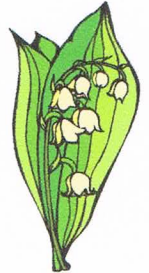


元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターと共催で健康セミナーの開催、料理、パソコン教室などの活動により、認知症予防を実践しております。

特集

元気の源 シーズ 1

やる気が先か、やるのが先か



東京都健康長寿医療センター研究所

老化脳神経科学研究チーム 神経生理研究員

井上 律子

目次	頁
やる気が先か、やるのが先か	1
あれから3年 一被災地支援の 職員を訪ねてー	2
「豊島区の新 たな介護予防 事業について」 元気！ながさ きの会ホーム ページ作成を お手伝いして	3
「ふれあい給 食会」に参加 して	4
孫世代との交流	5
フィットネス部 会の再建 変わるシニア像	6
先達に学ぶ(7)	7
お知らせ・報告 活動場所一覧 編集後記	8

やる気が出なくて物事に取りかかれない、という経験はありませんか？うつ病のような病気ではなくても、やる気が出ないことは往々にしてあります。元気！ながさきの会で積極的に活動されている皆さんでも、子どもの頃に勉強や家の手伝いを先延ばしにしたことがあるのではないのでしょうか。

やる気というのは、曖昧な心の動きで実体がないようにも思えます。

しかし最近では PET のような画像診断法を始めとした測定方法を使って、心の動きを脳の活動としてとらえることに成功しています。では、脳の活動とはどのようなものなのでしょうか。脳の活動は神経回路の活動とも言えます。脳における情報の処理は神経細胞が行います。神経細胞は受け取った情報を電気信号に変換して、さらに他の神経細胞に情報を伝え

ます。こうして神経細胞同士が機能的につながることによって、脳のなかに神経回路が形づくられるのです。

私たちの研究室では、大脳基底核という脳の部位に注目して研究を進めています。大脳基底核に異常が生じると、体の動きがコントロールできなくなる、精神疾患が引き起こされることが知られています。大脳基底核は、運動の調節、認知機能、学習、情動、動機づけ（モチベーション）に関わる部位です。やる気を司る神経回路を持つと考えられています。そこで今回は、やる気と運動機能の関係についてご紹介します。

やる気がある（モチベーションが高い）と運動が上手くなりやすいと経験的に言われています。しかし、やる気と運動機能がどう関連するかはあまり分かっていませんでした。2011年に生理研などの研究グループがご褒美と運動機能についての実験を行いました。特定の方向に目を動かすという運動をサルに覚えさせ、うまくできたらジュースをあげます。もらえるジュース（ご褒美）の量が多くなると予測できる条件になるほど、やる気に

関係する部位の神経活動が大きくなり、目を動かすスピードは速くなりました。つまり、ご褒美の量にやる気が左右され、やる気が出るほど運動機能が高まったのです。別のグループは、脊髄損傷したサルのリハビリで運動機能の回復が進むほど、運動を司る神経回路とやる気を司る神経回路の活動が強く関連することを示しました。モチベーションが高いとリハビリでの回復効果が高いという現象に係すると考えられます。また、筋肉が動いた刺激が脳に戻ってくる神経回路があ

り、やる気に関わる部位がこの回路に組み込まれていることが知られています。体を動かすとやる気が出てくるということがあるのかもしれませんが。

さて最後になりましたが、タイトルに戻りましょう。どちらが正しいのでしょうか？さらに研究が必要ですが、いずれも真ではないかと考えられます。ご褒美でやる気を出すのもよし、とりあえず体を動かしてみるのもよし。やる気が出るのをじっと待っていても無駄ということは確かです。



あれから3年—被災地支援の職員を訪ねて—

豊島区副区長 水島 正彦

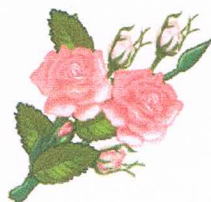
東日本大震災から3月11日で3年が過ぎました。当日は議会定例会の最中でしたが、体験したことのない大きな揺れを経験し、その後テレビで報道された津波の恐ろしさを示す光景が今も脳裏にはっきりと焼き付いています。

この間、区は官民挙げて被災地支援に取り組んできました。特に被災市町には、大震災による直接的な職員の人的被害が無くとも、復旧・復興事業にあたる職員の派遣要請があれば積極的にこれに対応してきております。初動期には後方支援班として一関市役所などに延べ80名を約2か月派遣しました。また復興に当たる職員の中長期派遣は今年度で3年目となりますが、宮城県の気仙沼市、松島町、名取市役所に技術職を中心に4名（東京23区からは東北3県へ107名）派遣しています。任期は6か月から1年でその後は区から送り込まれる後任の者に引き継ぐわけです。被災者と同じ仮設住宅や借り上げアパートなどに居を構え、慣

れない土地で単身頑張っている職員の激励と被災地の復興状況をこの目で見るため、3月末に派遣地のほか南三陸町、女川町、石巻市を駆け足でしたが回って来ました。

産業再生や雇用の創出、インフラ整備や被災地域の支えあい体制づくりなど課題が山積している中での復興に向かう人間の力、職員の力はすごいな、と思いました。しかし、がれき処理は予定通り3年で全ての地域で終えたものの、街の復興はこれからで、やっと住民の合意を得て、まちづくりのデザインを書き終わったばかりというところです。本格化するのこれからという印象です。特に、高所への集団移転や、場所によっては5mから10mにもなる盛土嵩上を行うといった造成工事が、復興交付金が切れる27年度末までに終わり、新しい街が甦るのか甚だ心配であります。

区職員の応援体制は今後も引き続き行うとともに、あらゆる支援が更に必要だと痛感した旅でありました。



「豊島区の新たな介護予防事業について」

新年度となり、豊島区では「筋力アップ教室」や「水中トレーニング」等の高齢者向け介護予防プログラムが始まっています。その中でも特記すべきは、長崎シニア活動室で毎週月曜日の午後に行われている「シニアパソコン入門講座」です。「元気！ながさきの会」パソコングループの皆様、教材の準備から講師、受講者のサポートに至るまで全体の運営をお願いしております。昨年は1コースでしたが、今年は2コース（春・秋）行っただくことになりました。本当にありがとうございます。

さて、豊島区の介護予防事業については、すでにご存じの方も多いことと思います。今回は新たに始めた2つの事業についてご紹介したいと思います。

一つ目は、昨年より開催している「介護予防サロン」です。こちらは、各地域包括支援センターで実施しており、より身近な会場で気軽に参加していただける講座です。内容は、体操やレクリエーション、音楽療法等を行っています。特徴は、サロンサポーターと呼ばれる地域の

豊島区民豊島区高齢者福祉課介護予防係

方々にサロンの内容についての意見を伺いながら一緒に運営している点です。元気！ながさきの会の皆様は、介護予防・認知症予防に先駆的に取り組まれており、サポーター活動にご協力いただければ大変心強い、と考えています。

二つ目は、今年度より始める「脳の元気度チェック検査」です。東京都健康長寿医療センターが開発した筆記による検査と身体測定や問診・面談を総合的に判定し、脳の機能をレーダーチャートの表で示し、各自に結果票を返しています。ご自身の身体や脳の状態を知ってもらい、介護予防や認知症予防のプログラムに参加いただくきっかけにすることを目的としています。今年度は計6回実施予定です。機会がありましたら、ぜひご参加ください。

介護予防プログラムの日程は、「いつまでもイキイキ生活」のパンフレットで案内し、地域包括支援センターや区役所で配布しています。ご参加おまちしております。



元気！ながさきの会ホームページ作成をお手伝いして

サポーター 阿部 進

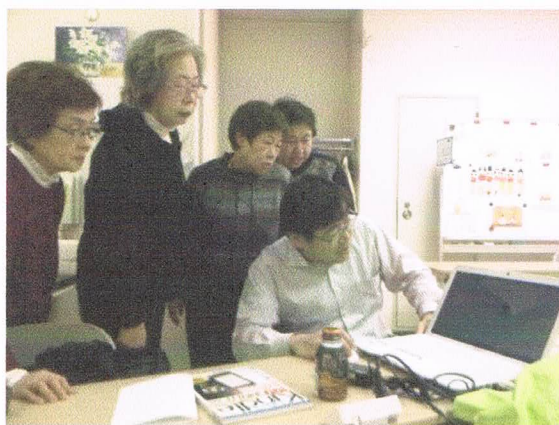
縁あって、平成19年からこちらの会のホームページ作成のお手伝いをさせていただいている阿部です。

あらためて宜しく願い申し上げます。当時、地元近くに居住していたこともあ

り、伊藤代表にお声がけいただき参加しました。

システムをよくご存知のベテラン会員もいらっしやる中で、私にご指名があった

のは、皆様のご経験の賜物と申しますか、お知恵の結果と思いますが、当面のお手伝いの心積もりで、随分ながくお伺いすることとなりました。これまで、インターネットの世界にも目新しい技術はありまし



また、フォントサイズや行間についても、通常のホームページより大きく、読みやすいページを目指しておりますが、ご不便の点をお詫び申し上げます。お気軽にご意見など連絡くださいませ。

たが、パソコンをおぼえたての初心者の方をはじめ多くの会員の皆様からいただく入稿作品（多くは、Microsoft Word形式でいただきます）を、なるべく手を加えずに、手作りの味を表現していくことを心がけてお手伝いしております。

会員の皆様から、気軽に原稿をいただき、記事の内容を充実させることができ、結果として一部関係者の方からの問い合わせにもつながっているとすれば幸甚です。皆様のご健勝とご活躍を喜びつつ、

「ふれあい給食会」に参加して

朗読グループ 石ヶ森 共子

2月13日、私達「朗読グループ」と「パソコングループ」の方達20名が長崎小学校3年1組34名の子供たちと楽しいひと時を過ごしました。



歓迎の挨拶、音読、カルタ取りなどは久しぶりのことで3枚しか取れません。ヤレヤレでした。私たちは紙芝居「小さな桶」と、「へいわっていいね」という沖縄の子どもの詩をみんなで一緒に朗読しました。その後、ランチルームに移り本番の給食会となりました。献立は私たちに合わせてくださったように、味付けご飯、人参、里芋など野菜の煮付け、実だくさんの汁物、デザートはオレンジ、

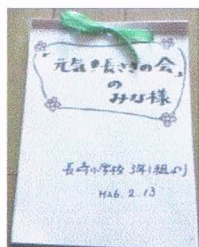


とても美味しくいただきました。遅くお代りをして美味しそうに食べる子、元気で何よりと思います。何しろ、私には初めての経験です。私どもの時代は毎日アルミの弁当箱にご飯と塩鮭、たまに卵焼きが入っていればご馳走でした。梅干しが真ん中に日の丸弁当、ご飯の上に焼き海苔をはったのり弁当、何だか思い出してしまいました。いまはすっかりいいオジサンになった息子がここ長小に通学中「カレーは給食のほうが家のより美味しい」といわれ少々ガッカリしたことを思い出しました。その時一度学校の

給食というものを食べてみたいと思ったものですが、その思いが今回実現して子供たちと楽しくワイワイとランチルー



ムでの食事風景を見てつくづく時代の移り変わりを感じました。沖縄の子供さんの詩のとおり平和っていいですね。



「孫世代との交流」

パソコン金曜午前グループ 有馬 孝之

2月13日開催の長崎小(3年生)との「ふれあい給食会」に初めて参加しました。事前に貰った招待状には4人の名前が書かれていたので、この4人と遊んだり給食を一緒にするものと思い、当日までに名前を覚えるよう努めた次第です。

しかし、当日の私達に割り当てられたグループは招待状に書かれた4人とは違った子供達でしたが、新しい4人(男女二人)とも給食時間の頃には名前と顔が一致するようになり、「まさと」君、「あやこ」ちゃんと呼びかけ楽しいお喋りが出来ました。

参加した「ながさきの会」の20人は「おばあちゃん18名」「おじいちゃん2名」と男女の割合が非常にアンバランスでしたので、男の子にとってはおじいちゃんをもっと居て欲しかったのではと思った次第で、今回はこのアンバランスな男女比はある程度修正して貰った方が良いでしょうか？

プログラムの紙芝居はこの長崎地区のことを語った「長崎物語：ちいさい桶」で、「朗読」の方々が出演され、紙芝居の“絵”も会員の方が描かれたそうです。

なお私達のグループの男の子の一人は

卵アレルギーのために、自宅の近くの小学校よりこの長崎小を選び、特別食を作って貰っている事を知りました。

その子が“お代わり”をする時に「オカズは駄目よ！」と隣の女の子が声を掛けてくれましたが、周りの友達もその子のアレルギー体質を知っていて、大事な場面ではしっかりと気遣ってくれることに感心したものです。

その後の三年生の感想文の中に「有馬さんの笑い顔が印象に残っている」というような内容の文章があり、久しぶりに孫と同じ年代の子供達との“カルタ取り”や“給食”などのふれあいで気持ちよく笑っていたのでしょう。

ジジ(爺)、ババ(婆)は遠い地方に居られるので会えることの少ない子供にとっても、年寄りとの楽しいひと時を過ごせたのではないのでしょうか。

振り返るに「自分が育った終戦後の物がない子供時代のことを、話してあげれば良かったかな？」と思ったりしていますが、2年後の五年生の時に再び同じメンバーとの「ふれあい給食会」の機会があれば、これはまた楽しい「ふれあい給食」になるのではと思うところです。

フィットネス部会の再建

フィットネスグループ 米川 哲夫

フィットネス部会は会の発足以来、転倒予防＝認知症予防のための筋力トレーニングに励んできたが、昨年4月から約半年休会せざるをえなくなった。筋トレなどの指導をしてきた会員の病気や退会などのためであった。

フィットネス部会は当初から第3区民集会室を活動場所としてきたが、ここに西部区民事務所が移転してきて、代わりに活動場所として長崎小学校講堂を土曜日の午後使用させていただくことと

なった。ここは夏は扇風機のみで冷房がない。猛暑の中の運動はかなりきつかったが、何とか乗り切った。そして冬も過ぎたところで、気力がなくなったという感じで、前述のように休会となった。*

(編集部注：米川さんは大正14年生れ、会発足当時よりフィットネスを週2回続けられ背筋がぴんと伸びて、私達のお手本です。)



新装なった区民ひろば富士見台にて

*昨年の秋から、会の広報前々号にあるように、都健康長寿医療センターの猪股寛裕先生が指導を引き受けられ、私達のフィットネス部会も再開された。会場は長崎小学校の講堂なので学校行事が優先

され、毎週土曜日に必ず活動ができるとは限らないが、この4月からは区民ひろば富士見台でも週2回の活動日が取れるようになった。

使わなければ衰える。どうぞフィットネス部会に参加して、健康を維持、増進して、老後の人生をエンジョイできるようにして頂きたいと思う次第である。

変わるシニア像

中高年の健康と生活 NO.4 より抜粋
発行：東京都健康長寿医療センター研究所

長寿社会における暮らし方の調査によると人生90年時代はすぐそこに来ています。健康で長生きするための条件とともに、高齢期の身体機能の低下とうまく折り合いを付けながら、その人らしく人生を楽しむには何が必要か？

身体面・・・階段を昇る場合人や道具の助けなく自力で行われる人の割合は高齢者になるほど低くなります。中高年者の身体的な能力は全体に向上しています。

心理面・・・人生の評価の調査では人生を肯定する、これからの人生を前向きに評価する人が増えている。

社会面・・・趣味・けいごごとに熱心に取り組むことは、健康維持への効果も期待できる。

地域・社会や家族への貢献・・・仕事、地域貢献、家事、孫の世話、介護など9割以上は何

らかの活動に従事しています。

メール・インターネットの利用・・・全体では4～5人に1人、週1回以上利用している。

加齢による身体と生活の変化・・・70代後半から外出や買い物がだんだん困難になる人が多い。

心の健康の変化・・・高齢期には心の健康の維持も課題、ご近所の人と出来るだけ多く交流する事が心と体の健康を保つ為に役に立ちそうです。

医療機関での受診・・・1999年より2011年の調査が70歳以上では16%増加。

中高年期の体力・・・高齢になっても体力が衰えないように、毎日の食事をしっかり摂ること、体を動かすこと、外出することは、健康長寿の維持にも役立ちます



先達に学ぶ シーズ 7



活動に参加するうちに、何のために(目的)がみえ、誰かの役に立つこと(地域貢献、有用感)が喜びにつながり、継続することで健康を手にいられる。目的を同じくした友を得ると言う副産物もあります。

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

布施川 香保利さん

- ① 昭和 23 年生
- ② 2000 年 9 月
- ③ 会創立年 4 月、私自身が高齢者福祉に業務としてはじめて就き、高齢者について学ぶ目的と、高齢者にとり余暇活動としては旅行に高い人気がある事を知り、前職であった旅行業を役に立てることができればとの思いで特別会員としてボランティア参加致しました。
- ④ イ) 旅行
ロ) 旅行(一般会員)
- ⑤ 活動を通して認知症予防に取り組むという会の大きな理念が、地域福祉に少しでも役立てればとの私の思いに通じており、私のライフワークに繋がったこと、グループの仲間が私を支えてくれたこと。
- ⑥ 認知症予防を通し介護予防に努める多くの地域の方々を知り合えたこと。自分自身のライフワークを見つけられたこと。少しでも役に立っているのかなと思えること
- ⑦ 高齢者が、高齢者を支えていかなければならないこの時代に、元気な我々が地域の高齢者を見守り、向こう三軒両隣の意識を持って地域全体の高齢者福祉の底上げに協力し、地域貢献する。

長谷 充夫さん

- ① 昭和 12 年生
- ② 2003 年
- ③ ボーイスカウト関係で知り合った藤井昇三氏に話を聞いて紹介を受け沖縄との交流旅行に参加したのが切掛け。
- ④ イ) 園芸、フィットネス
ロ) 旅行、男の料理
- ⑤ 退職後自分から積極的に活動に参加し楽しく活動出来たこと。
- ⑥ 現在まで自分の健康の維持に有効に働いたこと。
- ⑦ 会員の増加と活動場所の確保。
- ⑧ 昨年体調を悪くし、病院に行くこともありましたが出来るだけ参加したい。



さらなる挑戦！
太極拳グループ出演
全日本健診気功
太極拳練功大会

6 月 5 日(木) 9:30~
 国立代々木競技場第 2 体育館
 JR 原宿駅徒歩 5 分 **入場無料**

大森 和子さん

- ① 昭和 16 年生
- ② 2003 年
- ③ 遠方で太極拳を習っていましたが、家から 3 分の所で会の「伝統武式」の練習を見学しました。指導の中藤先生の理論がすばらしくて即入会。
- ④ イ) 太極拳第 II の武式
ロ) 太極拳第 I (武式・扇)、第 II (簡化 24 式)、パソコン金午前
- ⑤ ・太極拳は気持ちを落ち着かせ、リラックスさせ、余分な力を使わず、体の外形・内面・双方の全身運動がよい。運動神経の鈍い私にも出来ました。ぜひ体験してみてください。
・全く電子機器に音痴の私がパソコンを駆使できる喜び！文書が打てる、お絵描きが出来、メール発信が出来。これは高齢者にはうってつけの頭の体操。
- ⑥ ・おそらく認知症まっしぐらに進むであろう私に、指導下さる素晴らしい先達が大勢いらっしゃる。根気よく丁寧にわかるまで指導くださる講師・サポーターに感謝です。
・リタイアした夫を躊躇せず、即入会させレールに乗せたこと。
- ⑦ ・60 代から 70 代の入会を募り、会員を増やし、続けて良かったと感じてほしい。
・何事にも億劫がらずに、出来るだけ協力、参加する。きっと得るものがあります。



元気！ながさきの会 第14回年次総会のお知らせ

会場：豊島区勤労福祉会館 6階
日時：平成26年5月28日(水)
第1部 13:30～
ヴァイオリンのしらべ
第2部 14:00～ 総会



シニア基礎講座始まる!!



4月14日から、パソコンに初めて挑戦するシニア10人をお迎えして「シニアパソコン入門講座」が始まりました。この講座は豊島区高齢者福祉課が毎年開いているもので、毎回大勢の応募者があるため、今年から年4回に増えました。うち2回を元気！ながさきの会が担当させていただきます。

8人の講師（会ではサポーターと呼んでいます）が一人ひとりのペースに合わせて勉強のお手伝いをします。受講者の平均年齢71才、80歳で初挑戦という方もいらっしゃって、こちらが大きな刺激をいただいています。教室いっぱいの人、人、人・・・誰が生徒か先生か、受ける人もサポートする人も脳を活性化させ、みんなでパソコンを楽しんでいます。（文責：辻野健治）

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	13:30～15:30	区民ひろば富士見台
	扇	第2・4火	13:30～15:30	区民ひろば椎名町
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	会事務所	
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	会事務所、6月から区民ひろば富士見台	
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2・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	
フィットネス		13:30～15:30	区民ひろば富士見台	
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	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 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 1-6-1 豊島区千早 2-35-12 豊島区长崎 4-23-1 豊島区长崎 2-6-3 文京区目白台 1-19 豊島区高松 2-25-9
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

編集後記：世界の頂点を目指すソチ五輪で色々な感動がありました。その中でクロスカントリースキー男子でスキー板を折ったロシアの選手に代わりの板を差し出したカナダのコーチ。彼はためらわずにコースに飛び出し、板を履き替えさせるシーンは最も印象深く『これぞ五輪精神』本来スポーツが持っている優しさや温かさを感じ、相手を思いやるシーンでした。（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>