

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！ながさきの会創刊50号にむけて

# 認知症は怖い病気？



東京都健康長寿医療センター 研究副部長 大淵修一

目次	頁
認知症は怖い病気？	1
人は成熟するにつれて若くなる	2
平成24年度第12回元気！ながさきの会年次総会開催 平成24年度第2回東京の介護予防を進める高齢者の会総会報告	3
元気！ながさきの会 運営一覧	4 5
元気！ながさきの会各グループ紹介	6 7
お知らせ報告 活動場所一覧 編集後記	8

この出版不況と言われる中、創刊から50号まで順調に発刊を続けていらした皆様の努力に敬意を表する共に、お祝いを申し上げます。

さて、有吉佐和子の恍惚の人の影響でしょうか、認知症は怖い病気の様に考えられています。認知症になると徘徊する。認知症になると妄想が出る等々、あたかも人格が崩壊して別人となってしまう大変怖い病気というイメージが定着しているようです。しかし、近年は、

これらの症状は周辺症状といって、認知症そのものとは関係なく、認知機能が低下していることを受け入れることができずに、混乱することによって現れる症状だと理解されています。この周辺症状は、ケアによって十分コントロールが可能である事が沢山の事例から明らかになってきました。す

なわち、人々の恐怖の対象となってきた認知症の側面はすでにコントロールされているといっても良いのではないかと考えられます。現在は、むしろ認知症の別の症状である、動かなくなったり、ボーとしていたりといった、おとなしく過ごしてどんどんと衰えていってしまうといったことのほうが問題です。そろそろ、認知症を畏怖の対象として捉えるのでは無く、認知症をよく理解して、認知症の方々と交流をしたり、認知症を予防したりなど、市民のレベルで、認知症を普通のこととして捉えるべき時期が来たのではないかと思います。もっとも、若いときに発症するレビー小体型認知症、進行が速いアルツハイマー病などは、市民レベルには手のおえないこともありますので、専門職に任せるべき部分もありますが、超高齢社会にむけて認知症をより一般化すべきではないかと思うのです。

元気！ながさきの会の活動を拝見していて、“認知症スペクトラム”とでもいうのでしょうか、認知症という病気がぼんとそこにあるのではなくて、認知症になって行く過程があって、誰しもその過程のどこかにい



るのだという事を感じます。決して、元気がさきの皆さんがぼけているのだと言っているわけではありません。皆さんは、認知機能の低下を多かれ少なかれ感じつつも、それを怖いものだとして自分の外に追いやってしまうのではなく、自分のものとして上手く取り入れていれる生活の大切さを実感しているように思われるのです。すなわち、認知症を意識しながら、毎日の生活の

中に、頭を使うこと、そして社会に貢献することを取り入れることによって、認知症が怖いものから、愛すべきものに変化してきているように思えます。元気！ながさきの会のこれからの活動が楽しみです。そして、この機関誌がそれらを伝える手段としてさらに大きく発展されることを祈念しています。



## 人は成熟するにつれて若くなる

豊島区 保健福祉部部長 東澤 昭

今年、豊島区制施行 80 周年という節目の年ですが、その豊島区が誕生した昭和 7 年、画家の熊谷守一は千早町に居を定めました。その旧居跡が、現在、区立熊谷守一美術館となっている場所です。

80 年前の豊島区はどんな様子だったのでしょうか。昭和 46 年 6 月に日本経済新聞に掲載された熊谷守一の「私の履歴書」には、「(そのころ) まわりはまだ草っぱらと畑だけでした。十町以上も先のずうっと目白通りまでが、すっかり見渡せました。途中は、ケヤキの木に囲まれた百姓家が数軒見えるだけです。」と書かれており、往時の風景が偲べれます。

「私の履歴書」の連載時、守一は 91 歳でしたが、朝は 6 時頃に起床、軽い朝食をすませると庭に出て植木をいじったり、ゴミを燃やしたりしたあとは、奥様の仕事が終わるのを待って二人で囲碁を楽しむのだそうです。昼過ぎから夕方までは昼寝をし、夜になってから絵を描いたり、書をかいたり仕事をしたようです。いま何が望みか、との問いには「いのち」と答え、「これからもどんどん生き続けて、自分の好きなこと

をやっていくつもり」と書いています。何と素敵な生き方でしょう。

ヘルマン・ヘッセは、熊谷守一とほぼ同世代のドイツの詩人・作家ですが、「人は成熟するにつれて若くなる」と言っています。その真意は、たとえ老年になっていろいろな力や能力が失われたとしても、人は少年・少女時代の生活感情を心の底にずっと持ち続けているし、すべてのはかないものや過ぎ去ったもののうちの何ひとつ失うことなく、むしろより豊かにそれらを反芻し、味わうことができる、ということだと思われれます。

守一翁は、97 歳で没する最晩年まで創作を続け、「自分は誰も相手にしてくれなくても、石ころ一つとでも十分暮らせる。石ころをじっとながめているだけで、何日も何月も暮らせる」と言っていますが、これもまた、石ころとの対話をとおして、自身の様々な感情や思い出と語り合い、それらを味わい、観察することの豊かさや素晴らしさを意味しているように思われれます。

ともに、心の奥底でそっと噛みしめたい言葉です。



## 平成 24 年度 第 12 回「元気!ながさきの会」年次総会 開催

平成 24 年 5 月 25 日午前 10 時より豊島区  
勤労福祉会館 6 階 大会議室に於いて会員  
85 名の出席のもと、総会が開かれました。

昨年度亡くなった会員 3 名の方のご冥福を  
祈って黙とうをささげ、藤井代表の開会の挨拶  
に続き来賓の紹介がありました。

豊島区から高野区長、三田教育長、伊東  
長崎小学校長。東京都健康長寿医療センタ

ーから、杉山美香先生、河合恒先生にご来会  
いただき、皆様からご挨拶を頂戴しました。

審議事項に入り、昨年度の事業報告、収  
支決算報告及び監査報告がそれぞれ伊藤副  
代表、長谷副代表、米川監査役から報告され  
議場の承認を得ました。次いで今年度の事業  
計画案、収支予算案、新役員も承認され総会  
は終了しました。



高野区長



三田教育長



伊東長小学校長



杉山先生



河合先生



藤井代表

## 平成 24 年度 第 2 回「東京の介護予防を進める高齢者の会」年次総会報告

「東京の介護予防を進める高齢者の会」  
総会が平成 24 年 6 月 30 日(9:00~12:00)  
板橋区立グリーンホールで開催された。大  
淵先生(顧問)、河合先生より祝辞をいただ  
いた後、議案の審議に入った。平成 23 年  
度事業は平成 23 年 10 月 7 日の第 1 回総会  
から平成 24 年 3 月 31 日までの短期間であ  
ったので機関誌「介護予防ネットワーク」  
の発行が目立った活動であり、介護予防リ  
ーダー養成講座がメインで、すべて東京都  
健康長寿医療センターの全面的な援助によ  
って行われ、その事業報告、決算報告、監  
事報告があり承認された。平成 24 年度事  
業計画は

- ① 介護予防リーダー養成講座支援
- ② 会員向けの介護予防に関する研究会
- ③ 機関誌「介護予防ネットワーク」発行
- ④ 講師バンク設立
- ⑤ フォローアップ講座開催
- ⑥ 各地区イベントのサポート等の事業が承認された。

尚、役員の変更があり、副代表の伊藤登が、  
代表に決まりました。総会終了後、交流会  
が開催され、新島地区の活動報告、東大和  
市の「元気ゆうゆう体操」、元気!ながさき  
の会の「太極拳演武」、北区介護予防のリー  
ダーの会の「きよしのズンドコ節」等の紹  
介があり、楽しく過ごすことができました。



大淵顧問



役員承認



新島の活動報告



元気ゆうゆう体操



太極拳





小学校の課外授業

養成講座  
実技体験受入

**囲碁**  
毎月3回土・日曜日午後

**朗読**  
毎週第2,4木曜日午前

**旅行**  
毎週土曜日午前

調査研究協力

**議事運営会議**  
毎月第1月曜日午前

**運営委員会**  
毎月第2水曜日午前

**男の料理**

毎月第2木曜日午前

自助努力事業  
スマイル交流会

**年次総会**

会の行事

**パソコン月午前**

毎週月曜日午前

**交流会・旅行**  
年1回

**パソコン火午前**

毎週火曜日午前

**PC世話人会**

毎月第1水曜日午前

**パソコン火午後**

毎週火曜日午後

**パソコン木午後**

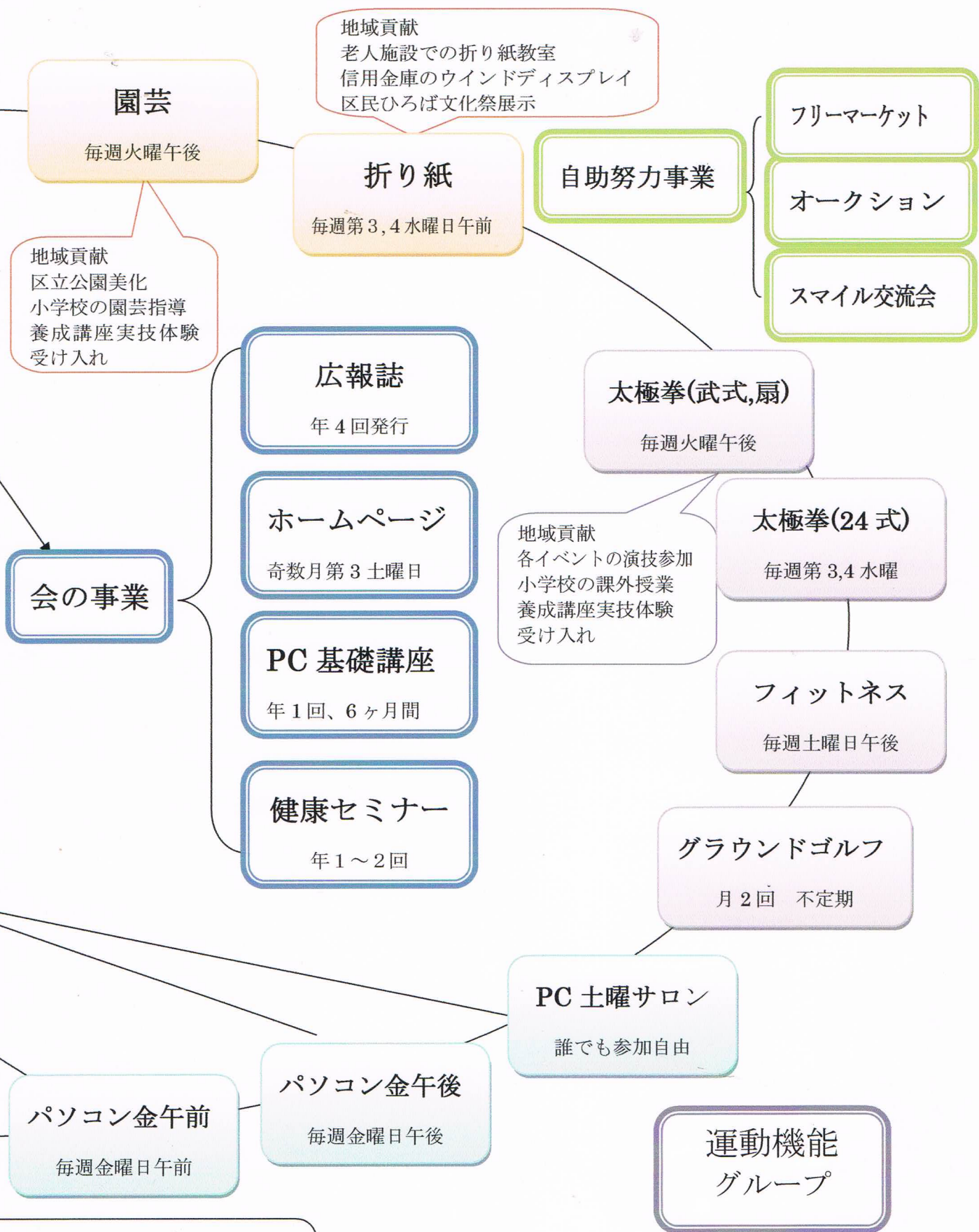
毎週木曜日午後

**パソコン木夜**

毎週木曜日夜

**余暇活動  
グループ**

**元気!ながさきの会**



# 運営一覧表

活動場所、時間は8頁をご覧ください



## 男の料理

来れ! シルバーエイジ

今日のレシピは魚?肉?野菜の色どりも鮮やかに、塩分、糖分控めに、笑いとジョークの味つけとチームワークの良さ然り、低い予算で中身濃く楽しい教室盛り上がる。



園芸グループで丹精して育てたコウテイダリア(キク科 ダリア属 別名 木立(こたち)ダリア 原産地 メキシコ 多年草)が2年越しにフラワー公園(千早)で晩秋11月中旬、青空をバックに見事に咲きました。花丈約3メートル、咲き持ち約1ヶ月、園芸グループ全員、歓声を上げて喜びました。



## 旅行

旅に出る。それは、計画・立案・実行で、脳への刺激と足腰の筋力アップに結びつき、そこにはいつも新しい発見がある。そんなすばらしい旅を、素敵な仲間と共に助け合いながらいつまでも元気に続けましょう。



## 囲碁

昨年は豊島区区民囲碁大会・日中友好囲碁大会(団体戦)などに参加しました。今年は連合西北ブロックと区政80



周年記念の「囲碁・将棋大会」にも参加します。多くの皆様が参加され、楽しめますようお待ちしております。お気軽にご参加下さい。

## 朗読

月2回の活動ですが、7年目に入り、それぞれ進歩を実感しているところです。主に現代文ですが、会員の描いた豊島のかきた、民話等を交えて、笑いの絶えない楽しい会です。



## 折り紙

月2回の教室では次にどんな作品が出来上がるのかがとても楽しみです。地域貢献の事業も季節に合ったものを飾って戴いたりしている事も、遣り甲斐のある事かもしれません。これからは先生に教えて戴きながら、もっと折り紙を楽しみたいと思います。





## パソコン木夜

認知予防は脳と指先の訓練前に教わった事も、繰り返し、繰り返し、毎週楽しく勉強しています。平均年齢72歳です。



## パソコン基礎講座

元気！ながさきの会発足時から毎年続けている社会貢献「シニアのパソコン講座」が今年度もスタートしました。受講者12名に一人ずつサポーターがついて「やさしく・丁寧に・楽しく」をモットーに勉強のお手伝いをしています。



## グラウンドゴルフ

仲間と楽しみながらグラウンドゴルフをして体力をつけ、健康を維持しながら高齢者スポーツとして地域の活性化に取り組みます。又「元気第一」をモットーに認知症予防に努めています。



## 太極拳

40年前の日中国交回復後、急速に発展



し普及し始めた太極拳は全身運動であり、芸術性も備え、円を主体とする運動でもあり、シニア世代には生涯運動として浸透しています。



会では3通りの形を31名が学んでいます。



## フィットネス

12年前に認知症予防を目的として筋力トレーニングの運動が発足して以来、高齢者が筋力の衰えから転倒して骨折し寝たきりになるのを防ぎ、要介護ゼロを目指して大きな実績を挙げている。



## ミュージックレク

回想法に基づいたミュージック・レクリエーションは月1回の集会で取り上げた唱歌童謡等季節に合わせて昔に溯り若き日々の思い出を各人がそれぞれ心に描き且つまたおしゃべりを楽しみました。







# お知らせ

## 介護予防大作戦！ in としま 2012

日時：平成 24 年 9 月 20 日(木) 10:00～  
 場所：豊島区民センター 1, 4 階  
 主催：豊島区 高齢者福祉課 介護予防係  
 講演、展示、舞台発表、寄席等

## 認知症の終末期をかんがえる

### フォーラム 2012

日 時：平成 24 年 9 月 2 日 (日) 14:00～  
 場 所：東洋大学白山キャンパス 1 号館  
 (文京区白山 5-28-20)  
 参加費：¥ 500 (資料代) 要申込

# 報告①

## 太極拳グループ

第 3 回中国武術  
 太極拳演武交流大会

第 2 回全日本健身気功太  
 極拳練功大会

2012 年 5 月 12 日 (土)  
 7 名参加し、太極功夫扇  
 出場、大会会長賞で表彰  
 されました。

2012 年 7 月 12 日 (木)  
 団体戦太極功夫扇、簡化 24  
 式、個人戦出場伝統武式太極  
 拳 2 路出場、個人戦で伊藤登  
 金メダル獲得。



# 報告② 調査協力

\* 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  
 チームの小林先生とミシガン大  
 学マイケル・ローマー博士のイン  
 タビューに協力しました。

- ① 長寿社会における中高年者の暮らし方の調査 5 名
- ② 宗教観に関するインタビュー 3 名



\* 大和ハウス工業 (株)  
 ヒューマンケア事業推進部の  
 高齢者交流型賃貸住宅のための  
 ワークショップに協力。



## 編集後記

論語『憤りを発して食を忘れ、楽しみて、もって憂いを忘れ、老いの正に至らんとするを知らず』とある。人間何事かに本当に打ち込んでいると、老いることも忘れてしまうものだ。太極拳でも囲碁でも何でもいい、自分が心から楽しめるものを持って、年齢など忘れよう!!

グループ名	曜 日	時 間	会 場
フィットネス	土	12:00~14:00	長崎小学校体育館
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(火午後)		14:30~16:30	旧千川小学校
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	区民ひろば長崎
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
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	月 1 回 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	目白台運動公園 他

長崎第 3 区民集会所  
 巢鴨信用金庫椎名町支店会議室  
 旧千川小学校  
 区民ひろば富士見台  
 千早フラワー公園  
 豊島区立体育館  
 千早地域文化創造館  
 アトリエ村  
 長崎小学校  
 文京区立目白台運動公園

豊島区長崎 2-27-18  
 豊島区長崎 1-20-8  
 豊島区要町 3-54-16  
 豊島区南長崎 1-6-1  
 豊島区千早 1-8-1  
 豊島区要町 3-47-8  
 豊島区千早 2-35-12  
 豊島区長崎 4-23-1  
 豊島区長崎 2-6-3  
 文京区目白台 1-19