

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 5 脳の働きを画像でみる



東京都健康長寿医療センター研究所

神経画像研究チーム研究部長 石渡 喜一

目次	頁
脳の働きを画像でみる	1
地域コミュニティについて思うこと	2
社会孤立のないまちをつくること ミュージックレクで脳と心身を健康に	3
東日本大震災被災者のためのチャリティコンサート	4
介護予防大作戦 in としま 2013 に参加して 元気！ながさきの会パソコン教室に参加して	5
ハリのある人生のために	6
先達に学ぶ(4)	7
報告・募集 活動場所一覧 編集後記	8

私たちは癌の早期発見などの話題で度々マスコミにとりあげられる PET (ポジトロン放出断層撮影法、Positron Emission Tomography の頭文字をとった省略) を用いて、老化や高齢者特有の疾患などの研究を進め、その成果に基づいた高度に先進的な PET 診断法を、センター病院をはじめとする多くの医療機関を通して社会に提供しています。PET では、ポジトロンという大変寿命の短い放射能で印を付けた

分の 1 を使って活発に働いている臓器です。この働きはグルコースによく似た FDG という薬剤の脳への集積量を画像化すること (以後 FDG-PET と略します) により評価できます。例えば記憶力や、意欲が低下するといった症状がでてきますと、対応した脳の部位で FDG の集積が低下してきます。従って、脳の働きの低下の予兆をいち早く見いだすことが早期診断に繋がります。ここで問題になるのは、正常な働きをしている健康な脳とはどのような脳かということです。実は FDG-PET による健康な脳についての回答は、私たち自身で作らなければどこにも存在せず、この回答なくしては個人一人一人の脳の早期診断はできません。

そこで私たちは、これまで 400 人以上の 20 歳代から 80 歳代の健康な皆様のご協力を得て、神経内科的臨床診断等に基づいた健常者を対象に FDG-PET と MRI 検査をさせていただき、健常者の脳機能データベースを作成しました。このデータベースと一人一人の脳を統計的な方法で比較することにより、脳の極わずかな働きの低下を見いだすことができること、あるいは経年的な検査により、働きの低

た薬剤を静脈注射などで体内に入れ、放射能の分布から体の働きを画像として調べることができます。

私たちが力を入れている研究の一つは、認知症の早期診断に関する研究です。私たちは食物から摂取している糖分 (グルコース) を主なエネルギー源として生きています。脳は全摂取グルコースの約 4

下の予兆を掴めそうだということがわかってきました。一方、健康な人の脳であっても、加齢とともに脳の働きもいわゆる年相応に低下していくことが予想され、前頭葉などでは代謝が低下する傾向を認めましたが、個人差が大変大きいこともわかってきました。興味あることには言葉の理解や表現をつかさどる言語野という部位では低下しにくく、あるいはむしろ良くなってくるのがわかってきました。老人の智慧というように、それまでの経験等による言語表現や大局的判断・

洞察などの能力です。また昨今では健康な脳を保つために、計算や書字とか、料理や旅行など様々な脳を鍛え、活性化する方法が提案されており、その活動自体は脳の血流や代謝を増やしたりすることは事実です。しかし、これらが長期的に見て本当に健康な脳を保つかについての科学的な観点からの検証はまだ得られておりません。私たちはPETの技術を用いて、これらの検証を地道に進めたいと考えています。

---

## 地域コミュニティについて思うこと

豊島区区民部長 陣野原 伸幸



---

今後の人口の少子高齢化は人口減少とともに地域コミュニティを衰退させてしまうのか？  
これからの地域を再生・活性化していく方策はあるのか？

最近、本区の人口が四半世紀ぶりに27万人を超える中で依然として少子高齢化の傾向はあるもののファミリー世代は増えつつあり、また区内のさまざまな住民団体や区民ひろばなどでの活発な活動状況から見ると、地域コミュニティのポテンシャルはまだまだ高いのではないかと実感しています。

従来、地域の高齢化・少子化を考える場合、避けられない問題と捉え、地域社会へのマイナス面がさまざま指摘されています。そうであるならば地域コミュニティは衰退すると考えざるを得ません。しかし、地域の少子高齢化は、会社勤め等で職場との関わりが強く、地域を離れている時間が長い現役の青壮年世代が減

少する一方で、子ども世代と特に増加する高齢世代が地域で生活、活動する時間が長く、自ずと地域に関心を向ける地域密着の世代が今後増え続けることとなります。つまり身近に住んでいる地域に目を向け、関心を持ち、お互いに交流し活動していく住民層が増えてくる時代を迎えることになるのではないかと思います。

区としては、この地域に密着する住民層の関心と力を、さまざまな地域の諸課題の具体的解決に向けて生かしていける仕組みをどのように入れていくかこれから問われます。

本区が10年前にことぶきの家と児童館を区民ひろばとしたことは、効率化のための施設の再構築にとどまらず、この時代の流れを先取りしたことにも意義があります。

また、町会・自治会や区民活動団体の活動も個々の団体だけで問題解決に取り組むのではなく、隣接町会、地域団体同士の交流・連携をさらに進めながら、その

近隣地域等での共通の課題を共同して取り組むことも解決策の一つになるのではないかと思います。

そのために区として、これまで以上に何ができるのか。どのような方策であれ、職員が地域に入り、地域と課題を共有しながら、課題解決に向けて汗をかきながら進めていかなければなりません。地道

で息の長い地域の活動と持続した行政の支援が必要となります。

こうしたことを思いますと、元気！ながさきの会は、介護予防・健康づくりを柱に行政と協働しながら、十数年にわたり長崎地域を中心にした活動で高い実績をあげており、地域の活性化のリーディンググループとして今後も一層のご活躍を期待しています。



## 社会的孤立のないまちをつくること

豊島区民社会福祉協議会 コミュニティソーシャルワーカー 大竹 宏和

私は、南長崎、長崎地域を担当していますコミュニティソーシャルワーカー（CSW）の大竹と申します。日頃より元気ながさきの会のみなさんにはいろいろとお世話になっています。これからもどうぞよろしくお願いします。

コミュニティ + ソーシャルワーカー = 「まちの気軽なよろず相談屋さん」と思っただけならば幸いです。暮らしの「何でも相談会」を地域にある何カ所かの区民ひろばのご協力を得て実施しているほか、まちの人々が孤立しないように支援をしたり、関係機関につなげたりする活動も行っています。困ったこと、悩んでいること、不安に思うことがまちの中で起きたら、まずは出かけていきま

すのでなんなりと気軽にご連絡ください。

今、社会的孤立の課題は、私たちが生きる地域社会の中で最も大切な課題です。

豊島に住むみなさんは心があたたかく、ご自分の健康のこと、家族の幸せだけでなく、近所の人や友人の不安も受け止めている人々がいます。社会的孤立を防ぐには、関係機関のみの支援では救われず、日頃からつながりがある友人や近隣のさりげない気づきが大切です。災害時、災害後の際にはそのつながりがとても有効になります。

ぜひこれまでと同じようなつながりを大切にして孤立のないまちにしていきましょう。



「ミュージックレク」で脳と心身を健康に！！

日本音楽療法学会認定音楽療法士 仲里 潔子



2006年施行の改正介護保険法は「介護予防」重視となり、6項目（1:運動器の機能向上、2:栄養状態の改善、3:口腔機能

向上、4:閉じこもり予防・支援、5:認知症予防・支援、6:鬱予防・支援）中、2以外は全て音楽療法を根本に置く「ミュー

ジックレク」活動で毎回行っている事である。1、3は腹式呼吸による発声、歌唱しながらの体操や手話で楽しく行える。又、音楽の持つ/生理的、心理的、社会的働きにより、一度家から会場に足を運べば4、6は軽く乗り越えられる。一番力を入れている5の認知症予防には「昔の記憶を回想する」：懐かしい童謡・唱歌や「水師營の会見」「青葉の笛」等歴史の歌や青春歌謡曲も歌っては自然に「この曲流行った時、こんな事あったね」と会話が弾んでいる。ロ「2つ以上の事を同時に行う」：トーンチャイム等の楽器を演奏しながら歌う事が有効。ハ「順序立て、計画的に行う」：物語のある歌は、映画や劇の1シーンを寸劇で演じてから歌って



賞っている。この様に厚労省模範の様な活動をしているが、更にメンバーの中にはNHK歌壇入賞の方も居られ、その中の短歌に作曲して皆でトーンチャイム伴奏しながら歌ったり等の知的活動も随時行っている。

毎月1回、長崎小音楽室の空いている土曜日14時から15時 新入歓迎！

## 東日本大震災被災者のためのチャリティコンサート

元気！ながさきの会主催で12月7日(土)にカトリック豊島教会御聖堂でチャリティ・コンサートを開催しました。

コンサートは180名の参加者で、聖堂は満員。素晴らしいクリスマス協奏曲からブルーク・グリーン組曲、あまちゃんのテーマ曲を入れ、エルガー愛の挨拶等が演奏され、喜びのクリスマスを迎えました。この企画は東京都健康長寿医療センター研究所の丸山先生(団長)他アンサンブル・サリーチェの演奏者の皆様、特に当会メンバーのバイオリニスト佐藤さんの独奏、カトリック豊島教会主任司祭田中神父様、教会委員会の皆様のご協力のおかげと心より感謝します。丸山団長から『私にとっては忘れがたい演奏会と



なり、演奏者からも得がたい体験であった』とメールをいただき、また参加者からは『教会で聞かせていただくコンサートは素晴らしい音響で至福の時間でした』とお手紙を戴き、会員一同少しは地域貢献に役立ったとホットしています。献金は全額(¥145,730)を教会を通じ、大震災窓口であるカリタスジャパンに送金いたしました。ありがとうございました。(元気！ながさきの会 代表代行 伊藤 登)

平成 25 年 11 月 27 日に行われた、5 回目になる介護予防大作戦に参加した。

「ミュージックレク」「太極拳」「朗読」の 3 グループが舞台発表で登場した。今回は行政から舞台発表、展示発表とも観客や来場者が参加、体験できる内容にするよう求められた。これまでは「認知症を予防する健康な街づくり」を標ぼうする会の PR のための資料のみを展示、配布するだけだったが、初めて「パソコン」「折り紙」グループが展示発表することになった。両グループとも季節感を出すために「パソコン」はお年玉用の「ポチ袋」と「ネームシール」作りを体験して

もらうプログラムにし、「折り紙」は「クリスマスツリー」を折ってもらうことにした。両グループとも、椅子が空くことがないほど体験希望者が来てくれた。「太極拳」は昨年と同じ「太極功夫扇」の演武だったが、今回は観客に扇を開いたり閉じたりして、その難しさを体験してもらった。残念ながら筆者は「朗読」「ミュージックレク」の舞台を見る機会がなかったが両方とも観客が参加して好評を博したと聞いている。今回は舞台発表の常連だった「フィットネス」が休会中のため出場しなかったが来年の介護予防大作戦には再登場できるだろう。

パソコングループ

折り紙グループ

朗読の紙芝居



**元気！ながさきの会  
パソコン教室に参加して**

パソコン月曜午後グループ

志村 仙十郎

今の時代パソコンが出来たら本当に便利だと思っていました。

その頃、町内会(私どもでは、自治会といいます)委員は、順番で回ってきます。

その報告の回覧板、達筆の人は手書きの人もいますが、パソコンの人もいます。



そんな時、広報としまに「シニアパソコン講習会 5/1～7/1 8回」を見て、少し遠いけれど参加したい、と思い申し込みました。

幸い仲間に入れて戴き、少々緊張気味に参加しました。教えてくれる人は、良く知っている人だ！と

教わる方は、同年配か、もしかしたら私よりも年配かと思われる人もいました。それに何人かに一人、サポーターがついてくれます。

親しみのある時間が過ぎて、間に一回、お茶とお菓子で張りつめた気持ちをやわらげます。そして2時間が過ぎ、又、次の週になります。

私は、自転車で通います。注意しなければならないことは、電車で通う時、元氣！ながさきの会は、西武線の椎名町駅下車だ！ということ！これを知らないと

迷子になります。

「教えて戴いたこと」

- パソコンの基本 ○ キーボードの操作 ○ 文書作成 ○ インターネット
- 暑中見舞、年賀状 ○ 地図、図形、
- その他いろいろ

申し遅れましたが、7月以降延長したいか？希望を聞かれました。今、私は延長中です。教えて戴いたこと全てマスター出来たわけではありませんが、心からお礼を申し上げます。

## ハリのある人生のために

グラウンドゴルフグループ 須藤 美子

元気で長生き出来ればこれほど幸せな事はありませんし、最後まで天寿を全うしたいと思うのは万人の願いと思います。けれど実際には寿命は延びてもなかなか願望通りの生き方が出来るとは限りません。生きている限りは明るくハッピーに過ごせる様に心身ともに磨いて行く事が大切だと私は思います。「幸せ」とはなんでしょうか、大好きな趣味そして美味しい食事やお酒、その他に新鮮な気持ちを味わえる旅行や観劇、人によってそれぞれあると思いますが、共通してあるキーワードは人とのコミュニケーションではないかと思います。幾つになっても気の合う友人や仲間がいておしゃべりを楽しんだり、心を通わせあう事ができればこれほど豊かな時間はありません。こうしたコミュニケーションは年齢にかかわらず大切でかけがえのないものだと思います。こうした友達に囲まれて時には笑い会い、時には語り合い、そして素敵な時



間が過ぎて行ける様に努力しましょう。年齢を重ねてもいつもどこかで華やいで見える若々しい雰囲気を持っている人、そういう人を観察していると、目に力があり表情が豊かで肌の色も健康で声にも力があります。

私が思うに元気で活力のあふれている人には「ハリ」と「ツヤ」があります。そして新しいことへの好奇心、人との会話を大切に、その上愛情を持つ事が精神を生き生きと活性化させる基本ではないかと思います。病は気からと申しますが、ストレスの無い自分を築いて行く事ではないでしょうか。例え幾つになっても楽しい人生であったと自分に勲章を頂きたいと思います。



# 先達に学ぶ シーズ 5



この活動は楽しくやるのが大事なのだと、創立当時言われました。楽しくなければ継続も難しい事です。

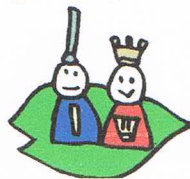
- ① お生まれ
- ② 入会年
- ③ 入会の動機
- ④ 参加グループ名 イ) 入会当時 ロ) 現在
- ⑤ 継続できた原因
- ⑥ 会に入会して良かったこと
- ⑦ 会に望むこと
- ⑧ その他お気づきのこと

## 伊藤 紀世さん

- ① 昭和 13 年生
- ② 2000 年 9 月
- ③ 長崎 1・2 丁目在住の 65 歳以上に家庭訪問、60 歳以上に封書で痴呆予防に参加するかのアンケートがあり、面白そう、高齢になったら、地域で、夫婦で参加出来るのも良いと思った。ボランティアもと言われ脳機能検査を受ける方のお茶出しをしました。
- ④ イ) パソコン、フィットネス  
ロ) 朗読、太極拳、
- ⑤ 各グループに素晴らしいリーダーが複数おられ、自主グループになっても知恵を出し合って意欲的に取り組めた事。  
会の目的(認知症予防)と理念(地域貢献)を多くの人が理解し活動がぶれなかった。  
グループが色々あり自分の趣味と興味のあるものを選べた。
- ⑥ 老年になっても意欲を持続でき、有用感を感じられたこと。
- ⑦ 会も発足 14 年目、次のリーダーを養成しないと、5 年後に継続できるか危機感を持ちます。各グループの推進役、講師の派遣を行政の方々にも働きかけてもらいたい。
- ⑧ 来れ！60 代の諸兄弟、すぐに 70 代はやってきます。今から健康寿命を心がけましょう。介護保険には頼りませんよ。

## 仁平 隆子さん

- ① 昭和 17 年生
- ② 2000 年 9 月
- ③ 豊島区と都老研の呼びかけに応じる。友人に PC のことを聞き興味も有り入会する。
- ④ イ) パソコン  
ロ) パソコン
- ⑤ この会の目的が「認知症予防」ですので習っても忘れる。これの繰り返し出来る事。何より素晴らしい仲間と過ごす時間はとっても短く感じます。楽しいですよ！
- ⑥ 地域差、年齢差なく多くのお友達が出来ました。又他のグループの方たちと一緒に勉強できること(教わる事が大きいです)
- ⑦ 新しい会員を増やすためにもポスター等をつかってはどうでしょうか。
- ⑧ 代表、副代表、役員さん達に感謝します。



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

## 七里 永子さん

- ① 昭和 17 年生
- ② 2000 年
- ③ 保健所の知り合いの紹介でボランティア気分です。
- ④ イ) パソコン、女性の料理  
ロ) パソコン、男の料理  
(編集部注：パソコンはサポーターや講座の講師として、男の料理はインストラクターとして活躍していらっしゃいます)
- ⑤ 楽しかったから。勉強になる。
- ⑥ 何かしら学ぶ事が多かった。
- ⑦ 元気な内はお邪魔したいと思います。

### 「男の料理」部員募集



男同士楽しみながら料理をしよう。  
会 場：千早地域文化創造館 調理室  
開講日：毎月第 2 木曜日 午前 9 時～  
会 費：1 回に付 500 円＋食材費実費  
インストラクター：七里永子先生

# 活動発表・懇親交流会を 終えて

今年度の活動発表・懇親交流会は10月30日(水)に勤労福祉会館で参加人数68名、招待(特別会員、インストラクター含)8名合計76名で折り詰め弁当を食べながら各グループ発表と懇親を深め和やかに終始しました。日頃の活動の様子を発表し、お互いが認知症予防に取り組んでいる姿を拝見し、とても素晴らしい活動だと再確認しました。会員の皆様とインストラクターとしてご指導いただいている方々に感謝です。



## フィットネス募集 !!

講師：東京都健康長寿医療センター  
研究員 猪股 寛裕先生

\*転倒予防 \*自宅でできる老年症候群予防 \*筋力トレーニング

\*腰痛体操など高齢期の身体の鍛え方についてテキストに従って行います。問い合わせ先：伊藤 03-3565-5321



グループ名	曜日	時間	会場
議事運営会議	第1月	10:00~12:00	会務事務所
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	南長崎第4集会室
	扇	第2・4火	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)		9:30~13:00	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
パソコン世話人会	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	会務事務所
折り紙	第3・4水	10:00~12:00	会務事務所
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	会務事務所
パソコン(木夜)	木	17:30~19:30	会務事務所
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	月2回金	9:30~11:30	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	会務事務所
パソコン(土)		14:00~17:30	長崎シニア活動室
太極拳 I、II	月1回土 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回土 不定期	13:30~15:00	長崎小音楽室
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	日白台運動公園、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区民集会室(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  
文京区立日白台運動公園  
区民ひろば高松

豊島区长崎2-5-7 2階  
豊島区长崎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  
豊島区长崎4-23-1  
豊島区长崎2-6-3  
文京区日白台1-19  
豊島区高松2-25-9

**編集後記：**正月が過ぎても酒を飲む機会が多い。『一杯の人酒を飲み、二杯は酒酒を飲む、三杯は酒人を飲む』とか。酒を飲むことは和やかな気分になる。酒は飲んでも飲まれるなど言われているが自分の適量を心得て今年も進もう。(文責：伊藤)



連絡先： 元気！ながさきの会  
171-0051  
豊島区长崎 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>