

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 10

健康に関する情報を正しく活用するために



東京都健康長寿医療センター

高齢者健康増進事業支援室 光武 誠吾

目次	頁
健康に関する情報を正しく活用するために	1
人は年を取ればとるほどその人らしくなる	2
豊島区制施行 80 周年記念式典 & みんなの絆コンサートに参加して 「介護予防大作戦 in 豊島 2012」に参加して	3
セーフコミュニティ・サミット in としま	4
すぐに実践「帰宅困難者自助の備え」 高齢者の安全懇親交流会を終えて 第 22 回 わくわく冒険まつり	5
先達に学ぶ (1)	6
トピックスお知らせ 活動場所一覧 編集後記	7
	8

ご自身、ご家族の方がご病気になられた時、または、ダイエットをしようと思った時に病気の治療方法やダイエットに関する情報を皆さまはどのようにお探でしょうか。

テレビ、新聞、インターネットなどから発信されている病気やダイエットといった健康に関する情報はあふれています。一方で、それらの健康に関する情報の中には、専門用語が多くて読みにくい情報や信頼性に乏しい情報も多く含まれていることが現実です。テレビの健康情報番組で放映された内容が不確実な情報で

ご自身の健康に関する課題を解決するために、健康に関する情報を探し、信頼性について評価をして、正しく活用する能力を「ヘルスリテラシー」と呼びます。豊島区で取得されたセーフコミュニティの認証を行っている WHO (世界保健機構) でも、ヘルスリテラシーの応用は健康施策の中心の一つとなりつつあります。さらに、アメリカの健康施策の指標である Healthy People 2020 では、人々の健康に関する適切な意思決定をするために獲得すべき能力として、ヘルスリテラシーが挙げられており、注目を集めています。

先行研究では、ヘルスリテラシーが低いことは、心疾患患者の予後の悪さや医療サービスに対する理解の不十分さといった不健康状態を引き起こすリスク要因として考えられています (Osborn et al., 2011; U.S. Department of Health and Human Service, 2004)。そこで、欧米諸国を中心に国民のヘルスリテラシーを向上させる教育プログラムの開発やヘルスリテラシーが低い者にとっても、健康情報を活用しやすいように、アニメーションなどを使った情報提供の工夫が検討されています。

終わりに、情報発信源の中でも頻繁に活用す

あったというニュースが報道されたことも記憶に新しいかと思います。そのため、氾濫する健康情報の中から、自分にとって必要で、なおかつ、信頼性の高い情報だけを拾い上げることが出来れば、どんなに良いことでしょうか。

る人が増えてきたインターネット上の健康情報を正しく扱うために心がけて頂きたい3つのポイントをご紹介します。「元気!ながさきの

会」の皆さまにも、以下のポイントを参考に、健康情報を見定める目を持っていただけると幸いです。

＜インターネットの健康・医療情報を正しく扱う3つのポイント＞

- ①情報の提供者は誰か？
 - ✓ 誰がどういう目的で情報を提供しているのか？
 - ✓ 商業サイトに注意
 - ②更新日はいつか？
 - ✓ 情報は日付が命
 - ✓ 日付のない情報は古いか新しいかもわからない迷惑な存在
 - ③「病名」+「根拠」で検索
 - ✓ エビデンス、ガイドラインなどのキーワードも質の高い情報への近道
- (一部改訂：中山健夫, 2008)

文献 Peterson PN, Shetterly SM, Clarke CL, Bekelman DB, Chan PS, Allen LA, Matlock DD, Magid DJ, Masoudi FA. (2011). Health literacy and outcomes among patients with heart failure. JAMA, 305: 1695-1701.
U.S. Department of Health and Human Service. (2004). Healthy People 2020 Literacy and Health Outcomes. Washington, DC. <http://archive.ahrq.gov/clinic/epcsuums/litsum.htm>
中山健夫, 健康・医療の情報を読み解く健康情報学への招待. (2008). 東京.



人は年を取ればとるほどその人らしくなる

豊島区政策経営部 広報課長 矢作豊子

今回のセーフコミュニティ認証決定にあたり、地域区民ひろばの取組みが高く評価されましたが、中でも「元気!ながさきの会」の皆さんによるプレゼンテーションは、その大きな原動力になったことと確信しております。

長い活動の歴史の中で、変わらぬそのエネルギーの秘密は一体何なのでしょう…今回、原稿のご依頼をいただき、この会報がその秘密の一つではないかと改めて思い至りました。単なる会の活動報告に終始せず、活動がいつも開かれたものであることが手作りの誌面の隅々から伝わってきます。また、私などが原稿のご依頼を受けるのは甚だ恐縮なのですが、毎回区役所の職員が登場させていただいていることも、「協働」の下地になっていると思います。

それでという訳ではありませんが、今回は、前号登場の東澤保健福祉部長に続くリレー・タイトルのようになってしまいました。前号で東澤部長がヘルマン・ヘッセの「人は成熟するにつれて若くなる」という言葉を引用されていて、それに触発され、私もひとつの言葉を思い出したからです。

それは、私の好きな絵本作家・エッセイストの故・佐野洋子さんが、どこかの本で書いていらしたのですが、「人は年を取ればとるほどその人らしくなる」といった意味の言葉です（うろ覚えで正確な表現でなくすみません…）。

「三つ子の魂百まで」とはよく言ったものですが、色々な人生経験を経てなお「その人らしくなる」というのも、言いえて妙だと感じ入りました。

さてさて…私もそろそろ「その人らしくなる」年頃を迎えます。まだちょっとカッコつけたい気持ちも残っているのですが、そういう余分なものを削ぎ落としたり、どんな自分が出てくるのか…愉しみのような怖いような…それでも「私らしい人」とし

て、自分に正直に生きられたらどんなにいいだろうなあ…などと夢想している今日この頃です。

年を取るって、案外面白いかもしれませんね。

豊島区制施行 80 周年記念式典&みんなの絆コンサートに参加して

元気！ながさきの会代表 藤井 昇三

2012 年 10 月 1 日 (木) 新装なった東京芸術劇場コンサートホールで、華々しく開催されました。高野区長、村上区議会議長の挨拶に続き、名誉区民の野村万氏ほかの祝辞があり、東京音大オーケストラ付の区民合唱団の発表、また佐田裕子他セッションによるコンサート等盛んな発表でした。昭和 7 年から平成 12 年迄の長い歴史は先人達にはぐくまれた汗の結晶であるコンサートホールは拍手でわきました。又、今年

は 11 月にセーフコミュニティ国際認証取得を同時に迎え大変意義ある年となりました。WHO 認証式は来る 11 月 28 日同じ芸術劇場コンサートホールで行われます認証は東京都では豊島区第 1 号、全国で 5 番目になります。まさに安心安全の町づくりであります。

元気！ながさきの会は活動を通して、地域貢献をテーマに健康な街づくり事業を益々進めて行きたいと思います。

「介護予防大作戦 in としま 2012」に参加して

今年で 3 回目になる「介護予防大作戦！ in としま 2012」が 9 月 20 日(木) 区民センターで開催されました。

当会からは、太極拳、朗読、フィットネスとミュージックレクの合計 51 名による舞台発表と「元気！ながさきの会」の活動内容をパネルとリーフレットで説明する展示を行いました。

豊島区保健福祉部東澤部長の「～外へでよう！地域とのつながり、いつまでも若々しく！！～をキャッチフレーズにした開会挨拶からスタートしました。

続いて東京都健康長寿医療センター研究所研究部長 藤原佳典先生の「おでかけ」は百薬の長～社会参加型健康づくりのススメ～と題する講演が行われました。

そして当会の「太極拳」グループによる太極功夫扇の演武と伝統武式太極拳前段の観客による体験を皮切りに参加団体の舞台発表が行われました。

その他「おでかけ」メイク体験、血管年齢測定、歩き方診断、「おたっしや 21」の体力測定と春風亭昇吉師匠による落語と進みました。



高齢者福祉課介護予防係から当日の来場者の様子などを伺いましたので表にしました。

来場者総数 259名
アンケート回収数 166通 (回収率 64%)
イベントに来場したきっかけは？

(複数回答可)

内容に興味があつて	69	37%
知人に誘われて	33	18
出演者	53	28
仕事・その他	33	18

イベント内容についてよかったもの

(複数回答可)

講演会	94
落語	57
自主グループ舞台発表	52
血管年齢測定	51
絵本読み聞かせ	40
歩き方測定	39
脳イキイキ教室	33
はつらつ体操	28
メイク体験	21
展示コーナー	18
おたっしや21体験	15
パソコン、太極拳、ミュージックレク	3

感想・意見(抜粋)

○講演会と「はつらつ体操」がとても参考になった
○元気をもらえた。ミュージックレクが良かった。
○イベントを行う事で介護予防事業が区民に知られてきている。

○イベント、講演会とも大変参考になった。

○友人から聞いて参加したが、もっと一般に知らせてほしい。

○毎年楽しみにしているので今後も続けてほしい。

○楽しく運動、楽しく会話することが大切だと実感した。

○血管年齢測定をしたかったが、締め切りで出来なかったのが残念。

○講演会はとても勉強になった。

○朗読グループは良かったが、マイクを使うとより良かったと思う。

○体験させてもらい参考になった。体験がもっといろいろあると良いと思う。

○高齢者と若者のコラボはどうか。

○豊島区の介護予防の取り組みは、23区のさきかげになっていると思う。

○良い企画なので、更に積極的に活動してほしい

○舞台発表ではテンポよくグループ紹介が行われていた。

○講演の内容、舞台発表も良かったが観客が少ない

○イベントの広報の仕方に工夫が必要。

(文責：大森 弘雄)

セーフコミュニティ・サミット in としま

平成24年10月2日

於：ホテルメトロポリタン

基調講演 元内閣安全保障室長 佐々淳行氏
サミット会議は現在国内で認証を取得している6つの都市のトップが一堂に会し、これからのセーフコミュニティの発展を展望して開かれました。

サミット会議出席者 栗山亀岡市長(京都府)
小山田十和田市長(青森県) 小林厚木市長

(神奈川県) 平澤箕輪町長(長野県) 柳田小諸市長(長野県) 高野豊島区長(東京都)

・テーマ別講座「地震災害の防止」「高齢者の安全」「子どもの安全」が各々の会場で開催された。特に「高齢者の安全」では、豊島区においても都市型の高齢社

会における先進事例として元気！ながさきの会における介護予防活動報告、大淵先生（当会顧問）の「豊島区長崎元気村は、なぜ元気なのか」大変興味のある講

演がありました。以下テーマ別講座に参加した会員のレポートを紹介します。

（文責 伊藤 登）



すぐに実践「帰宅困難者自助の備え」

パソコン金曜午前グループ

辻野 健治

「地震災害の防止」を聞かせていただきました。4人のパネラーの報告は専門家、実務者としての豊富な知識・経験に裏打ちされた内容で、あらためて防災の意識を高めるいい機会になりました。ここでは東京都で帰宅困難者対策を進めている方のお話を少し。「ここに来られた方、ペットボトルを持っておられますか？ 懐中電灯は？ 携帯電話の予備電源は？ 携帯ラジオは？」、冒頭参加者に尋ねられました。100人を超える参加者で結構これらを持っておられま

した。でも、私は何一つ持っていません。そればかりか、そんなことを考えたこともなかったのです。自宅ではいろいろと「震災時の備え」をしています。外出時の備えなどまったく気にかけていませんでした。この4つは帰宅困難者になったとき、まず自らを助けるための貴重な品だと教わりました。「自助努力は気が付いたときに少しずつでいいから進めましょう」との言葉に応え、さっそく私のバッグにこれらが入りました。



高齢者の安全

朗読グループ

波島 満津子

10月2日テーマ別講座「高齢者の安全」を伺いに出掛けました。社会の高齢化が年々進みつつ有る現状の実態や、諸先生方の講話が非常に分かりやすく心に深く響きました。高齢者3,000万人のうち、認知症の方が305万人以上確認されて更に、中間認知症予備軍も有るとのこと。

統計上、前期高齢者は65歳～74歳、後期高齢者は75歳以上に分かります。不安全的な状況、不安全的な行動、自分だけは大丈夫という思い込みにより、家の内外での転倒、転落、食べ物の誤吞に起因する窒息などがおこりやすく、若い頃とは違うことに気を付けなければと認識を強くしました。運動機能向上と閉じこもりを避けるように、

複合プログラム作りや地域への貢献、社会へ貢献することが大切で、それには、認知症機能低下予防、足腰の衰えの予防、栄養の良い状態を保つなどのお話など伺いました。

10月4日付け東京新聞社説にも認知症高齢者や寝たきりの病院患者などへの対策が出ていました。反面、健康で活動されていられる方も多いことにも及びました。幸い私は元気！ながさきの会に入れさせて頂き、新しい事への関心と、行動力の大切さも学んで居ります。今回の講座で得たお話を加えて、これからも健康で元気に生活して行こうと思いを新たにしています。ありがとうございました。

懇親交流会を終えて

旅行グループ 布施川 香保利

10月9日、「元気！ながさきの会」の年に1度の合同懇親交流会が開かれました。今年、昨年までの1泊旅行の中での交流会とは趣を異として、池袋の生活産業プラザ8階の多目的ホールを借りての開催となりました。参加人数は64名と過去最高。折り詰め弁当を食べながらの懇親会は和やかに賑やかに進み、交流会では各グループ毎に皆が自己紹介や日ごろの活動の様子や成果などを思い思いに発表し、会員みんなが元気に仲良く助け合い、それぞれの活動を通していかに認知症

予防に取り組んでいるかが良く分る素晴らしい内容ばかりでした。最後に当日の料理・飲み物から会場の設営や機械操作、片付けと、会場にてすべてにご尽力いただきました‘カフェふれあい’のスタッフの皆様は心より感謝申し上げます。



豊島区制施行80周年記念

第22回わくわく冒険まつり

太極拳グループ 網谷 悦子

9月23日（日）長崎小学校にて開催されました。

当初は校庭を使用する予定でしたが、あいにく大雨に見舞われ体育館で行われました。

区長 高野之夫・区議会議員・小学校・区民ひろばの各関係者はじめPTAの方々のご協力、突然の変更にもかかわらず、無事開催できました。

地域で活躍する子供たちや、各団体の演技等も楽しく拝見しました。私たち「元気！ながさきの会」太極拳グループは「区民ひろば富士見台」より、『太極功夫扇』を5名が各自お気に入りの演武服で披露しました。

子供から大人まで自分たちの活動を発表するこの機会は、緊張もしますが、日ごろ

の活動にもいい刺激になります。

またゲーム・売店コーナーも充実していました。雨の中での変更で準備も大変だったと思いますがおかげで楽しく利用させていただきました。



みなさんご協力ありがとうございました。また次の機会に向けて精進します。



先達に学ぶ

シリーズ 1



お蔭さまで、元気！ながさきの会も、各方面から活動を認められてきています。認知症人口が 300 万人、予想より 10 年早いということですが、会創立当時より参加、または 10 年以上継続してくださっている、先達たちに、アンケート形式で順次ご意見を伺うこととしました。

- | | |
|-------------------------|----------------|
| ① お生まれ | ⑤ 継続できた原因 |
| ② 入会年 | ⑥ 会に入会して良かったこと |
| ③ 入会の動機 | ⑦ 会に望むこと |
| ④ 参加グループ名 イ) 入会当時 ロ) 現在 | ⑧ その他お気づきのこと |

足助 勝 さん

- ① 大正 12 年生れ
- ② 2000 年（東京都老人総合研究所と豊島区の呼びかけに応じて）
- ③ 12 年前当時は認知症の知識がなく遠い存在のことと思えていたが、筋トレに興味を持ち、認知症予防の活力になると思われた。
- ④ イ)、ロ) ともフィットネス
- ⑤ だんだん同好者も増え、週 1 回が 2 回となり内容も充実して、先導者となり後続の人員養成に努める
- ⑥ 関連各界との交流により時節に応じた見聞を広める。
- ⑦ 深刻な高齢化に対し 60 代の若い世代の入会を積極的に進めたい。
- ⑧ 長橋医院に設けられる予定の事務所で担当者が安定した事務に期待したい。

佐藤 糸子 さん

- ① 大正 13 年生れ
- ② 2000 年（東京都老人総合研究所と豊島区の呼びかけに応じて）
- ③ 認知症の予防の会が出来るので、なるべく頭と体を使うグループに入ってほしいと誘われた。
- ④ イ) パソコン、太極拳
ロ) フィットネス、ミュージック・レク
- ⑤ フィットネスではいつも“無理をしない”と言われます。私には大きな助言です。
- ⑥ 地域差年齢差が有っても広くお友達が沢山出来た此の会がなければパソコンに興味を持つことなどなかった
運動神経はにぶいけれど転倒防止のフィットネスに参加出来た。
- ⑦ 出来れば総会の会場を地元に近い所で開催して頂きたい。
会員の作ったパソコン、折り紙、園芸などの作品も飾って下されば参加者も増えるかと思う
- ⑧ 隔年で良いからこのようなアンケートを全員から採ってみるのも良いかと、これを書きながら思いました。

神尾 ユキ さん

- ① 大正 13 年生れ
- ② 2000 年（東京都老人総合研究所と豊島区の呼びかけに応じて）
- ③ 横浜から引っ越して来てお友達もいなかった事に入会しました。
- ④ イ) 料理、フィットネス、ウォーキング
ロ) ミュージック・レク
- ⑤ 多くのお友達が出来た事です。
- ⑥ 会が出来て本当に良かった事です。
- ⑦ 近く(地元)でなんでも出来る事です。

注：東京都老人総合研究所は
現在 独立行政法人
東京都健康長寿医療センター



お知らせ

① 札幌学院大学人文学部の新田雅子教授(元当会ファシリテーター) 元気！ながさきの会を取材した本が近日出版されます。内容は高齢者の自立と地域

② 第6回アジア地域セーフコミュニティ会議 in 豊島 会議プログラム
 11/28(水) 開会式、豊島区認証式 認証記念コンサート 於：東京芸術劇場大ホール
 11/29(木) 基調講演、分科会 ※分科会『子ども、高齢者の安全』 当会プレゼンテーション予定 於：サンシャイン・コンファレンスルーム
 会議出席国：22ヶ国予定(約190名)

募集！

園芸グループ

活動場所：千早フラワー公園
 活動日：毎週火曜日
 13:30～16:00
 問合せ：03(3955)6325 藤井



コウテイダリア

編集後記：長寿人口は増加の一途、元気！ながさきの会からとびっきり元気な大正生まれより紹介する「先達に学ぶ」シリーズをスタート。人生の達人の極意を学びましょう。「一人の老人は一つの図書館に匹敵する」といった意味の外国のことわざがあります。(文責：伊藤)



トピックス

☆『東京人』11月増刊号掲載 世界が注目するWHO 国際認証取得。「セーフコミュニティ」への道 世代間交流の場がセーフコミュニティの拠点となる区民ひろば富士見台2Fで、当会太極功夫扇が取材を受けました。

グループ名	曜日	時間	会場
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
フィットネス		12:00～14:00	長崎小学校体育館
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
フィットネス	土	12:00～14:00	長崎小学校体育館
パソコン(HP)	奇数月第3	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

連絡先 元気！ながさきの会

171-0051 豊島区長崎 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>

