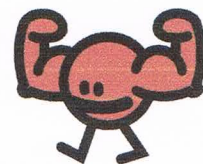


元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターと共催で健康セミナーの開催、料理、パソコン教室などの活動により、認知症予防を実践しております。

特集

元気の源 シーズ 3



【筋力と歩行について】

東京都健康長寿医療センター研究所
 高齢者健康増進事業支援室 猪股 寛裕

目次	頁
筋力と歩行について	1
80歳の登頂	2
元気！ながさきの会総会報告 東京の介護予防を進める高齢者の会年次総会	3
フォーラム認知症 in 池袋に参加して 太極拳大会に参加して	4
パソコンと向き合って	5
囲碁を楽しみませんか！ NPO 認知症予防サポートセンター創立 10 周年記念講演会に参加して (その1)	6
先達に学ぶ(4)	7
お知らせ 活動場所一覧 編集後記	8

私が理学療法士として病院で勤めていたときに、ご高齢の方から特に多く相談されたことは、「足腰の虚弱化」と「歩くこと」についてでした。お話を伺うと、そうした方々は、「足腰の虚弱化」が原因で自信を無くしていたり、それにより外出機会が少なかったり、一日のうち寝ている時間が長かったりというような生活を送っていることが多いようです。

しかし、筋肉は動かさないとすぐに減少してしまいます。例えば、太ももの前面の筋肉は 2 日間全く動かさないと、

1%くらい減少するそうです。たかが 1%と信じられるかもしれませんが、加齢による筋量の低下も 1 年で 1%くらいとされています。つまり、2 日間寝たきりの生活を送るだけで、太ももの筋肉は 1 歳分

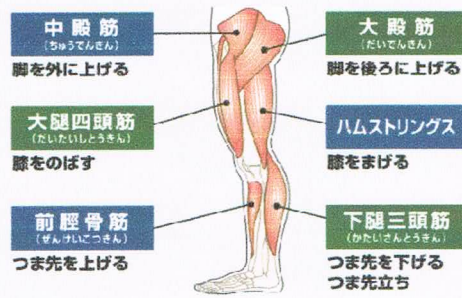
も歳を取るようになってしまうのです。

そこで、「筋力をつけて、つまづかないで外出できるように運動をしましょう」と提案するのですが、「筋力トレーニング（以下、筋トレ）＝スポーツ選手あるいは若者がやるもので、歳をとった自分は無縁」、「この歳で今さら筋トレをしても意味がない」とおっしゃる方がまだ多いのが実状です。しかし、平均年齢 90 歳の高齢者を対象としたアメリカの研究では、8 週間の筋トレで筋力が約 2 倍、太ももの太さが約 10% 増加したという報告もあります。残念ながら、元気！ながさきの会のフィットネスグループは現在休会中とのことですが、「高齢者でも筋トレをすれば筋力がつく」という事実が、一般的な常識として受け入れられるようにアピールしていくことが重要であると思います。さらに、これらの事実に加え、筋トレはバランス力、持久力、骨量の改善などの二次的な効果もあります。このようなことを知ること、これから体を動かしてみようというモチベーション（動機）になるのではないのでしょうか。

次に、「歩くこと」についても相談が多

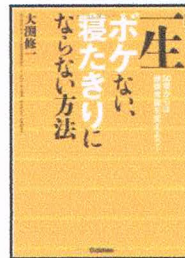
かったので、加齢による歩行の変化についてご説明したいと思います。高齢者の歩行の特徴として、歩幅が小さくなる、すり足で歩く、歩く速度の低下などが挙げられます。これらの大きな原因の一つに、筋力、特に重力に抗して働く「抗重力筋」の筋力低下による姿勢の変化が挙げられます。

具体的には、腰背部の筋力が低下することで、背中が丸まります。これは、背中を起こすために骨盤を後ろへ傾けて、股関節と膝関節を曲げることで立位バランスを保とうとするためですが、結果として、立位バランスが悪くなり、歩幅が小さくなったり、すり足になったりして



しまいます。さらに、こうした不自然な姿勢が、関節にかかる負担を増やし、股関節症・膝関節症の原因にもなります。

しかし、筋トレで抗重力筋を鍛えることで、良い姿勢を保つことができ、この悪循環を防ぐことができます。余談ですが、70歳頃から運動と歩行習慣を持ち始めた私の祖父は、87歳ですが背筋が真っ直ぐ伸び、しゃんと歩いています。運動や日々の過ごし方で姿勢の変化を防ぐことができるのです。



今回は、筋トレの方法までのご説明できませんでしたが、大淵修一著「一生ボケない、寝たきりにならない方法」という書籍に詳しく載っておりますので、是非ご参照ください。



80歳の登頂

豊島区保健福祉部 高齢者福祉課長 島貫 浩

「頂上まで元気よく登ったつもりだったが、帰りは力尽きてどうやって生きて帰るかだった。登った年齢も最高記録だが、下りに使った時間も多分、最長記録だろう」、80歳でエベレスト登頂に成功した冒険家の三浦雄一郎氏の記者会見での言葉だった。

下山の際は、疲労がピークに達し、アイスフォールは、気温上昇に伴い、氷塊が溶け出して崩落する恐れがあり、ヘリコプターを利用しての下山となった。このことが、ネット上で、登頂成功と言えるのかと議論になっている。

これまで三浦氏は、60代の時に肥満から狭心症となり、その後不整脈であることもわかり、今回のエベレスト登頂に出発する直前、不整脈の手術を受けたそ

うである。500メートルの山も自力では登れないといわれ、そのような状況の中、三浦氏はヘビーウォーキングとよばれる独自のトレーニングを編み出した。それは、両足首にそれぞれ重さ5キロのおもりを巻き、30キロのおもりを背負って週に4回、長いときには1日8時間以上も歩くそうである。また、三浦氏の脳には、高齢者によく見られる脳の萎縮がなく、筋力も75歳の時より上回っており、年を取ってからも筋力を付けることは可能ということがよくわかる。

三浦氏は、登頂後のインタビューで、日本の高齢者に伝えたいことはと聞かれ、「人間はいくつになっても夢を諦めない。その基本として健康、体力と気力を持ち続けることが必要だ」と答えたという。

前述のとおり、下山の際に、ヘリコプターを使ったことについて議論はあるが、本来こういう議論の前に、三浦氏が持つ、夢に向かって挑戦する「チャレンジ精神」や、たゆみない努力こそが、称賛に値す

るのではないだろうか。

特に夢といえるものではないが、メタボリック気味の私は、まずはウエストを減らすために、今日からランニングをはじめたいと思う。

第 13 回 「元気！ながさきの会」総会の報告

日時 : 5 月 25 日 (水) 午後 1 時 30 分
会場 : 勤労福祉会館 6 階 大会議室



「元気！ながさきの会」
会員総数 188 名、出席会員数 68 名、委任状によるもの 66 名合計出席者数 134 名



所用の出来た三田教育長を除いた、高野区長、東澤保健福祉部長、島貫高齢者福祉課長、伊東長崎小学校校長、健康長寿医療センター杉山先生、河合先生のご出席のもと、司会 篠原さん、議長 大森、副議長



石ヶ森さん、事業報告・計画 伊藤代表代行、収支決算報告 小野さん、監査報

告 米川さん、書記 田中さん、大森和子さんにより開催され、2 時半ごろつつがなく終了。

休憩の後、第 2 部 各活動グループの発表が旅行グループ 布施川さんの司会により行われ、太極拳グループの 3 名の演武をトリに午後 4 時 30 分頃終了。

総会に初めて参加した太極拳グループの或る人の感想は「内輪の人だけによるナアナアの総会かと思っていたら、区長以下錚々たる人が出られたので大変驚いた」でした。(報告者 大森 弘雄)



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

「東京の介護予防を進める高齢者の会」総会が平成 25 年 6 月 10 日(13:30~16:00)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、光武先生より祝辞をいただいた後、議案の審議に入った。平成 24 年度事業報告、決算報告、監事報告があり承認された。

平成 25 年度事業計画は

① 機関誌「介護予防ネットワーク」発行(14, 15 号)

② ウェブサイトの構築

③ 排泄ケアセミナー開催

④ 各地区イベントのサポート

⑤ 会員向けの介護予防に関する勉強会開催等が承認された。

第 2 部は東村山介護予防大作戦の報告(窪田氏)、大和市「うまかんべ祭」報告(青木氏)立川大山自治会について(佐藤氏)の発表がありました。



フォーラム認知症 in 池袋に出席して

パソコン火曜午前グループ 荒澤 祥子

先日NHKエデュケーショナルが主催する「フォーラム認知症 in 池袋」に出席する機会がありました、会場に着いて驚いたことは参加者の方々の中で杖をついたり、家族の方の介添えでいらしている方が多くみられたことです。それだけ今の私たちにとって この話題は、避けて通れないことだと思います。

私自身70代の後半に差し掛かり何時の日かと他人ごとではありません。

今回のパネリストの先生方のお話はどれを伺っても1度や2度は新聞や雑誌テレビなどで見聞きしたりと、なじみのあるお話が多かったのですがあらためて伺うと、ああこんなことがなど新しい発見が

多々ありました。

この先健康で少しでも楽しく長生きするために生活習慣を（特に食事や毎日の暮らしの中で）気をつけて過ごさなくてはと思います。

まだ世界のあちこちで戦争や飢餓で苦しんでいる人たちが多くいる中で日本で生まれ育った私たちは70年近くも戦争を知らずに過ごしています。これは本当に幸せなことだと思います。

それだからこそ、ますます高齢化が進む世の中でお邪魔虫にならないようにただ生かされているだけではなくて積極的に社会に携わり自分らしく過ごしたいと思います。

太極拳大会に参加して

太極拳グループ 飯田 陽子

中国武術愛好者の演武会が、梅雨入り宣言のあった翌日、5月30日に国立代々木競技場第二体育館で開催されました。

全日本健身気功・太極拳練功大会という

長いタイトルを冠している通り、多種多様、こんなに種目があるの

かとびっくりしました。表演服は中国服スタイルで決まっていますから、カラーバリエーションや上下の組み合わせ方に工夫したりと、見た目も鮮やかな綺麗さで楽しめましたが、同時に出演者の意気



込みも伝わってきます。

当会の太極拳教室に通い始めて1年余の私も、不安と恐れのあるものの、日頃、

と一緒に練習している皆様と共に、24式太極拳集団の部に参加させていただきました。個人でしたらこんな大舞台に立てる機会などあるはずもありませんが、辛抱強く教えてくださった今川先生、小高先生、暖かく背中を押してくれた皆様のおかげで、ライトを浴びて演じるという素晴らしい体験をしました。

太極拳というと早朝の公園でニコリともせず、ふわり、ゆっくり夢遊病者みた

いな動きで、なにが楽しいんだか、あれで運動なんだろうかと思っていました。ですが、見るとやるでは大違い。拳禅（体と心）が呼応しないのは老化の始まりと言われていますが、まさにその通りで、チグハグな動きしかできませんでしたが、

練習を重ねていくうちに、集中して拳禅が共振するチョー気持ち良い瞬間を味わうこともあり、ますます太極拳にはまっています。当会に入会できて本当によかったと、心から感謝しています。

パソコンと向き合って

パソコン火曜午前グループ 中村 光作

日本の社会は世界でも有数な長寿国になっており、寿命が延びたことは誠に結構なことです。しかしながら高齢者が、皆が皆元気で地域の中に溶け込んで生活しているわけでもないようです。当然に健康面で不安を感じている人々、福祉のことで不満をもらす人も少なからずいることでしょう。けれども、おなじ人生です、不満を少なくしてすこしでも元気で楽しく、長い余生を送りたいものです。

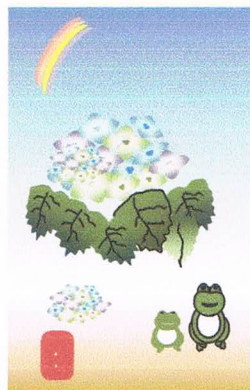
それにはなんとといっても、健康が第一です。適度に運動をしましょう。適度な運動とともに、大切なことは「頭」を使うことです。趣味をもち、無理をせず楽しむことです。

私はサラリーマン生活をリタイヤして、20年、旅行も多少はしました。盆栽いじりも続けています。囲碁も下手の横好きで一向に上達しません。少し物足りなくなった時に、目に入ったのがパソコンを習ってみませんかのポスター。若い人や、会社では当たり前になってきたパソコン。下手な字を書かなくて良いしと、一大決心とまではいかななくても、習ってみるかということで、「元気！ながさきの会」にお世話になって今日まで、平成18年4月ですから、なんと7年が経過、小学校を卒業し中学生のはずです。

最初の「ワードを立ち上げて」ということの意味から、キーボードの打ち方や、マウスの動かし方まで、何から何まで驚きの連続でした。そして、カタカナの言葉、日本語ではなんとということ、その時は理解したつもりでも、次回の講習会までには、どうやらもとの木阿弥に、同じことを何回聞いたことやら。こんなことでは、教える先生も戸惑ったことでしょう。でも、アプリを使ってのお絵かきから始まり、カレンダー作りや、ポスター作り、壁新聞などを作成したりと、また、写真を取り込んで加工したりと、覚えることは沢山あります。同じことの繰り返しでも、少しはうまくなったとか、方法をかえるとか、不思議にあきません。

今、通っているパソコン教室の良いところは、教室の先輩方が、仲間意識で指導していることです。教えることは、習うことよりもなお一層の知識が必要でしょう。感謝しています。パソコンも進化しているし、周辺機器も便利になっています。もっと知識を増やし、創造をふくらまして楽しみましょう。忘れても結構、また覚えましょう。ない頭を使いましょう。元気で、健やかな生活を送りましょう。ぼけ防止になります。

こんなことを考えて、パソコンと向き合っています。



イラストは中村光作さんの作品

囲碁を楽しみませんか？

囲碁グループ 石岡 勇

最近私の周りで囲碁を始める方が多くなってきたような気がしています。ひとつにはテレビ放映の影響かと思いますが、特に小中学生のファン多く見受けられ、学校によっては指導していたり、大変喜ばしいことと思っています。子供のうちに始めると上達も早く、一度マスターすれば忘れてしまうことはほとんどありません。いつまでも趣味として続けてくれば、益々発展することでしょう。老若男女に関係なく対等に勝負のできる娯楽とおもいます。私たち囲碁グループでは、いつでも会員の入会を募っています。現在会員には初級に近い方から有段者まで在籍しており、これから囲碁を覚

えたいと思っている方でも、歓迎いたしますので尋ねてみてください



えたいと思っ
ている方
でも、歓迎
いたします
ので尋ねて
みてください
い、お待ちしております。対局中は静かな雰囲気、碁盤に向かっておりますので敬遠されがちですが、右脳と指先を使いますので、認知症予防には効果があると実証されています。高齢化社会といわれている現在、趣味を生かし楽しく余生を送れる囲碁人口が、増えていくことを期待したいと思います。

NPO 認知症予防サポートセンター創立 10 周年記念講演会に参加して

(その 1)

2013 年 6 月 21 日 千代田区立日比谷図書文化館

テーマ：『認知症予防の今までとこれから』

東京大学高齢者総合研究機構
特任研究員 矢富 直美先生

昨年 10 月に厚生労働省は「認知症施策推進 5 年計画」いわゆるオレンジプランを発表しました。そこで重要な柱となったのが認知症の予防とその早期発見、早期対応です。矢富先生が認知症予防に着眼し、地域住民を主体にした地域型認知症予防活動の普及を目指し設立された NPO 認知症予防サポートセンターが始まり 10 周年を迎えました。

14 年前に「豊島区長崎 1,2 丁目地区の高齢者を対象に認知症予防活動に取り組み、「元気！ながさきの会」を自主グループとして発足させ、それをモデル地区に世

田谷、杉並、横浜市戸塚、富山市、青森市、沖縄中条郡等全国的に認知症予防に貢献された歴史を話されました。

将来の展望として、老人会、町会でなく、地域の中での価値観を共有した仲間一人間関係を中心に矢富流『機能縁』（地域に貢献する機能力のある仲間）を創る時代に進むのではないか？住民の中でリーダーを養成し、生活を楽しく自分たちで作り上げる高齢者が社会参加の時代に向かうと考えられる。（文責 伊藤 登）

(その 2) として東京健康長寿医療センターの宇良千秋先生の全国各地を公演された事例を次号で伝えます。



先達に学ぶ シーズ 4



病気や都合で休んでも、継続できたのは、仲間との交流を通して、目的を持って活動出来たこと、お互いを思いやる優しさが大きいと思われまます。

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

金子 容子さん

- ① 大正 12 年生まれ
- ② 2002 年
- ③ 定年で会社勤めを辞め、名古屋から上京したが友人もなく、日々することも無く過ごしていましたが、元気！ながさきの会を紹介され、旅行好きなので旅行グループに入りました。
- ④ イ) 旅行
ロ) 旅行
- ⑤ 会の人皆が良い人、リーダーが尊敬できる。
- ⑥ 今は足が悪く、どこへ行っても仲間に迷惑をかけるので休んでいますが皆さんが良くしてくれるので、一日も早く治して旅行に行きたいと思ひます。
- ⑦ 人生と一緒に、どの会も波風の立つこともあると思ひますが、そんないさかきも乗り越えて皆で頑張っていきたいと思ひます。
- ⑧ 会の行き方、色々な考え方もあると思ひますが、明るく楽しい会にしたいと思ひています。

川越 恒雄さん

- ① 昭和 5 年生まれ
- ② 2003 年
- ③ 2001 年長崎健康相談所で開催された都老研矢富直美先生の「痴呆ってなあに」の講演会を聴き、これら防止に興味を持ち入会しました。
- ④ イ) 旅行
ロ) 旅行、グラウンドゴルフ、ミュージックレク
- ⑤ 仲間と一緒に楽しい企画と旅行が出来ること。旅行で歩くことができること。
- ⑥ 話仲間がたくさん出来たこと。楽しく体や頭を活性出来ること。
- ⑦ 会の各部の活動は、年齢により限界があります。年齢や体力に応じた活動の微調整が望ましい。
- ⑧ とくにありません。



斎藤 荘二さん

- ① 昭和 2 年生れ
- ② 2004 年
- ③ 平成 17 年 会の太極拳を指導して居られる方から誘われ、千川地区に太極拳の支部を作りたいとのことで、千川地区で会員募集、12 名で入会、その後町会の仕事、会場等で欠席が多くなり、平成 19 年休止。平成 18 年パソコン教室に入部したが、平成 20 年欠席多く休止
- ④ イ) 太極拳、パソコン
ロ) 男の料理
- ⑤ 太極拳 パソコン 男の料理教室とも良い仲間に出まれ、特に男性の仲間は過去の栄光は語らず、同じ目線で接してくれている。
- ⑥ 皆元気で笑顔で接してくれる仲間が多い。
- ⑦ 笑顔で元気な仲間が増えていくよう祈ります

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

第13回健康セミナー
私たちが目指す認知症予防

日時：平成25年9月13日(金)

10:00~11:30

場所：東京芸術劇場 5階

入場無料、先着順100名

講師：東京都健康長寿医療センター研究所

丸山 直記 先生

主催：元気！ながさきの会

後援：豊島区

内容：人類の長い歴史の中で時に権力者は不老不死を希求してきましたが、その願いは叶えられませんでした。でも、ご承知のとおり我が国はいまや世界の長寿国となりました。経済力の上昇を背景にした医学の発達や社会の成熟のおかげです。でも単純に喜ぶことはできません。メディアに「少子高齢化」という言葉が現れない日はありません。高齢化は望まれていたはずなのですが。

我が国の長寿は20世紀に量を達成しましたので、今世紀は質が問われているのです。その質の向上に欠かせないのが認知症の克服です。

本講演では認知症の背後にある老化をどう考えるのか。私たちが押し進める認知研究はどのようなものか、そして皆さんも一緒に認知症の予防にどのように貢献できるのかをお話します。そして現在、膨大に溢れ出る健康情報をどのように見極めてゆくのかを考えてみましょう。いち早く高齢化社会になった我が国の向き合い方を世界は注目しています。

グループ名	曜日	時間	会場
議事運営会議	第1月	10:00~12:00	会事務所
パソコン(月午前)	月	9:30~13:00	長崎シニア活動室
パソコン(月午後)		13:30~15:30	長崎シニア活動室
太極拳	第1-3火	10:00~12:00	南長崎第4集会室
	第2-4火	13:30~15:30	区民ひろば椎名町
園芸	火	13:30~16:00	休会中
パソコン(火午前)		9:00~13:00	長崎シニア活動室
パソコン(火午後)		14:30~16:30	長崎シニア活動室
世話人会	第1水	10:00~12:00	長崎シニア活動室
運営委員会	第2水	10:00~12:00	会事務所
折り紙	第3-4水	10:00~12:00	会事務所
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	長崎シニア活動室
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	会事務所
パソコン(木夜)	木	17:30~19:30	会事務所
パソコン(金午前)	金	9:30~13:00	長崎シニア活動室
パソコン(金午後)		13:00~16:00	長崎シニア活動室
旅行	土	10:00~12:00	アトリエ村
フィットネス		12:00~14:00	休会中
囲碁		13:00~16:00	会事務所
パソコン(土)		14:00~17:30	長崎シニア活動室
フィットネス	土	12:00~14:00	休会中
ホームページ更新	奇数月 第3土	14:00~17:00	長崎シニア活動室
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

元気！ながさきの会事務所	豊島区長崎 2-5-7 2階
長崎シニア活動室	豊島区長崎 2-27-18
豊島区立体育館	豊島区要町 3-54-16
区民ひろば椎名町	豊島区南長崎 4-12-7
南長崎第4区民集会室	豊島区南長崎 4-29-10
千早地域文化創造館	豊島区千早 2-35-12
アトリエ村	豊島区長崎 4-23-1
長崎小学校	豊島区長崎 2-6-3
文京区立目白台運動公園	文京区目白台 1-19



『介護予防大作戦 in としま 2013』

開催日：11月27日(水)

会場：豊島区区民センター

大勢の参加をお待ちしています。

編集後記：『愚か者にとって、老年は冬である』
 西洋の諺に老年は実り多い時期である。豊かな経験
 と知識に支えられ喜びと感ずることができる。そう
 した老年を迎えよう！ (文責：伊藤)



連絡先： 元気！ながさきの会

171-0051

豊島区長崎 2-5-7 長橋産婦人科 2階

TEL：03(3565)5321 伊藤 登

FAX：03(3565)5322

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