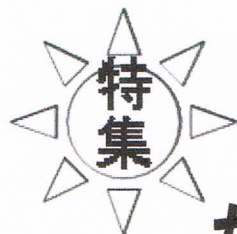


元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターと共催で健康セミナーの開催、料理、パソコン教室などの活動により、認知症予防を実践しております。



「元気な生活」

シリーズ 9

だれでもできる衰弱予防 !!



東京都健康長寿医療センター研究所
 自立促進と介護予防研究チーム 研究副部長

きむ ほんぎょん
 金 憲 経

目次	頁
だれでもできる衰弱予防!!	1
心と体の調和がとれた人生	2
音魂から元気をもたらそう セーフコミュニティ活動に参加して	3
セーフコミュニティ認証審査会に参加して	4
豊島区セーフコミュニティ審査会の感想	5
折り紙グループの活動報告時に思うあれから1年	6
継続は力なりをモットウに	7
地域で続ける認知症予防活動 活動場所一覧 編集後記	8

1. 虚弱とは

だれもが元気で生きがいに満ちた高齢期を過ごしたいと思い、その秘訣を知り、実践したいと願うものです。しかし、中年期を過ぎると様々な組織の機能が変化した結果、環境変化への適応能力の低下ないしは機能喪失が徐々に増してきます。その結果、衰弱は要介護状態になる3番目の要因となっていることから、衰弱予防は介護予防の観点から重要です。

一般に衰弱とは、「筋力の衰え、歩行速度の低下、活動量の減少、疲労、体重減少」の5つの判定項目の中で、3つ以上に該当する場合と定義されます。虚弱と関連する要因は、加齢、慢性疾患、骨格筋の不使用、低栄養などが指摘されています。筋力の低下は転倒の主な危険因子であり、膝の痛みや腰痛とも密接に関わっています。筋力の低下には骨格筋量の低下が主要因です。歩行速度は高齢者の運動機能状態をよく反映します。高齢者歩行の特徴である歩行速度低下の原因は、歩幅の短縮と歩調の減少によるものであり、歩行速度の低下は死亡率の上昇や生活機能障害の発生と密接に関わっております。高齢者の活動量も健康状態と強く関わっています。身体活動量の減少は食欲の低下を引き起こす可能性が高く、社会活動性のみならず知的活動性が乏しい方は生活機能障害の危険性が高いことは良く知られています。さらに、太り方も健康と関係します。重すぎず軽すぎず、太りかたの目安であるBMI22前後で有病率が最も少ないことはよく知られています。

2. 虚弱予防に有効な取り組み

衰弱予防のためには、種々の危険因子のなかで、からだの不使用、栄養といった可変因子の改善に焦点を当てた方策が有効です。個々人が持っている潜在能力を十分発揮しながら自分らしい日常生活を送るためには、過使用も不使用もなく、からだを適当に使うこと

です。高齢期には、過使用よりも不使用による弊害が増大します。まず、からだの不使用を解消するためには運動が最善です。運動実践は、年齢あるいは現在の体力や健康状態に関係なく効果的であることは多くの研究で検証されております。衰弱高齢者に対する運動の条件は、実践しやすいこと、安全であること、長続きできること、いつでもどこでも行えること、低強度でも効果が十分得られることが挙げられます。運動内容としては、筋力強化につながる運動、歩行機能の維持・改善に有効な運動、バランス能力の向上に効果的な運動を推奨します。次は、栄養補充です。高齢期になると様々な要因によって筋タンパク質の量が徐々に減少します。つまり、筋タンパク質の分解量が合成量を上回るか、筋タンパク質の合成速度が低下するかによって骨格筋量は減少する訳です。しかし、筋タンパク質合成を高めることができれば、骨格筋量の減少を抑制し、衰弱予防に有効と考えます。筋タンパク質合成は、血液中のアミノ酸濃度に影響され、血液中のアミノ酸濃度が上昇すると筋タンパク質合成速度が速やかに増加します。中でもロイシン高含量の必須アミノ酸の摂取がより効果的であることが確認されておりますので、お勧めです。



心と体の調和がとれた人生

豊島区 副区長 水島 正彦

元気！ながさきの会 藤井代表から4月に広報誌に寄稿を依頼されながら遅れてしまい、本号の発行にご迷惑をお掛けしたかと思ひます。会員の皆様にはお詫びを申し上げます。また、本年2月に行われたセーフコミュニティ認証取得の本審査の際には元気！ながさきの会の皆様には大変なご協力をいただき有難うございました。心から感謝を申し上げます。

さて、毎年必ず訪れる四季の一つ春には、なぜか精神や気分を高揚させる何かがあって私にとっては1年の中でも一番好きな時期です。多忙な日常に流され初心や原点を忘れてはいないか、自分の心と体の調和が取れた人生を送っていると言えるか、などと自分に問いかける時なのです。

春には青年が希望と野心を持って巣立ち、社会の第一線で活躍してきた人は若干の反省もあるかもしれないが大きな満足感を持って長い坂道の取り敢えずの終点に至る、春はそんな時期と重なるからであろうか。しかし今年は少し様子がおかしいのです。

いつまでも混迷を深める政治状況、停滞したままの経済などが危機として常態化しつつある中で、とりわけ昨今東日本大震災に次ぐ第二波がそんなに遠くない時期に到来するなど頻繁に報道されたりすると、どうでもいい、成るようにしかならん、という気にもなります。

何時ものようにとにかく少しでも今のレベルを維持するために努力しようという気に今一步ならない。これではいけないと思っていた所に今回の寄稿を頼まれました。元気！ながさきの会の皆様が、培った知識経験を最大限に生かした社会貢献をされ、また、高齢者が地域で安心して健康に暮らしていけるよう活動されている、そうした皆様のお手伝いをしていかねばならない立場にあるという原点に気づきそこに立ち返る勇気をもたらすことになりました。引き続き元気な高齢者のための新しい制度設計の創出のために頑張ってくださいと改めて思いました。元気！ながさきの会の皆様一緒に頑張りましょう！

おとだま 音魂から元気をもらおう



豊島区教育委員会 教育長 三田一則

日本を代表する世界的ギタリスト、荘村清志さんを文化芸術創造都市・豊島区の『あうるすぽっと』にお招きして、チャリティーコンサートを行うことになった。演奏会の収益を豊島区を通じて、東日本大震災の被災地に送ろうというのである。この豪華な企画は、現代ギター教育の普及に尽力されている区民が実行委員会をつくり、豊島区及び豊島区教育委員会の共催・後援によって実現した。

折しも、東日本大震災から 1 年が経過した 4 月 27 日、荘村さんの奏でるギターが音魂（おとだま）となって、復興支援の想いへと誘ってくれるであろう。今、大切なのは 3・11 の記憶を風化させないことである。荘村さんは、3・11 以降、被災地に何

度も入り、ギター演奏で被災者を元気づけてこられた。

荘村さんは 9 歳で本格的にギターを学び、ギター界の巨匠、ナルシソ・イエペスに二度も師事した初めての日本人演奏家である。現在も各地で年間 90 回は超える旺盛な演奏活動を続けている。NHK 教育テレビへの出演をはじめ、東京音楽大学で講師として大勢の後進の指導にも当たっている。

気さくで心温かな荘村さんに何度か接する機会を得て、私は改めて「音楽は人の心を豊かにし、元気にしてくれる」と確信した。音魂から元気をもらい、3・11 を風化させない復興支援の継続と、人と人との絆づくりを決意している。



セーフコミュニティ活動に参加して

元気！ながさきの会代表 藤井 昇三

2 月 3 日（金）の広報としま（No.1526）で発表された安全安心創造都市をめざして豊島区は平成 22 年（2010 年）から取り組んできましたが、平成 24 年（2012 年）2 月最終段階で韓国の趙先生、台湾の白先生、スウェーデンのボウヘンリクソン先生が来日され 2 月 2 日、3 日、4 日にかけて活動の視察がありました。

「元気！ながさきの会」は 2 月 2 日に活動状況の説明と実技の発表をしました。2

月 3 日、4 日と視察が続けてあり、当日の午後先生方の講評があり、ネットワークの一員として十分な資格が有るとの評価を得ました。5 月には認証取得があります。これは東京都 23 区では初めての資格取得となります。区としても大きな前進です。また今年 11 月には第 6 回アジア地域セーフコミュニティ会議が豊島区で開催されます。この活動に参加出来た事は「元気！ながさきの会」としても大きな前進でした。

セーフコミュニティ認証審査会に参加して

元気!ながさきの会旅行グループ

区民ひろば富士見台運営協議会委員 布施川 香保利



に至る歴史、活動目的・内容・成果等が紹介され、この会の母体となった都老研事業の開始時から微力ながら関わらせていただいている私は、改めてこの会の10年以上の歴史の重みと、地域への貢献と重要性を感じずにはいられませんでした。

豊島区は、平成24年度の区政施行80周年の節目の年にWHO（世界保健機構）が推進する「セーフコミュニティ」認証取得に向けて、平成22年から取り組んできました。23年6月の事前審査では、申請に向けての改善点などの指摘・指導を受けると共に「地域区民ひろば」は大都市のモデルとなる素晴らしい取り組みだとの高い評価を受けました。

12月には認証申請書を提出し、2月2日から4日にはWHO派遣の海外審査員による現地審査が行われました。

その初日、私が参加した「区民ひろば富士見台」での審査会では、第1部では、4つのプレゼンテーションが行われ、安全・安心の実現のために、「セーフコミュニティステーションとしての区民ひろばの展開」「高齢者の安全」「子どものけが・事故予防」そして我が「元気!ながさきの会」からは「認知症予防で街づくり」と題して藤井代表の発表がありました。

藤井代表の発表では「元気!ながさきの会」の発足から現在

第1部の講評では、それぞれに素晴らしい取り組みがされていることが良く分かり、「セーフコミュニティ」認証取得を目標とする以前より十分にそれに値する活動や取り組みがなされて来ているのだということを感じました。との先生の言葉が印象的でした。

第2部は、審査員の先生方との懇親会・昼食会が開かれましたが、それに先立ち「元気!ながさきの会」の太極拳の演武が披露され会に花を添えました。昼食会はアルコール抜きではありませんでしたが、ステージでの出し物もあり賑やかに楽しく進み、先生方へのプレゼントは目白作業所に通う方々の手作り品と聞き、心温まる思いでした。

2月3日・4日は、区内他所での発表や視察が更に行われたようですが、5月初旬の最終審査結果で認証されることを信じて、



「世界に胸をはることができる大都市モデル」の中で生活する区民として恥じないよう生きていきたいと思っています。

豊島区セーフコミュニティ審査会の感想

太極拳グループ 立花 剛

私は「元気！ながさきの会」太極拳グループに去年12月に入会したばかりですが、2月2日の「区民ひろば富士見台」でのセーフコミュニティ（SC）国際審査会を傍聴する機会が得られました。その審査会の内容は区側から審査員にSCの取り組み状況の説明で、その一環として区内でそれを取り組んでいる各団体から活動内容の紹介がなされました。当会も代表より「認知症予防で街づくり」の表題で紹介がなされました。

審査員の講評では一部改善提案があったものの全員が賞賛され、その上複数の審査員から「私も高齢になったらこの区に住みたくなった」との嬉しい発言がありました。

全世界から選ばれた審査員の評価ですので当会の一員としても誇らしく感じたと同時に豊島区に住み、当会に入会出来たこともとても幸運でしたと喜んでいきます。

私は永年勤めた会社を去年定年退職し

ましたが、現役時代は企業人間でしたので豊島区は寝るだけの存在、それ以外は仕事中心の生活でした。退職後は毎日漠然と過ごす状態で、物忘れ、体力減退等を感じる様になり、これでは駄目で、もっと社会に接し、体を動かす取り組みが必要と悟りました。そこで健康維持が出来、しかも地元と接することが出来るとの理由で当会の太極拳部に入会しました。

今後は私達団塊の世代の企業人間が多く退職してくる為、当会の存在価値は高まり、大きく躍進するものと確信します。



折り紙グループの活動報告

折り紙グループ 島田 政子

脳の活性化と指のリハビリの為に始めた「折り紙」が自分自身でもわからないうちに、地域貢献に役立っているとは思っていませんでした。

入会してはや2年4ヶ月、最初の4ヶ月は右往左往しながらの準備期間をとり、アトリエ村のボランティアにデビューしました。現場に行ってみると頭の中は真っ白になりパニック状態になりながらの指導でした。作品が完成した時の皆さんの喜びと笑顔がいつも私に元気なパワーを与えてくれ、

次回も頑張ろうと思っています。

12月より巣鴨信用金庫椎名町支店様のウインドディスプレイ

ウインドディスプレイ
巣鴨信用金庫椎名町支店



の一部をさせて頂き、四季折々の作品展示をしております。

12月クリスマス、1月お正月、2月おひなさま・・・。

ここで裏話をちょっと、作品は自宅か区民ひろば富士見台で完成させ、持って行き飾るだけなのですが、展示用のバックが外せない為、後側から手をまわしてテープで止めたり床に置く作品は手が届かないので棒で押し込んだり、思いのほか苦勞しています。正面が見えない為最低でも3名で作業しています。1人は寒い中、外に出て左右上下ジェスチャア-で示し、1人はテープカットに専念している状態です。

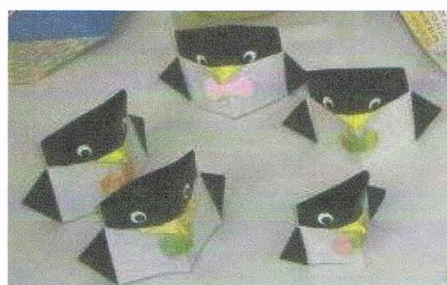
文化祭やひろば祭りに参加したおかげで、今年は「屏風のおひなさま」の講習会を依頼され、会員3名で1月に20名に指導しました。

2月には長崎小学校の1年生・2年生に「節分飾」(鬼、ます、お多福)と「ペンギ

ン」を5時間目・6時間目授業として指導してきました。インフルエンザの流行で学級閉鎖になり2回も日程が変更になり3回目でやっと実施出来ました。ここでも元気なパワーをたくさんもらって頑張らなくてはと思いました。

会員も高齢者が多く、全員参加で活動出来る回数を1回でも多くなるよう頑張りたいと思いま

す。見学・体験お待ちしております。

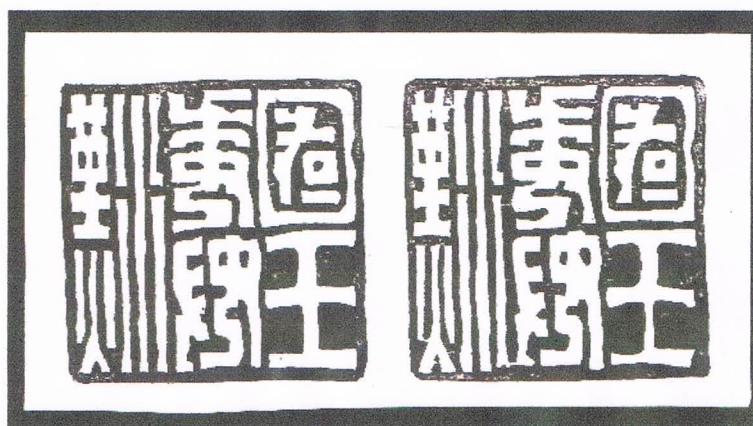


時に思う、あれから1年

パソコン火曜午前グループ 関 隆夫

実業の世界から離れ1年9か月、元気！ながさきの会にお世話になってから早いもので1年になろうとしております。

小生のこの会への入会の動機は①パソコンの知識は「遊び」の広さ、深さを変えてくれる。②長い会社生活の結果、地域社会と疎遠になっていた。③妻が十数年前、この会の設立時にお手伝いした等々の理由ですが、今では火曜日の10時に旧千川小学校に行くのが生活の心地よいリズムともなってきました。



全体をサポートする体制、長年の経験の積み重ねによるカリキュラム、講師陣の誠意とご努力等々、この会を表から裏から支えていらっしゃる方々に感謝申し上げたいと思います。

もうすぐ、また桜が咲き、新しい年度が始まりますが、そこそこの緊張感をもち、「新しいもの」への興味とチャレンジする気持ちを忘れないで登校したいと思います。新学期もよろしく。

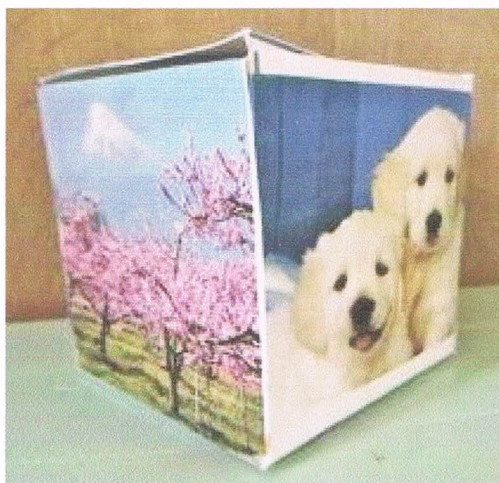
「継続は力なり」をモットーに

パソコン月曜午前グループ 横山 郁子

一年程前区民ひろばの文化祭舞台発表の折 元気！ながさきの会の先輩の方がイラスト入りの素晴らしいプログラムを作ってくださいました。

こんなに素敵なプログラムをパソコンで作られたのに大変感動しました。私もやってみたくと刺激されパソコン教室に入れていただきました。

今までテレビの録画さえまなならず苦手な私 間違えたらどうしようが先にたち家へ帰ってパソコンを開けることすら出来ずすっかり遅れをとってしまいました。



現在 私共の義母は百四歳で元気です。義母の長寿の秘訣は何だったのでしょうか？

一緒に暮

らして来た五十余年 振り返ってみますと規則正しい食生活 適度の運動はもちろんですが常に好奇心を持って趣味を通じて大勢の人たちとの対話を楽しみ脳の活性化をはかっていたのです。

文字通り「元気！ながさきの会」の信条です

私もパソコンを学びながら皆さんと楽しく元気で認知症予防が出来ましたらこんなに素晴らしいことはないと思っております。



やはり戦前生まれの私には無理なのかと諦めかけました。でももう一度と奮起して十月から現在の教室に入れていただき優しいサポーターさん 先輩の皆さんに支えられこの頃は少しゆとりが出来ました。カレンダー キャンデーボックス 一筆箋等 孫の喜びそうなイラスト入りで出来上がった作品に感動し励まされ楽しんでおります。継続は力なりをモットーに！

元気！ながさきの会

第 12 回年次総会

日時：平成 24 年 5 月 25 日(金)
10 時から 12 時

場所：勤労福祉会館 6 階大会議室

地域で続ける認知症予防 全国活動グループ交流会

元気!ながさきの会 副代表

長谷 充夫

特定非営利活動法人認知症予防サポートセンターが主催し、東京都・墨田区・東京都健康長寿医療センター研究所・日本認知症ケア学会が後援した標記の交流会に元気!ながさきの会も昨年に続いて、藤井代表他3名が参加。パネル展示及び当会のパンフレットと広報誌を配布しました。交流会では主催者が予め全国の活動グループの中から地元墨田や愛知県の豊橋市等のグループを取材して活動実態を報告し映像で紹介されました。その後それぞれの展示パネルを見て個別の出展者と参加者の質疑応答をしたりそれぞれの活動の限界や広がりや活動グループ相互の交流について、元気!ながさきの会への質問が多くありました。各グループはどこでも少ないメンバーで趣味の活動が始められ行政サイドの取り組みから自主グループの自立について地域のつながり、情報の交換や組織管理についての悩みを持っているようでした。会の最後に参加したそれぞれの意見交換と、東京都健康長寿医療センターの宇良・杉山両先生の講評で幕を閉じましたが、元気!ながさきの会の先駆的取り組みについて高い評価を加えて紹介されました。昨年と同じ会で知り合った豊橋の人など再会でき一年の活動を聞き頼もしく、また自分自身も前向きに過ぎなければとの思いを新たにしました。



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	巣鴨信用金庫会議室
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	巣鴨信用金庫会議室
運営委員会	第2水	10:00~12:00	巣鴨信用金庫会議室
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
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	西池袋中学校

編集後記：世界保健機構（WHO）は認知症に関する初の報告書を発表。世界で患者が毎年約770万人ずつ増え続け、2050年には1億人を超えるとの推計を示しました。
『認知症ケア最前線』2012. VOL.32の中で当会が住民主体で行うエビデンスに基づいた認知症予防活動として紹介されました。老化を遅らせる健康施策を続けましょう。（伊藤）

連絡先 元気!ながさきの会

171-0051 豊島区长崎3-4-16

藤井 昇三方

TEL : 03(3565)5321 伊藤 登

FAX : 03(3565)5322

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