

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。

特集

元気の源 シーズ 1



認知症予防にも 認知症になったあとも 人とのつながりが大事！

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 研究員 宇良千秋

目次	頁
認知症予防にも 認知症になったあとも 人とのつながりが大事！	1
一病息災	2
区民ひろば 雑感 幸福度 60% ブータン	3
アジア地域セーフコミュニティ会議に参加して	4
先達に学ぶ(2)	5
戦いすんで 日がくれて	6
朗読の会 新年会	7
御達者七訓 お知らせ 活動場所一覧 編集後記	8

昨年 8 月 24 日に、厚生労働省が認知症高齢者数の将来推計を公表しました。それによると、2012 年は認知症高齢者数が全国で 305 万人 (65 歳以上高齢者の 9.9%) いるとされています。高齢者 10 人のうちひとりが認知症という割合です。これが、2015 年に 345 万人 (同 10.2%)、2020 年に 410 万人 (同 11.3%)、2025 年には 470 万人 (同 12.8%) に達すると予測されてい

ます。このような将来を見据えて、「認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会」の実現を目指すというのが、国の重要な目標となっています。特に都市部では、今後、家族がいないひと

り暮らしの高齢者の数も急増するといわれています。地域ぐるみでどんな取り組みをすればひとり暮らしの高齢者や認知症高齢者の生活を支えていけるのか、実現可能な施策が求められています。

時々想像することがあります。自分が数十年後、認知症になって自宅周辺を徘徊している時に、「宇良さん、どこ行くの？気を付けてね。」とか、「私もそこまで用があるから途中まで一



緒に行こうか？」などと気遣って声をかけてくれるようなご近所さんが、私の住んでいる地域にはいるだろうか……。私が徘徊して不安げな表情をしていても、誰も声をかけてくれないような地域だったら……。どんなご近所さんがその地域にいるかで、認知症になってもストレスが少なく明るく過ごせるのか、あるいは毎日不安で心細く

感じながら過ごすのか、認知症の人のこころの健康度が随分と違ってくるのではないかと思います。

人とのつながりをもつことが認知症の発症を抑制するという研究報告はいくつかありますが、認知症になったあとでもその人がハッピーに過ごすためには、人とのつながりが不可欠です。元気！ながさきの会の活動は、この人と人とのつながりで、国が目指そうとしている理想の地域社会を10年以上も前から着実に築いてきたのではないかと思います。健康づくりや認知症予防のための小グループが地域にいくつもあって、趣味や生きがい、体験を共有する中で

住民同士の理解が深まり、思いやりの心が生まれる。身近な地域にこのような仲間がいれば、たとえひとり暮らしや認知症になったとしても、困った時は周りの人がちょっと手助けしてくれたり、不安な時は気遣って安心させてくれたりするかもしれません。元気！ながさきの会のような交流の場がない地域で、人と人とのつながりをゼロから築いていくことは、とても難しいことだと思うのです。その意味で、元気！ながさきの会の活動は、国が目指す地域づくりのひとつのモデルになるでしょう。まさに、元気のみなもとは、人とのつながりです。



一病息災

豊島区防災課長 佐藤 和彦

誠に申し訳ないのですが、冒頭、防災に関して一つだけ言わせてください。

残念ながら、人類の英知を結集しても地震を止めることはできません。ですが、わが身を、そして大切な家族を守るため、「自宅の耐震化」「家具転倒防止」などの対策を講じれば、被害を減らすことができます。しっかり対策をして、迫りくる首都直下地震を無事に乗り切りましょう。

さて、せっかくこうした機会を頂いたのですから、私なりに「健康」について書きたいと思います。

私は、平成2年に結婚しましたが、以後、「仕事・家庭・遊び」の3分野のバランスをとることを心掛けてきました。仕事もそこそこ頑張りますが、家族と過ごす時間、自分の時間を大切にすることが、私の心身の健康を保つ上でとても大切な役割を果たしています。

最近、“自分の時間”の中心を占めている

のは「ランニング」です。

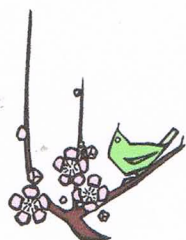
とにかく飽きっぽいところのある私にとって、自分のペースで取り組める点や、靴を履きかえるだけ、という手軽さが性に合っているのかもしれません。

箱根駅伝やオリンピックで活躍する一流選手のようにはいきませんが、少し早目のペースを維持すると、「あ、今、風を切って走っている。」と感じる瞬間があります。このときの爽快感は何物にも代えがたいものです。

私は「痛風」の持病があるのですが、順調にトレーニングを積んで、うまくストレス解消できているときは、尿酸値も安定しています。

これからも、楽しく走りながら、無病息災ならぬ“一病息災”で過ごしていきたいと思えます。





区民ひろば雑感

自主運営支援担当 影山 幸子

区民ひろば富士見台は、平成 19 年 10 月に運営協議会が発足し、地域の皆様との協働の施設運営はそれまで以上に密度の濃い取り組みへと変化していくこととなった。

世の中は東日本大震災以来、「地域の繋がりを」を叫ぶようになり隣近所に目を向ける機会が多くなった。また、豊島区では WHO (世界保健機関) の認証を受け、持続的に安全と健康の質を高めていこうとする都市「セーフコミュニティ」を目指した活動が始まった。この地域の繋がりの新たな創出や、安全で安心な街づくりは、大袈裟だが共にひろばが担わなければならない使命のような気がする。

富士見台では 7 年前から、「元気！ながさきの会」の方々との交流が始まった。それ

までも、地域型認知症予防グループとして、先駆的な取り組みで、自らの介護予防と地域の小学校や他の機関でのボランティア活動を同時に実行されていた。正に、セーフコミュニティの目指す活動そのものである。

昨年 10 月より、区民ひろば富士見台の運営は、NPO 法人富士見台ひろばが担うこととなった。時代の変化と共にひろばは大きく様変わりしようとしている。地域の皆様で構成されている理事会や「元気！ながさきの会」のような団体も関わり大きな力となってひろばの使命を全うする。この状況を目の当たりにして、共に歩んできた道は同じ方向だったと実感し、また皆様への感謝もひとしおである。

幸福度 60% の国 ブータン



豊島区制施行 80 周年記念事業 NPO 富士見台ひろば主催のイベントに元気！ながさきの会で約 25 名が参加しました。東京芸術劇場シンフォニースペースで、第 1 部は城西学園混声合唱団「ミニコンサート」を皮切りに、第 2 部、関口照生氏 (写真家) の講演 テーマ“幸福の国ブータンの世界”が満員の会場で始まりました。関口氏は、世界各地を訪れ、そこに生きる人々に接し、その生活をカメラに撮り続けています。ブ

ータンはヒマラヤ山脈東部の小王国。国民総幸福度 GNH (Gross National Happiness) は 60% の国の先生のトークとスライド写真はとても分かりやすく感動しました。ブータンが挙げている国是であり伝統文化保持のための国民が民族衣装着用を誇りを持ちスローライフの講演は、戦後の日本の姿を連想し文明社会と比べ何が幸福かを学びました。(広報部)



アジア地域セーフコミュニティ会議に参加して

副代表 伊藤 登

豊島区は WHO セーフコミュニティとして認証され、認証式典、認証記念「祝」コンサートに 2,000 名が参加し盛大に行われました。『第 6 回アジア地域セーフコミュニティ会議 in 豊島』は海外 22 ヶ国約 160 名、研究員とコミュニティの方、国内参加者を含めると 350 名が参加された。このような規模で国際会議が行われたのは豊島 80 年の歩みの中でも初めてのことであり、豊島区の存在を内外に発信するまたとない機会であります。サンシャイン会議室(同時通訳)で基調講演からはじまり、各国がテーマ別講座、高齢者の安全、子どもの安全、地震災害の防止等重点課題の対策委員会の代表がセミナーを分刻みで展開しました。私は高齢者の安全の課題でプレゼンテーションさせていただく機会を得ました。転んで寝たきりになる前にテーマ～転倒予防には、まず運動～ について話しました。目的は不慮の事故による高齢者の死亡原因の第 1 位は転倒である。転倒すると骨折など重症化するため、身体機能の低下抑制に取り組むことで安全を図ることを具体的に数字とチャートで発表しました。これは東京

都健康長寿医療センターの先生方の指導と検証で、実際を動画で示したことはとても効果があり、終了後コーディネーター Prof. S.Wang さんの講評で講演者自身の 10 年間の数値を科学的データで示したことを評価されました。豊島区は首都東京の交通の要所で大規模商業都市施設や企業、大学などが集積し、昼間流入人口が倍增する都市です。このような中で地域の方々と行政が連携し、高野区長の強いリーダーシップのもと、繁華街における安全など、様々な分野での活動を展開し、今後は大都市でのセーフコミュニティのモデルになると共に日本の活動の牽引役として期待されることと思います。



セーフコミュニティネットワークニュースより

講演会のお知らせ

第 126 回 老年学区講座 主催 東京都健康長寿医療センター

日 時：平成 25 年 2 月 7 日 (木) 午後 1 時 15 分～4 時 30 分 (入場無料)

場 所：板橋区立文化会館大ホール 板橋区大山東町 51-1

(東武東上線大山駅下車徒歩 3 分、都営三田線板橋区役所前駅徒歩 7 分)

テーマ：あなたに合った人生の締めくくりを

☆かかりつけ医と考える人生の締めくくり～事前指示書のすすめ～

☆最期まで自分らしく生きるために～老人ホームでの生活から～

☆”緩和ケア“を知り、より自分らしい人生を歩みましょう



先達に学ぶ シーズ 2



元気！ながさきの会の総会員数 246 名、80 歳以上の方が 57 名、2000 年の会創立当時より参加している 80 歳以上の方、31 名です。会のモットーである、元気で楽しくイキイキとは、どの先達にも共通しています。そしてよき友の存在が大きいと感じられます。

- | | |
|-------------------------|----------------|
| 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 |

米川 哲夫さん

- ① 大正 14 年生まれ
- ② 2000 年
- ③ 豊島区と都老研の呼びかけに、よろこんで応じました。その 1 年前に最終的に定年退職していて、何か規則的にしなければならないと思って、何か規則的にしなければならないと思っていたのと、住んでいる地域とつながりが持てると思ったからです。
- ④ イ) パソコンとフィットネス。一時は囲碁グループにも入っていました。ロ) パソコンとフィットネスと 24 式太極拳
- ⑤ なによりも、元気で親切的な仲間がいたことです。
- ⑥ 規則的に体を動かす習慣ができたこと、何かにつまづいても、倒れたことがありません。筋トレのおかげです。
- ⑦ 60 歳代前半の新しい会員を増やす努力と工夫をしてほしい。会員数の少ない部会毎にポスターを使って会員を募ってはどうか。
- ⑧ とくにありません。

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

石ヶ森 共子さん

- ① 大正 14 年生れ
- ② 2000 年
- ③ 都老研等の呼びかけに対し、私自身、知人のなかには何人か認知症の方々を知っていましたので良い機会と思いました。特にパソコンにはぜひ入会したいと思いました。
- ④ イ) パソコン、フィットネス
ロ) パソコン、朗読
- ⑤ パソコンも朗読も初めから参加いたしました。変化に富んだ教材とご指導のもと思い切り大きな声で口をしっかりと開けて・・・とのご指導をいただきます。声を出すことは健康にも大変良いと思います。体調が声の調子にすぐ現れることを実感しております。
- ⑥ 特に年齢差など関係なく多くのお友達が出来ました。所属したグループの目的に沿ったお話が多く、何回忘れても、又思い出して笑って過ごす時間が短く感じられます。楽しいから・・・
- ⑦ 私自身、入会してから 12 年過ぎますとそれなりに良くないことが出てきました。これからは 60 歳代、70 歳代の方々にご協力いただけるようにならなければと心配します。今の 60 歳代 70 歳代でもお忙しいでしょうが・・・
- ⑧ 会年数の若い方のアンケートも参考にならないでしょうか・・・

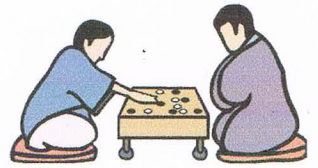
木村 潤子さん

- ① 昭和 2 年生れ
- ② 2000 年
- ③ 都老研と豊島区の呼びかけに。友人からパソコンに声をかけられる。当時ワープロをしていた。離れた五丁目の住まいだがパソコンに興味があったので応じる。
- ④ イ) パソコン
ロ) パソコンと朗読
- ⑤ パソコンのしくみ、機能の多様化に新知識を得られる。朗読では、相手を意識した表現力、情緒の重さを会得する。
- ⑥ 広範囲な長崎地区の活動により、視野が広がり、地域とのつながりが深められる。
- ⑦ 気軽に一声かけ、地域の相互扶助により老人パワーを広めていく。
- ⑧ 事務所の固定化を望む。



戦いすんで日が暮れて

囲碁グループ 篠原 大也



豊島区民囲碁大会が今年も10月28日 勤労福祉会館で行われ、昨年同様囲碁グループ5名が参加しました。

9時30分より高野区長の挨拶などがあり、総勢約120名が5クラスに分かれ試合が始まり、私だけ今年は運よく勝ち上がり最終戦に残りました。

決勝戦のテーブルに着きますと、相手はなんと孫よりも幼い女の子でした。彼女に開始前、2, 3聞きますと、(8歳、小学校2年。5, 6歳から始めた。始めは父で、今は囲碁教室に行っています。)

彼女の棋歴はせいぜい3年ほど、私は遅く始めたとはいえ二十数年、白持ち(上手)だけど負けるわけがないだろうと、多寡をくくっていましたが、落ち着いている彼女を見ているとだんだん自信が揺らいできました。始めてみますとさすが教室で習っているせいか、ポンポンと早打ちながら的確で、認知症予防のため自己流の爺ちゃんとは大



違い、中盤になるとこちらの劣勢は明らかになり、少々焦って来ました。

なにやら雰囲気がおかしいので、ふと目を挙げますと周

りに大会関係者や、すでに自分の勝負が終わったとみられる人たちが十数人囲んで、いたいけな少女と、ひげの爺さんの決勝戦



を見守っている、どちらを応援しているかは言わずもがなで、彼女がよい手を打つと声には出さぬが皆よしよし、という雰囲気がありありしている、こちらの僻みか、ああ!

終盤になり石が混んでくるとやはり8歳、少々間違えてきた、周りが気をもんでいる様子がよくわかる、よしだいぶ追いついたぞ!と思っているうちにこちらが致命的な間違いをして止むを得ず投了を告げると、周りは一斉にほっとした空気になりました。

やや気落ちして、仲間と打ち上げの席に向かい、「篠原さん、負けたのがよかったんだよ……」など妙な慰められかたをしながら、考えてみれば僅か8歳で、4人の腕自慢のおじさん達を、4試合5~6時間に亘り勝ち抜き優勝したことは、負け惜しみでなく立派だと思いました。

酒を含みながら、やはり幼くとも女性怖いと思った一日でした。

朗読の会新年会

朗読グループ 伊藤、紀世

朗読の会ではここ3年ほど、豊島の昔話や郷土かるたの史跡を訪ねながら会食というプランをとっています。今年は地元でまず長崎神社、金剛院、暗渠になった谷端川、新築の西池袋中学校、ついでにカトリック豊島教会、今年取り組むことになっている「長崎村物語」の作者 田島五郎氏のお宅の前を通過して「蓮根や」さんで和食を堪能しました。

かるたをご紹介しますと、長崎神社(わ)「若獅子のはねる頭に若葉風」皆何度も訪れた所ですが、じっくり拝観しているようで、「厄祓い、病氣平癒」の安全祈願の伝統を知り、心してお参りしました。



金剛院(ぬ)ぬくもりが板碑を包む金剛院板碑や馬頭観音が豊島区登録文化財、朱塗りの山門(赤門)が豊島区指定有形文化財と知りまして、近くに住んでいるのに初めてという方もいらっしゃいました。

谷端川(ら)欄干のあとかたもなく谷端川、



次に西池袋中学校は真和中と道和中が合併しましたが、藤田恒美先生が道和中の卒業生で校歌を作曲した橋幸夫さんと同級というご縁のお蔭で、校長先生がお忙しい中ご案内くださいました。1階から3階まで木の香がすがすがしく、廊下部分も広くとってあり図書室、屋上のプール(ソーラーパネル)、武道場など、冷暖房完備で、もう一度中学生になりたいという声が出たほどでした。帰る途中ちょっと

回り道して、カトリック教会にも寄り、神社、お寺、教会と盛り沢山の2時間の散策でした。豊島の郷土かるたや民話を読んでいますと豊島区に愛着を感じます。今年は「長崎村物語」を73×52の大型絵本にする予定です。絵は会員の長島和子さんが担当して下さいます。ご期待下さい。



「お達者七訓」

高齢者の歩行者事故防止のポイント

四 道路の右左がよく見えるところから横断する

★通りすぎた車の直後や、止まっている車の直前直後から渡り、その車の陰からきた車にはねられた人が多い。

一 通り慣れた道でも横断前に必ず安全を確かめる

★自宅付近の道路を安全を確かめずに横断し、事故に遭った人が多い。

五 夜間は横断後半、左からの車に注意する

★夜間は特に道路の中央を超えた横断後半に、左からの車にはねられた人が多い。

二 少し遠回りでも横断歩道を渡る

★近くに信号機や横断歩道があるのに、横断して手近な場所から渡り、事故に遭った人が多い。

六 近づいてくる車があるときは、通りすぎるまで待つ

★走ってくる車を避けたのに「まだ間に合う」と思って渡り、事故に遭ったケースが多い。

三 右・左折車の動きに目配りする

★青信号の交差点を横断しているとき、右・左折車にはねられた人が少ない。

七 夜光反射材を活用し、発見されやすくする

★夜間、黒っぽい服装の高齢者は車から発見されにくく、死亡事故になる確率が高い。

豊島区パンフレットより

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3-4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土	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

お知らせ


☆ 2月19日(火)
長崎小学校ふれあい
給食会 14名招待
小学3年生と交流、太極功夫扇を披露しま
す。昼食をともにします。

☆ 5月30日(木) 第3回全日本健身気功・
太極拳練功大会に太極拳グループ出場予定

☆ 新刊紹介「一生ボケない、
寝たきりにならない方法」

東京都健康長寿医療センター研究所
研究副部長大淵修一著(当会顧問)

(株)学研パブリッシング発行



編集後記：
年が改まり 21世紀 2度目の巳年である。蛇は知恵の象徴ともされる。知恵を絞り、私たちも一人一人が出来ることを、やるべきことをしっかりやって前に進む年でありたい。(文責：伊藤)

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>

