

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 4



「社会とのつながり、ことばによるつながり、会話を楽しむ日常を」

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 佐久間 尚子

目次	頁
社会とのつながり、言葉によるつながり、会話を楽しむ日常を	1
伝えたい郷土の誇りソメイヨシノ桜	2
区民ひろばで絆づくりの「記憶の遺産」事業 太極拳第3グループのスタート	3
太極拳の大会に参加して	4
連合西北「第11回囲碁・将棋大会」に参加して	5
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2) 第13回健康セミナーとアンケート	6
先達に学ぶ(4)	7
お知らせ 活動場所一覧 編集後記	8

言いたいことばがとっさに出ない。人の名前が思い出せない。こんな経験はありませんか。私たちは誕生以来、たくさんのことばを覚えて数万～十数万語も脳に蓄え自由に使っています。ところが、年を取るとどうもことばが出にくくなり、もどかしい経験が増えて来ます。このことばの問題は脳の老化によるようです。今回は、こんなことばの研究のお話をします。

「ことば」とは何か？
 「ことば」とは世界(意味)を表す記号で、人のコミュニケーション

や思考の源になるものです。私たちは生後、世界を見て聞いて触って味わって匂いのかいで、その意味を知り、呼び名(音)を覚えます。これが「ことば」です。た

とえば‘りんご’と言われたら、赤い丸い甘酸っぱい果物が浮かぶでしょう。また、秋が旬で、ニュートンのりんご、なども思い出されるかもしれません。‘りんご’ということば(音)が世界(意味)を伝える例です。

では、ことばの処理は？脳が行っています。ことばは一般に脳の左半球の機能で、左半球は聞いて理解する側頭葉と話しことばを生成する前頭葉に分かれます。そして会話ではこの聞き手と話し手が交互に交代し、話の筋道を覚えて理解し円滑に流れるよう、会話を記憶し管理します。この実行機能を担うのが脳の前頭前野と言われています。

ことばのしくみはこのように脳の広範な営みです。脳も臓器のひとつなので、加齢によって細胞が減り変化します。ではことばの機能は実際にどの位変化するのでしょうか。本当に人名は難しくなるのでしょうか。実験をして調べました。

語想起実験を行いました。短い時間に行えるだけ多くのことばを思いっただけ言ってもらおう課題です。たとえば‘果物’

は？“りんご、みかん、梨、イチゴ、バナナ、あれ、メロン...”意味はわかっているのに名前が出て来ない、そのうち頭が真っ白なんてことも起きます。この課題をいろいろなことば（生物、人工物、人名、地名など 48 種類）で調べました。20 歳前後の大学生と 70 歳前後の老人大学受講生に参加してもらったところ、高齢者は若年者の平均 75%の想起率、人名のみだと 57%でした。確かに語想起は高齢期で低下し、中でも人名は難しかったのです。さらに！予想に反して人名は若年者でも難しく、若年者のみの想起率でも 59%でした。

では、どんなことばが想起されたのでしょうか。若年者と高齢者の上位 10 語を比べました。当時の資料で、哺乳類は 8 語（犬、猫、鯨、人間、猿、牛、馬、ライオン）が共通でしたが、女優はわずか 1 名で（吉永小百合）、他は別の人名でした（高齢者では田中絹代、若年者では松た

か子など）。哺乳類のような一般名詞は老若男女いつの時代にもよく使われるのに対し、人名はある時期には使われても生涯を通しての使用は少ないかもしれません。この違いがことばの生成に影響していると言えそうです。

現在、ことばの問題に対する試みとして、高齢者による子どもへの絵本の読み聞かせボランティア活動を推進するプロジェクトに参加して、ことばの加齢の影響を調べています。まだ研究の途中ですが、このボランティア活動を継続する高齢者は、使用頻度の低いことばも出やすくなる兆しが見られています。わかっているはずなのに音が出て来ないことばの問題に対する秘訣は、人と会い、声に出して、明瞭に話す機会をたくさん持つことかもしれません。心身の健康を保ち、社会とのつながりを持って、たくさんの会話を楽しむ日常が続くことを期待しています。



伝えたい郷土の誇りソメイヨシノ桜

豊島区教育委員会 教育長 三田 一則

入学式の頃花を咲かせ、夏は日陰の恵みをつくり、秋には紅葉して、冬の木漏れ日の恩恵を与えてくれる桜。そのソメイヨシノ桜が、今、世代交代の時期を迎えています。七十年前後の桜の寿命を想定して、教育委員会はソメイヨシノ・プロジェクトを組織し、各学校毎に苗木の植樹計画を作り始めました。

江戸時代の末期、北豊島郡染井村の植木職人の手によって、色よし形よしの染井吉野桜が誕生しました。美しき吉野桜と強い大島桜がそのルーツとなりました。時代は江戸から明治へと移り、ソメイヨシノの評判は全国に広がり、植樹が津々

浦々に及びました。ソメイヨシノ発祥の地が豊島区であり、この歴史とブランドへの誇りを、子どもたちにしっかり受け継いでいかせたいものです。

ところで、東京の開花宣言は、なぜ豊島区内の桜を代表するコマ桜（ソメイヨシノ）ではなく、靖国神社のソメイヨシノなのでしょう。一つの推論が浮かびます。

明治の初期、今の駒込 1 丁目に「木戸坂」があり、小高い山に「木戸公院」がありました。幕末の志士、木戸孝允（きどたかよし）が一時住んでおりました。木戸は染井村の見事な桜を広い屋敷に植

え、同時に、靖国神社にある昇魂舎へソメイヨシノを奉納した記録が残っています。明治の軍人達は競って靖国神社にソ

メイヨシノを植えたのです。こうした事例から、染井の里が桜前線という文化を生み出す源流となったのです。



区民ひろばで絆づくりの「記憶の遺産」事業

豊島区 区民部 地域区民ひろば課長 藤田 力

みなさんこんにちは。地域区民ひろば課長の藤田です。今年で担当課長となって 5 年目ですが、会報に寄稿させていただくのは、この間 2 回目となります。

まず、はじめに「元気！ながさきの会」のみなさんのご活躍に本当に敬意と感謝を申し上げます。何と言いましても思い出すのはセーフコミュニティ国際認証取得の本審査で、太極拳のデモンストレーションを審査員に見学いただいたことです。優雅かつ力強い演武に驚きと感動を与えました。日頃の区民ひろばでの鍛錬の成果だと思えます。今後ともご活躍を期待いたします。

さて、少し区民ひろばのご紹介をさせていただきます。区民ひろばは小学校区に一つの原則で設置されております。現在 19 小学校区 24 施設が開設し、年間 13,000 件の事業実施、約 73 万人のご利用があります。従来の高齢者、子育て、世代間交流に前出のセーフコミュニティ事業を加え年々活発化し、地域に浸透してきていると考えております。こうした中、昨年区制 80 周年記念事業として、地域区

民ひろば課が企画し、NPO 法人「としまの記憶」をつなぐ会と実施した事業「豊島の記憶遺産 80」があります。本事業は地域区民ひろばを中心に語り手を募集し、33 名の方々から 80 本の映像作品を制作しました。制作は大正大学、立教大学に依頼し、映像はインターネット配信のほか、今年度は区民ひろばでのミニ上映会を 3 回開催しました。

語り手一人ひとりが後世に残したいメッセージの内容は地域の風習、遊び、まちの変遷、関東大震災、戦争体験などで貴重な記憶の宝ものです。

区民ひろば西池袋でのミニ上映会に参加された高齢者が語り手や制作に関わった大学生と交流するなど、区民ひろばの主眼である地域の絆づくりが生まれたひと時でした。この様子が 9 月 5 日、NHK 首都圏版「ひるまえほっと」で放送され、大きな反響を呼んでいます。今後も、区民ひろばでは様々な地域の絆づくりに向けた事業を企画、実施してまいりますので、ぜひご来館ください。

(記憶の遺産事業 <http://www.toshima-kioku.jp/toshima80/>)

太極拳第三グループのスタート

太極拳グループ 渡辺 陽子

8 月の末に品川で太極拳に行き、その帰り道に出場した皆さんとコーヒー店に入

り、おしゃべりをしました。その時、ちょっとした話の中で千川、

高松地域に太極拳を興したいと思いました。伊藤さん、大森さん達がぜひやってみたらと言ったのでやる気を起こしました。お2人が応援してくれるのでつい私も簡単に乗ってしまいました。

家に帰ってから色々考えました、でも出来るかな?・・・心配です。考えれば考えるほど大変なことだと思いました。私に出来るかな?

でも言ったことに責任を感じます。千川の町会長に話をしましたら相談に乗ってくれましたので、アー良かった。

それからアチコチに電話して何人か入ることになりました。でも夜も眠れない日が続きました。人を集めることがこんなに大変と思いませんでした。何日も悩みました、苦しみました、心も折れそうになり、また、次の日考えて電話をして良い返事をもらい嬉しかった日もありました。まわりの人たちが声をかけてくれ、

太極拳の大会に参加して

10月6日、日曜、浜町にある中央区総合体育館で、東京国体の公開競技として武術太極拳の大会があり、私たち太極拳24式のグループ18人が参加しました。今川先生の指導する品川区のメンバー80数人と、私たちと合わせて100人の大集団で簡化24式を表演するためでした。

私は太極拳を初めてまだ二年足らず、人の真似をしながらやっとなんとか最後まで演じ終わる程度なのに、そのうちに大会に出ますと言った「そのうちが」来てしまったというわけで、競技服も先生が用意してくださり、もう逃げることはできなくなりました。

会場の中央区総合体育館は大きな立派な建物で、その2階がメインの競技場、



励ましてくれるのでとても嬉しく思いました。初日の9月30日の3日前に会計を決めました。

でも初日の前の日は眠れませんでした、こんな悩みはもう2度としたくないです。当日少し早目に行きましたが、先生も早く来てくださったのでホットしました。新人が2人入りしましたので全部で11名でした。これからも会員を増やしていきます。

太極拳グループ 米川 哲夫



ここで競技が行われました。午前中は小規模グループによる演技があり、これを3階の客席から見ました。剣をつかう演武を初めて見ました。そのあと練習のため地下2階に移動。階段も廊下も参加者で満杯状態で、もちろんエレベーターも人で埋まっていて、移動だけで時間が過ぎ

ていく感じでした。競技服への着替えも更衣室ではなく、人のいない隅の廊下で済ませました。

私たちの出番は、午後の大規模グループの二番目でした。狭いスペースに集まってから入場、演技、退場と、思えばあっという間のことでした。終わってみる

と自分では、これまで一番上手に真似ができたと、感じて高揚感を覚えました。これからも体の動く限り太極拳を続けようと思いました。

私のことに何げなく心配りをして下さいました今川先生と、同行の会員の方々に感謝申し上げます。

連合西北「第11回囲碁・将棋大会」に参加して

囲碁グループ 篠原 大也

異常気象の続く今夏、朝から30度をこす8月31日、私たち囲碁グループ7名は大塚駅に集合して、今年で2度目となる連合西北の囲碁大会に参加するため、会場の西友労組会館に向かいました。受付で事務局次長の真島さんに迎えられ、手続きを済ませ主催側の挨拶などがあり、10時より一回戦が始まりました。我々以外は連合傘下の各単産の皆さんが、囲碁、将棋併せて約100名参加されています。午前中2回、午後より2回の都合4試合行われます、元気！ながさきの会はB級3名、C級4名の参加ですが、昨年は入賞者ゼロでしたのに途中経過では、C級全員好成績で3回戦終了後いよいよ決勝戦となり、組み合わせが発表されますとなんとおなじ“元気！ながさきの会”の黒川、篠原の両名でした、昨年1勝3敗の私（篠原）が幸いにも優勝となりましたが、その他唯一女性参加者の杉山さんが4位、大島さんが5位と、C級4名は全員上位に入りました。B級の3名は来年こそはという結

果で残念ながら入賞ゼロでしたが、表彰式で“元気！ながさきの会”は何度も呼びあげられ、全体としましては大健闘だったと思われれます。私個人では今年は2勝することが目標でしたので、望外の結果でしたが、決勝が日ごろ勝ったり負けたり黒川さんで、どちらが勝っても元気！ながさきの会の優勝と思いきげにやれたことと、天敵の小学生がいない大会だったのではと思います。

最後に当日、真島さん始め連合のスタッフの皆様へ、“元気！ながさきの会”一同お世話になりました。有難うございました。



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 2) 2013 年 6 月 21 日 千代田区立日比谷図書文化館

テーマ:”より実効性のある認知症予防

東京都健康長寿医療センター
研究員 宇良 千秋先生

予防の考え方として、危険因子を減らすには成人期の飲酒過多、中年期での喫煙、老年期の血管障害に気を付け、積極的に社会参加、身体活動運動をする。

認知症疾患治療ガイドライン 2010 による推奨グレードは下記のアプローチで

生理的アプローチ
運動・健康的食事

認知的アプローチ
社会参加、知的活動、余暇活動、対人関係

習慣化し長期継続しなければ意味がない。啓発、仲間づくり人材育成、見守り機能が大切で住民の共感性が必要で、続ける習慣と脳を鍛えるには運動しかない。(文責伊藤)

元気！ながさきの会主催 第 13 回 健康セミナー

2013 年 9 月 13 日 於：東京芸術劇場シンフォニースペース

『私たちが目指す認知症予防』

講師：東京都健康長寿医療センター研究所 前副所長 丸山 直記 先生



満席 (会員 72 名、一般 31 名合計 103 名) の参加で、丸山先生のユーモアあふれる貴重な講演でした。豊島区の後援を受け、豊島区報に掲載して頂き感謝します。認知症の背後にある老化をどう考えるか？私たち医者として推し進める認知症研究はどの様なものか？参加者が一緒に認知症の予防にどのように貢献できるか？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解り易く講演していた

いただき有意義なセミナーでした。(文責：伊藤登)

第 13 回健康セミナーアンケート回収結果

(私たちが目指す認知症予防)

会員 59 票	会員外 26 票
講演会に参加した理由	講演会のことは何で知りましたか
1. テーマに興味があって 37 票	1. 会員から聞いて 2 票
2. 知人に誘われて 13 票	2. ポスターを見て 2 票
3. その他 4 票	3. 元気！ながさきの会の広報誌を見て 1 票
今後も講演会に参加しますか	5. 「広報 としま」を見て 19 票
1. はい 47 票	6. その他 (友人) 2 票
2. いいえ 1 票	講演会に参加した理由は？
3. テーマによる 8 票	1. テーマに興味があって 22 票
4. その他 1 票	2. 知人に誘われて 3 票
	3. その他 0 票
	今後も講演会に参加しますか？
	1. はい 16 票
	2. いいえ 0 票
	3. テーマによる 7 票



先達に学ぶ シーズ 5



今回から、70代に入ります。設立当初は、60代前半、会の運営の推進役として活躍して下さった方々です。残念な事は昨年より休会や、体調のため、多くの先輩に登場願えなかったことです。

- 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

伊藤 登さん

- ① 昭和 10 年生
- ② 2000 年 9 月
- ③ 豊島区と都老研の呼びかけに参加。認知症(当時は痴呆)予防講座3回シリーズに出席して認知症にならないために何が出来るかを学び、地域とのつながりが大切であることを知り元気!ながさきの会発起人の一人として立ち上げました。
- ④ イ) 旅行、太極拳
ロ) 太極拳
- ⑤ 当時は認知症(痴呆)に対する講座、グループ等ない時代に学問的にも最先端の都老研(東京都健康長寿医療センター研究所)の指導で羅針盤があり、地域の良い仲間がいること。
- ⑥ 関連各界との交流と高齢者も知識と経験を通じて少しでも役に立つ人生を送れる喜びは最高です。体力の低下を防ぎ仲間と太極拳を楽しむ出来ること。
- ⑦ 会員としての自覚、自分の出来ることを奉仕する会員としての責任等を会のイベントに協力願いたい。喜びが倍増しお互いに楽しい会にしましょう。
- ⑧ 若年 60 歳後半から早めに入会することが良いと思う。趣味の会でなく「目的と理念」を持ってやりましょう。



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

宇田川 富子さん

- ① 昭和 14 年生
- ② 2,000 年 9 月
- ③ 東京都老人総合研究所で「認知症とは・・・?」という講座が長崎小であり、それを聴いたあと出張所での勉強会に参加し、活動を開始しました。
- ④ イ) パソコン、フィットネス
ロ) 朗読
- ⑤ 「地元」であったことが大きな第一原因かと思います。特に本部に長橋医院という場所を得たことが大きいです。
- ⑥ 地域に年齢差の大きい友人が出来たこと。それにより、買い物中でも会話が出来るし、先輩の元気な姿が勉強になります。
- ⑦ 少しでも長い継続性を……。只あの時から 10 年以上が経ち、否応なく 10 年という年を重ねてきましたので、会員にとって優しい会を願います。
- ⑧ 現在の朗読により、永年住んでいるこの長崎に愛着が湧いてきました。

あの時はどうしてもパソコンを身につけたく、アチコチ・・・行ってみました(私にはピアノをやったこともなく、キーボードの並び方すらわかりませんでした)「ここでPCを身につけなければ・・・」という必死な気持ちでした。それ故に少々出来るようになりましたら、地域のシニアに一人でも多く「このやり方」なら皆様も覚えられるか?何とか沢山の地元のシニアに広めたい気持ちでやってきました。その後、後輩たちが引き継いで下さり、朗読に・・・でもこの朗読も大変奥が深く、PCのようにメカを使うのではなく「己の頭」のみで先生のお話、皆様の朗読を「聞く」という異なった方法での良い頭の体操になっております。*(右に続く)

中村 肇さん

- ① 昭和 11 年生
- ② 2002 年
- ③ パソコンの普及が進み身近に家庭内でも使用できるようになった。豊島区の広報でシルバークの初級(ワード3ヶ月)コースが抽選で受講出来た。期間中厳しく学習時間を送り、熱意を感じるサポートを受けたあとでその方々が元気!ながさきの会の有志であった事を知り、終了後当会へ入会する事にした。
- ④ パソコン
ロ) パソコン、男の料理
- ⑤ 最高のサポートの方々に出会い、気軽に話し合える同僚及び新人さんとの学習で自分がいろいろの面で向上した。
- ⑥ 各グループの活動が確立されている中で誘われて体験しています。資料によって材料を揃え、数人の班に分かれて調理をし、出来上がると全員でいただく昼食、味よし手際の良さ、何事もやれば出来るのかとびっくりしています。
- ⑦ 高齢化社会が進むにつれ出向く場所、講演を聴く、体力増進の体験する機会を計画して下さい。
- ⑧ ホームページを拝見しています。自分の知らない事が沢山あり楽しみにしています。



* 代表、副代表のリーダーシップが大きかったと思います。感謝!!

《お知らせ》

「介護予防大作戦！ in としま 2013」



今年も「介護予防大作戦！ in としま 2013」が開催されます。「元気！ながさきの会」からは「太極拳」「朗読」「ミュージック・レク」が舞台発表で、「パソコン」「折り紙」が展示発表で参加します。どのグループ発表も体験型です。やってみて触れてみて楽しんでください。その他樋口 恵子氏の基調講演、血管年齢の測定やおたっしや健診など盛りだくさんです。

日時：平成 25 年 11 月 27 日（水）

9：45～

場所：豊島区区民センター

（文責 大森）



東日本大震災被災者のための チャリティコンサート

日時：平成 25 年 12 月 7 日（土）

開演：15：30～17：00

場所：カトリック豊島教会

（聖パトリック幼稚園）

住所：豊島区長崎 1-28-22

西武池袋線椎名町駅、有楽町線要町駅徒歩 7 分、山手通り際

出演：アンサンブル・サリーチェ

合奏団 団長 丸山直記氏

バイオリニスト佐藤美代子氏

他 14 名

入場無料（チャリティ献金）

主催：元気！ながさきの会

後援：カトリック豊島教会

*バイオリニスト佐藤美代子氏は当会会員で東京芸術大学卒、渡仏国費留学生としてパリ・コンセルヴァトワールに学びバイオリン科 1 等賞首席卒業、ソリストとして世界各地演奏活動中

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 I	武式	第 1・3 火	10:00～12:00	南長崎第 4 集会所
	扇	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	
太極拳 II 24 式	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	
太極拳 III 呉式	未定	10:00～12:00	区民ひろば高松	
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	会事務所	
パソコン(土)		14:00～17:30	長崎シニア活動室	
太極拳 I、II	月 1 不定期	10:00～12:00	長崎小学校体育館	
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
長崎シニア活動室(区民ひろば長崎)
豊島区立体育館
区民ひろば椎名町
南長崎第 4 区民集会所(区民ひろば富士見台)
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
区民ひろば高松

豊島区長崎 2-5-7 2 階
豊島区長崎 2-27-18
豊島区要町 3-54-16
豊島区南長崎 4-12-7
豊島区南長崎 4-29-10
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
豊島区高松 2-25-9

編集後記：今から 40 年前、東京都老人総合研究所ができた時、日本の 100 歳以上は 405 人でした。今年の厚生労働省の発表で、54,000 人です。平均寿命でなく健康寿命を目指して健康に過ごせる人生を送りましょう。(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