

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 9



生活習慣病と認知症の関係

東京都健康長寿医療センター センター長
井藤 英喜

目次	頁
生活習慣病と認知症の関係	1
遊びと創造力	2
第 2 回東日本大震災のためのチャリティコンサート	3
活動発表会を終えて 第 6 回豊島区民囲碁大会参加報告と囲碁の勧め	4
品川武術太極拳交流演武大会に参加して 地域とともに(2 弾) パソコン相談会	5
(3 弾) 囲碁交流会	6
先達に学ぶ (10)	7
お知らせ・ワンポイント レッスン 活動場所一覧 編集後記	8

認知症は大きな社会問題となっていますが、最近生活習慣病が大きな発症要因となることがわかってきました。

生活習慣病とは、不適切な生活習慣が発症要因の一つとなる病気を指し、糖尿病、脂質異常症、メタボリ

ックシンドローム、高血圧などが含まれます。がんも野菜が不足がちな人に多い、また骨粗鬆症もカルシウム摂取不足や運動不足の人に多いということで、これらも生活習慣病の中に入れようという意見もあります。このように生活習慣病とはなにかということについてはいろいろの意見がありますが、ここでは糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム、高血圧と認知症との関係について述べることにします。

生活習慣病の中で認知症の関係が一番詳しく研究されているのは糖尿病で、認知症の発症率が糖尿病でない人と比べて

約 2 倍といわれています。認知症はアミロイドβというたんぱく質が脳内に貯まることにより発症するアルツハイマー型認知症、脳血管障害が原因で発症する脳血管性認知症などに分類されるのですが、糖尿病ではアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症のいずれも約 2 倍発症頻度が高くなることが分かっています。

糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが悪くなり血糖値が高くなる病気です。したがって、糖尿病であっても高血糖を是正すれば認知症の発症を防げるのではと考えられるのですが、残念ながらそうであるかは、まだ科学的に証明されていません。むしろ、高血糖を是正するために用いた糖尿病薬により血糖が下がりすぎて低血糖を起こすと認知症の発症率がさらに高くなるということが明らかにされていますので注意が必要です。

脂質異常症、メタボリックシンドローム、高血圧でも、糖尿病ほどではありませんが、認知症の発症頻度が高くなるとされています。生活習慣病で認知症が多くなる原因については、生活習慣病が動

脈硬化の原因になることから脳血管障害を発症し脳血管性認知症となるのだろうと考えたくなるのですが、全く原因の異なるアルツハイマー型認知症の頻度も高くなりますので、そう単純ではないこともわかってきていますので今後の研究が必要です。

一方、認知症を予防しようとする研究から、1) 野菜・果物、魚をしっかり摂取する、2) 運動も含めてしっかり体を動かす、3) ボランティア活動、趣味活動などによる社会参加が認知症の予防につながるということが分かってきました。したがって、生活習慣病を持っている人は、

薬で治そうと考えるよりも、適切な食事（野菜、果物、魚をしっかり含んでいる食事）の摂取、運動も含めしっかり体を動かすということに努めることが治療にも、認知症予防にもつながります。毎日の生活の中での努力の積み重ねが、認知症予防には大事だということです。また、元気！ながさきの活動に取り組むなど社会とのつながりを大切にすることも認知症予防につながりますので、頑張ってください。

皆様の益々のご健勝をお祈り申し上げます。

遊びと創造力

公益財団法人としま未来文化財団
事務局長 東澤 昭

平安末期、後白河院が編纂した「梁塵秘抄」の中に次の有名な歌があります。

「遊びをせんとや生まれけん／戯れせんとや生まれけん／遊ぶ子どもの声聞けば／わが身さへこそ揺るがるれ」

大河ドラマ「平清盛」の中で度々歌われていたのでご存知の方が多いと思いますが、「一心に遊ぶ子どもの声を聞くと、私の体まで自然に動き出してくることだよ」というほどの意味でしょうか。

このように遊び戯れる子どもの姿に私たちが魅かれるのは何故なのか。おそらくそれは、子どもたちの上げる無垢な笑い声に、人間が生来備えている尽きることのない創造力の源泉や生きる喜びとでもいったものの横溢を感じるからではないかと思われます。

パブロ・ピカソは「子どもは誰でも芸術家だ。問題は大人になっても芸術家でいられるかどうかだ」と言っています。

大人への成長とは最も人間的なものを失う過程の謂いであり、それゆえ却って私たちは子どもらしさを希求するのかも知れません。

文化は遊びの中から生まれたと言われますが、遊びと文化芸術がその起源において極めて密接なものであることは確かです。

生まれたばかりの赤ん坊であっても音楽に対する関心を示すように、ヒトという種は、音楽に対して何らかの遺伝的基盤を備えているとの説があります。

ラスコーやアルタミラの洞窟壁画に見られるように旧石器時代からヒトは卓抜な絵を描いてきました。舞踊は言葉とともに古く、文字のない社会はあっても舞踊のない社会はないとさえ言われます。子どもは歌い踊るものですが、それはまさにそれが人間としての証であり、本能であり、自然なことであるからにほかな



りません。

「笑い と 治癒力」という本の中でジャーナリストである著者のノーマン・カズンズ氏は「創造力、生への意欲、希望、愛情などが生化学的な意味を持っており、病気の治癒と心身の健康とに大いに寄与する」「積極的情緒は活力増進剤である」と言っていますが、文化芸術に触れるこ

と、子どもらしく、人間らしくあることの大切さを改めて考えさせられます。

誰もが元気で健康に満ち溢れ、生き生きと暮らすことのできる社会を創るためにも、この世界から子どもたちの笑い声が消えるようなことがあってはならない、そんなことを強く感じる今日この頃です。

第2回 東日本大震災被災者のためのチャリティコンサート

プログラム

平成 26 年 12 月 6 日 (土)

カトリック豊島教会聖堂

指揮者 佐藤雄一さん

ソプラノ 清水理恵さん

ヴァイオリン 佐藤美代子さん

コーロ・サリーチェ

アンサンブル・サリーチェ

合唱指導 三沢綾希子さん

主催：元気！ながさきの会



第 2 回クリスマスチャリティーコンサートは 聴衆 190 名、演奏者 40 名計 230 名と聖堂満員の中で開催され、特に、プロの音楽家の参加で盛大に開催できました。団長丸山直記さんにはプログラム編集、印刷、当日の演奏紹介などユーモアのある名調子で進行されスムーズに運びました。またソプラノ清水理恵さんの

声量は圧巻でとても印象に残るクリスマスにふさわしいコンサートでした。

丸山団長、オーケストラ出演者の皆様、カトリック豊島教会のご支援の皆様、当会の協力者の皆様の熱い思いの結集のおかげと心から感謝申し上げます。献金 151,192 円はカトリック豊島教会経由で特定非営利活動法人カリタス釜石に送金しました。(代表 伊藤 登)



活動発表会を終えて

旅行グループ 布施川 香保利

10月29日、「元気！ながさきの会」の年に1度の活動発表会が開かれました。場所は勤労福祉会館6F大会議室、参加人数は招待客を含めて75名。

昨年までの合同懇親交流会を活動発表会と変更し、今年は活動発表に重点を置きました。

13:30から折り詰め弁当で会食開始、14:30からは各グループの発表です。16のグループがそれぞれ1年間の活動の様子や成果を発表し、それらの活動を通して、会員皆がいかに認知症予防に取り組んでいるのかが良く伝わってくる素晴らしい内容ばかりでした。ただ、1グループの発表時間を5分とお願いしたために、皆様一人ひとりにお話いただく時間がな



く、もっと日頃の思い等をお聞きすることができなかったのは、司会者として心残りとなりました。それでも会場は和気あいあい、終始和やかなムード

に包まれて、「元気！ながさきの会」の元気の秘訣をしっかりと確認できた1日でした。

来年は、これまであまり参加されていない方々にもご参加いただき、皆で、「元気！ながさきの会」は認知症予防に元気に取り組んでいる会であることをさらに強く認識し共有できたらと願います。

皆様のご協力に感謝申し上げます。

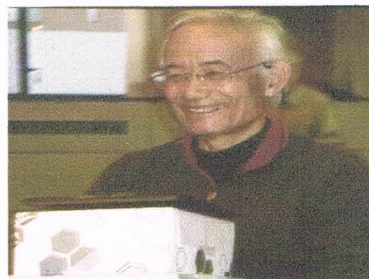


第6回豊島区民囲碁大会参加報告と囲碁の勧め

囲碁グループ

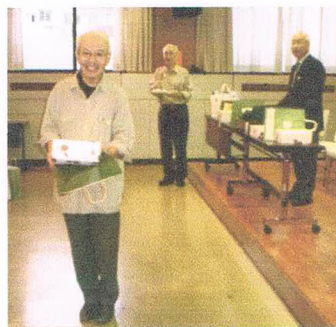
相沢 乙彦

去る10月26日、勤労福祉会館にて第6回目の豊島区民囲碁大会が開催され、元気！ながさきの会囲碁グループから7名が参加しました。そのうち初段クラスの棋道位の部に2名が参加して、優勝と準優勝を勝ち取りました。ということは、決勝戦を元気！ながさきの会囲碁グループ同士で戦ったわけです。たまたま私が半目差という僅少差で勝たせていただいたわけですが、どちらが優勝してもおかしくなかったわけです。このように囲碁というゲームは、緊張感のある認知症防止には最適な素晴らしいゲームです。



らしいゲームについて簡単に説明させていただきます。ルールは極めて簡単で、通常は縦横19×

19のマス目の線の交点に、黒と白の碁石を交互に並べて陣地を囲い、その大きさを競うゲームです。ただ、石が活着ているか死んでいるかのルールを理解する必要があります。初めての方でも誰でも簡単に始めることができますので、是非囲碁グループにも参加されますようお勧めいたします。囲碁の楽しみ方の一つは、勝つとか敗れるとかは気にせず、「勝つてよし、敗けてもなおよし、囲碁がたき」の心境で、石の音に耳を澄まし、心静かに瞑想に耽ることでしょうか。



さて、この素晴



品川区武術太極拳交流演武大会に参加して



太極拳グループ 最上 恵美子

恒例的に行われている品川大会に今年も「元気！ながさきの会」の太極拳グループも参加という事になりました。武式、功夫扇、簡化 24 式という 3 種類の太極拳に、いままで練習し、培ってきた演技の成果を披露します。もちろん個人の部もあり、私たちの先輩の伊藤さんが武式に挑戦しました。

中・高生から高齢者（?才）まで参加されており、各グループ毎に色とりどりの表演服を身にまとい一生懸命演武されている姿はとても感動されてしまいます。若い人の演武には力強さ、そして高齢（?才）の方々の一生懸命さには感激を。自分も又、それに負けないように続けていけたらと願ってしまいます。

今回の大会に参加して太極拳老師からは簡化 24 式の教えを頂き、また、最後に三人の老師の演武を目の当たりに拝見することが出来

ました。やはり思う事は老師の演武はすごいという事です。いつか老師のように演じられたら・・・

（悲しいけど無理、夢です。）

いつも表舞台に立つたびに緊張し、いままで練習し、出来たはずなのに頭の中が空白になり間違っしてしまいます。何年練習してもこればかりはなかなか直らない様です。

一生懸命教えて下さる先生方、そして教室の為に骨折り下さる先輩いつもありがとうございます！



地域とともに 第2弾！！

パソコン無料相談会

パソコン金曜午前グループ 市川 房枝

豊島区立長崎小学校の向かい側の長橋産婦人科の 2 階が元気！ながさきの会の「ながさき活動室」です。この会場を会員以外の地域の皆様にも利用していただこうと囲碁、折り紙、パソコングループがワークショップを行うことになりました。パソコングループは、11月13日に「パソコン無料相談会」を開催しました。ポスターと当日の会場入口の看板でのご案内でしたが、会員を含めて6名の相談がありました。

通りがかりに看板を見て、いらっしゃった相談者は、後日、



パソコンと関連書類を持って、再度おみえになり問題が解決したと喜んでいただきました。

おかげさまで好評で、又やってほしいとの意見があったために定期的に開催することになりました。

27年2月より毎月2回開催します。

第1 木曜日 午前10時～12時

長崎シニア活動室（区民ひろば長崎 3階）

第3 木曜日 午後1時30分～3時30分

ながさき活動室（長橋産婦人科2階）

会員以外の皆様への呼びかけをどのようにするか検討中ですが、定期的を開催することで、口コミで広まっていき、地域の皆様のお役にたてることを目指しています。パソコンのことで、お困りのことがありましたらどうぞお気軽にお越しください。



地域とともに 第3弾!!

囲碁交流会

囲碁グループ 篠原 大也

11月30日（日）に 千早地域文化創造館にて週1回の会を開いている「千早囲碁の会」との第一回交流会がながさき活動室にて開かれました。午後1時から開催に先立ち、当会の大森副代表と囲碁グループ羽田代表、千早囲碁の会黒川会長が挨拶され、早速交流対戦が行われました。参加者は双方で14名になりました。4時頃終了の予定でしたが、鳥鷲の争いに熱が入り5時ごろになってしまいました。

いずれにしても、交流会を行うことにより、囲碁、懇親会などで本来の目的であります、良き友人を得る、そして融和を図る、（悟りを開く、まではいきませんが）等々、意義ある会になったと思います。

終了後は椎名町で打ち上げの会を行い、双方9名の参加で暫し囲碁談議で盛り上がり、次回を楽しみに再会を約し和やかなうちに散会致しました。





先達に学ぶ シーズ 10



活動を継続する中で得た知識、価値観を共有し、年齢差を超えて交流できる事、活動場所がご近所であることが何より高齢者にとっては貴重です。

- 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

小林 文子さん

- ① 昭和5年生
- ② 2005年
- ③ 10余年の母の介護が終わりホッとしたときに、身の周りの人をはじめ私自身少し精神的におとろえを感じているとき、区の「介護予防大作戦」を見てこの会の存在を知りまして感動して早速入会いたしました。
- ④ イ) パソコン
ロ) パソコン
- ⑤ 好きなグループがあったこと。一人暮らしの気ままな生活にメリハリができたこと。好奇心が旺盛。学習意欲が高揚。対人関係が理想的。
- ⑥ 会の「目的と理念」がぶれない尊敬の一語の先輩方と、年の差なく優しく接して下さるお友達に恵まれて十年一日のごとしの感です。本当に楽しい素晴らしい会です。
- ⑦ お若い会員たちが参加して、ますます会が発展することを祈り申し上げます。



福島 愛子さん

- ① 昭和19年生
- ② 2005年
- ③ 脊柱管狭窄症の手術をした後、家でブラブラしていた時に、パソコン入門講座のお誘いを受け、字が下手な私「パソコンで字が打てたら良いな」と思い入会致しました。
- ④ イ) パソコン
ロ) パソコン・折り紙
- ⑤ パソコンに触った事も無かった私でも、講師・サポーターの皆さんに導かれ、文書入力・イラスト入りのハガキ・カレンダー等自分の作品が出来た時の喜び、次は何が出来るとのかしらで10年経ちました。
- ⑥ 元気がさきの会を取り組んでいる健康セミナー等でお話を聞き反省をしたり参考にしたり、又年齢差のあるお仲間が多く出来、パソコンのサポーターとして忙しいながらも充実した日々を過ごせており、この忙しさが元気の源かなと思って居ります。
- ⑦ パソコンの講師・リーダーとなる人が出て来て欲しいですね。

山西 玲子さん

- ① 昭和7年生
- ② 2005年
- ③ パソコングループに入っている友人が「旅行グループが面白そうよ」とすすめてくれた事です。
- ④ イ) 旅行
ロ) 旅行
- ⑤ 高齢になってからの友人は中々なじまないが、このグループはみんな陽気でお話好きが多く一同気が合うのが魅力で週1回が楽しみで出席できるからです。頭を使いながら旅行のプランを立てるのですがよく脱線もしますがそれた四方山話で情報を得たり、食事のアドバイスやら健康にも役立ちました。
- ⑥ 会主催の講座やいろいろなお話を聞く機会もあったり又私は一寸地域が離れているので別の地域のお友達が来て友人が多くなりました。
- ⑦ どなたもおもってる事ですが若い人が入ってくるといいですね
- ⑧ 1年ごとに体の衰えを感じ何か貢献したいのですが最近では自分が元気でいる事が社会貢献とさせて頂いています。

シニアパソコン講習会が 終了しました

豊島区高齢者福祉課主催 26 年度後期のシニアパソコン講習会 8 回が 12 月 22 日に終了しました。

受講生 10 名のうち 8 名の方が、1 月より 3 月までの当会主催のワード入門講座を受講されます。(市川 房枝)

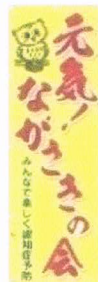


猪股先生（理学療法士） ワンポイント レッスン

ふくらはぎは『第 2 の心臓』といわれ、強化と維持が健康寿命を延ばします。歯磨きをする間、電車で吊革につかまっている間等つま先立ちをする事で強化されます。この筋肉がポンプの役割をして末梢の血液を心臓に送り返す手助けになります。足がつる人、血圧の高い人に効果が有ります。又、外出する事、速足で歩くこと、坂や階段を上り無意識に負荷をかける事が大事です。

編集後記：昨年を振り返ってみると首都大学星先生の話が一番印象的であった。健康長寿の為に「きょういく」と「きょうよう」が大切だ。きょういく→今日行く所がある。きょうよう→今日用事がある。元気！ながさきの会の会員にはピタリです。さて編集委員を長くやらせていただきましたが広報 60 号をもってバトンを渡します。つたない編集とレイアウトでしたが、会員の皆様方の支えとご協力に感謝します。新編集委員の下で一層の進展を願います。ありがとうございました。(伊藤 登・紀世)

グループ名	曜日	時間	会場
議事運営会議	第 1 月	10:00~12:00	ながさき活動室
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)	月	13:30~15:30	長崎シニア活動室
太極拳	武式	第 1・3 火	区民ひろば富士見台
	扇	第 2・4 火	区民ひろば椎名町
パソコン(火午前)	火	9:30~13:00	長崎シニア活動室
パソコン(火午後)	火	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	ながさき活動室
折り紙	第 3・4 水	9:30~12:00	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
朗読	第 2・4 木	10:00~12:00	ながさき活動室
男の料理	第 2 木	9:00~13:00	千早地域文化創造館
パソコン(木午後)	木	13:00~16:00	長崎シニア活動室
パソコン(木夜)	木	17:30~19:30	ながさき活動室
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)	金	13:00~16:00	長崎シニア活動室
フィットネス	第 1・3 土	12:15~13:30	長崎小学校体育館
	第 2・4 金	13:30~15:00	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
囲碁	土・日不定期	13:00~17:00	ながさき活動室
パソコン(土)	土	14:00~17:30	長崎シニア活動室
太極拳Ⅰ・Ⅱ	月 1 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	月 1 土不定期	13:30~15:00	長崎小第 2 学習室
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他
ながさき活動室 長崎シニア活動室(区民ひろば長崎 3 階) 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 豊島区栗町 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



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>