、竜のイメージは中国でつくられ日本に伝わったと言われます。本年の干支は「龍」会の活動が少しでも地域貢献の部分で評価されセーフコミュニティ認証の一助になれば会員としても有用感になります。(伊藤)

171-0051

豊島区长崎 3-4-16 藤井 昇三方  
連絡先 元気!ながさきの会  
TEL: 03 (3565) 5321 伊藤 登  
FAX: 03 (3565) 5322