

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、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

心臓血管病と認知症は 生活習慣病の管理で予防できる

東京都健康長寿医療センター さいよ しゅんえい
センター長 許 俊 鋭



いくつかの心臓血管危険因子が、脳血管障害に起因した血管性認知症やアルツハイマー型認知症の発症リスクを増大することが知られていますが、心臓疾患が直接及ぼす影響については不明なままでした。昨年、東フィンランド大学のミナルサネン(Minna Rusanen)は、高齢期の心臓疾患はその後の認知症発症リスクを増大することを明らかにしました。そして「心臓疾患の予防と効果的な治療は、脳の健康や認知機能維持の観点からも重要」と結論しました。この研究では、住民ベースのコホート2,000例のデータを分析し、追跡調査で認知症と診断された127例(8.4%)の検討で、いろいろな心臓に関する危険因子の中で高齢期心房細動は認知症リスクを2.61倍高め、更に高齢期心不全も同様にリスクを増大する傾向があることを明らかにしました。一方、冠動脈疾患は相関がみられず、心房細動や心不全に起因した心原性脳血栓塞栓症が関係している可能性が高いと考

えられています。

一般的に、生活習慣病の管理は認知症予防に有効と考えられています。血管性認知症は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙などによって引き起こされる動脈硬化が直接の原因ですから、生活習慣病に有効な薬物療法や運動療法・食事療法も、当然認知症予防に有効と考えられます。しかし、フランスのリール大学の最近の研究では、加齢とともに自然に神経細胞が死んでいくためと考えられるアルツハイマー病でも、生活習慣病を管理すれば進行を止められることが明らかになりました。

さて、実際の予防効果はどうか？ 高齢化に伴って認知症は必然的に増加すると一般的に考えられ、日本では20年前に比べて認知症が増えているというのが世間の共通認識です。しかし、2013年の医学専門誌に「イギリスでは75歳以上の高齢者に占める認知症の頻度がここ20年間で減少した」という報告が出ました。

イギリスでは2007年に国家戦略として、“What's good for your heart is good for your head” (心臓に良いことは脳にも良い)という標語をつくって、認知症対策に取り組んできましたが、心血管病(heart)の治療、つまり生活習慣病の治療が、認知症(head)の治療にもなりますよという健康戦略です。特に高血圧の管理や禁煙を推進したことが認知症を減らした要因という分析結果が出ています。さらにオランダ、アメリカ、スウェーデンなどからも認知症が減少傾向にあるという同様の報告が出ています。すべてに共通するのは、生活習慣病の管理の重要が指摘されていることです。心臓・血管病予防と認知症予防対策は共通しており、社会全体として生活習慣病の管理に取り組めば心臓・血管病も認知症も予防できる病気なのです。今後、「元気！ながさきの会」の取り組みに対する期待は益々大きくなっていくと思います。

参考資料

○Rusanen M, et al. J Alzheimers Dis. 2014 May 13. [Epub ahead of print]

○循環器病に関する最新情報:「知っておきたい循環器病あれこれ」068号 「認知症を理解するために」、107号「認知症とたたかう」. 公益財団法人 循環器病研究振興財団

シニアの力で豊島区を元気に

豊島区高齢者福祉課
介護予防グループ 森 栄



今日は、皆さんに区で推進しているボランティア活動を2つご紹介します。

1つは「元気あとおし事業」といって、区から指定された「特別養護老人ホーム」や「デイサービスセンター」などでボランティア活動を行なうことで、ボランティアをする方ご自身の介護予防とお互い支え合う元気な地域社会づくりを目指す事業です。具体的には、配膳や行事の手伝い、散歩の補助などですが、体力に自信の無い方でも話し相手という活動もあります。ボランティアというと少し堅苦しいイメージもありますが、自分の暮らしている地域にどのような施設があって、どのような事を行っているかを知る良いきっかけになったという声も多くあります。また、この事業は1年に1度、活動に応じて5,000円までの換金をすることも出来ますので、ちょっとした自分へのご褒美を楽しみに活動をしていただけます。

もう1つご紹介したいのは、「介護予防サポーター活動」です。

こちらは、よりアクティブな方向けの活動になります。運動機能が落ちてきた高齢者の運動教室での運動補助や「介護予防サロン」の運営など、スタッフとして自主的に動くことで自然に頭と身体のトレーニングになるのではないのでしょうか。

豊島区は「消滅可能性都市」として一躍有名になってしまいましたが、ぜひ、元気！ながさきの会をはじめ元気なシニアのみなさんの力をお借りして、明るく活気ある豊島区を作っていけたらと思っています。ご協力、お待ちしております。

問合せ先
高齢者福祉課介護予防グループ
☎ 4566-2434

ご存じですか？ エポック^{テン}10

「豊島区男女平等推進センター」は「男女共同参画社会」の実現に向けて施策の推進拠点として平成4年に開設され、愛称を「エポック10」といいます。

本センターはDV（家庭内暴力）防止対策にも取り組んでいます。豊島区のセーフコミュニティ国際認証取得活動に於いて

本センターは家庭内児童の安全安心に、「元気！ながさきの会」は地域内の高齢者の安全安心に取組み、認証取得に大いに寄与しました。また去年「日本創成会議」から「豊島区は23区で唯一、若い女性の減少により人口を維持出来ない“消滅可能性都市”」と名指しされたこと

で、女性を中心としたメンバーで「としまF1会議」を立上げ、施策推進しています。

なお「元気！ながさきの会」は本センターの活動趣旨に沿って「高齢化社会と女性問題に関する活動」を目的として所属団体に登録されています。（立花）

エポック（Epoch）は Equal Participation of Community Habitants（地域住民の平等参加）の略。また10は開設当時、駅ビルの10階に所在していたことによるもの。

健身気功・太極拳 マスターズ 2015 参加39団体 2020人超

第5回全日本健身気功・太極拳練功大会《健身気功・太極拳マスターズ2015》
 (主催 新太極拳日中共同推進会、全日本健身気功連合会)が5月28日(木)
 国立競技場代々木第二体育館で開催されました。

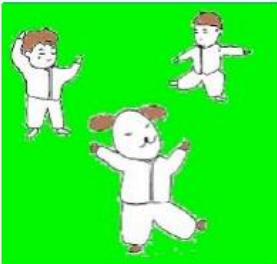
この大会の第一回はあの忌まわしい3・11東
 日本大震災の年。一時は実行すべきか否か大変
 悩まれたそうですが、少しでも日本を明るくし
 ようと純粋な気持ちで決断され、9月29日に開
 催されました。この時の参加者は延べ1360人。5
 回目の今年は39の団体から2020人を超える参

加がありました。

「元気！ながさきの会」からは集体の「太極
 功夫扇」「簡化24式」と、個人の「武式太極拳」
 に19人が参加。講師今川先生の指導により、4回
 目の参加で一段と力量が上がったように感じ
 ました。



代々木第二体育館のフロアーいっ
 ぱいに演じられた太極拳「簡化
 24式」。元気！ながさきの会太極
 拳部10人が日頃の練習の成果を
 披露しました。



「太極拳の大会に
 でなきゃならなくなっ
 た……」と、以前青ざ
 めた顔で言った母の
 言葉の意味がわかっ

たのは、風薫る5月の代々木第二体育
 館に足を踏み入れたときだった。ご年
 配の方々「上品な竹の子族かっ！」と
 見まがうほどのテカテカの衣装を身に
 まとい、一堂に会している。素人のわ
 たしにでもわかるほど、衣装から太極拳
 への本気度が伝わる。普段、練習して
 いない母がひるむのはもっともだ。

衣装の洗礼を受けたわたしは、指定
 スタンドで母の出番を待ちつつ、初めて
 観る太極拳にわくわくした。各々の演
 目を拝見していると、次第に特異だと思

太極拳にドキッ！

和栗
 アルフ

っていた衣装すらも優美に見えてくる。

わたしは演目を通して、真剣に太極
 拳へ向き合っている出場者の清々しく、
 美しい姿に引き込まれている自分に気
 がついた。

父がよく詠っていたサミエル・ウルマ
 ンの「青春とは人生のある期間を言うの
 ではなく心の様相を言うのだ」(『青春
 とは心の若さである』角川文庫、1996
 年)という一節を思い出す。

そう、ここでは今もなお、生き活きと
 した「青春」が続いているのだ。

わたしは母の出番がくると、右手にカ
 メラ、左手にビデオを構え、大勢のな
 かで一生懸命に演じる母の「青春」を焼
 き付けた。

グループ 訪問

フィットネス

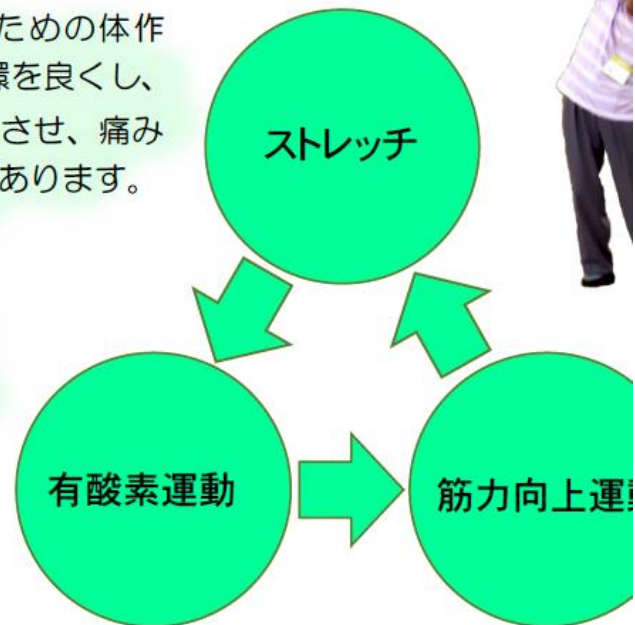


運動の3要素、それぞれ効果が異なるのでまんべんた



ス ムーズに動くための体作り。血液の循環を良くし、筋肉の柔軟性を向上させ、痛みの軽減などの効果があります。

有 酸素運動は体内に蓄積された脂肪を燃焼させることから、肥満が原因となる生活習慣病予防に効果があります。長い時間動き回れ、息切れしなくなります。ウォーキングが一番手軽な有酸素運動です。



横尾先生の



ウォーキングの基本

ウォーキングは最も簡単にできる有酸素運動です。でもただ歩くだけでなく、次のポイントを意識しましょう。

①背筋を伸ばし胸を張る②歩幅は大きく歩間(左右の足の間隔)は狭く③一歩を

踏み出したらかかとで着地④次に親指で蹴る、これはO脚の予防に有効⑤手は後方に振るとき小指に意識を集中させる。背中をまっすぐにする効果がある。

以上のポイントが守られれば1日20分でも十分な効果が期待できます。



健康や体力の維持・向上を目的に、自分の体力に適した運動を無理のない範囲で続けるのがフィットネス。体と共に脳も活性化するプログラムが生まれ、毎週1回1時間、理学療法士のご指導で、楽しく汗をかいています。

フィットネス体験記

フィットネスグループというと、まずシニアの会である当会の中でも、最も高齢のグループだという認識だった。そこへ、初めて参加してみた。

まず手首の捻転、指先の引っ張り、足首のひねりから始まる。これは万一転倒したときでも骨折を防ぐ効果があるそうだ。次いで身体全体の体操。この辺は太極拳のときの準備体操によく似ている。しかしなかなかきつい運動ではある。今度はゴムバンドを使っただの腕、腰回り、腿の筋肉の強化、ゴムバンドは有料で分けてもらえる。

初めての経験は、目を閉じて両足とび30回、目を開けて驚いた。自分では同じ場所にいるはずなのに、スタートした場所から3メートルも前進していた。先生の言われるのに、体重が前に乗っているから良いそうだ。

それからウォーキング。最も手軽に行える有酸素運動だが、基本をわきまえて歩かないと効果が期待できない。

こうして途中の水分補給の時間をいれながら1時間。緩やか過ぎず、きつ過ぎずシニア世代にマッチする運動だ。(大森)

よく実施します。



筋 カトレーニングによる筋力・筋持久力の増加は生活活動の維持につながります。高齢者の転倒事故は足が十分に上がらず段差などにつまづくことが原因であるため、筋力をつけて事故を防ぐ効果があります。



お仲間募集しています

第1・3(金) 13:30~15:00 区民ひろば富士見台
第2・4(土) 12:15~13:30 長崎小学校体育館

見学、体験入会歓迎

お問合せ・入会申込み ☎03(3565)5321 伊藤



地域と
ともに

日本伝統おりがみの技

「おばあちゃん」からヤング「パパ・ママ」へ

6月24日(水)に区民ひろば富士見台にて七夕飾りを指導しました。急に開催された企画でしたが当日は40人位の参加者がありとても楽しい時間をすごしました。パパ1人であ

とは全員ママで中国・韓国の方も参加され作品を2~3回位折って覚えてもらいました。完成した作品をひろばで用意してくれたミニのささにつけて持ち帰りました。ママやパパ

は色々な折り方も教えてほしいと意欲満々で次回開催を希望される方も多く、今後も継続出来れば、と思っております。次回の作品は「花ごま」で安心して遊べる伝統作品の現代版ですよ。

(折り紙グループ 島田)



写真提供:区民ひろば富士見台

この催しは区民ひろば富士見台が企画し元気！ながさきの会が応援し開かれました。参加されたパパ・ママからのご希望で毎月開催することが決まり引き続き「折り紙グループ」がお手伝いさせていただきます。参加ご希望の方は「区民ひろば富士見台」まで。(編集委員)

☎ 03-3950-6871

「元気！ながさきの会」総会



▲高野区長来賓あいさつ

第15回総会が5月14日に勤労福祉会館で開催されました。

今回初めての試みとして、当会会員で大正生まれの方々のために会場最前列にプラチナ席を設けました。今なお10名の方が元気にパソコン、太極拳、フィットネス、グラウンドゴルフ、旅行、囲碁グループで活動されています。

第一部では当会会員でプロの佐藤美代子さんによるヴァイオリンの演奏。

第二部では5期目の豊島区長に就任された高野之夫様ほか、保健福祉部から吉末部長、直江課長、能登課長、健康長寿医療センターから杉山美香様のご出席をいただきました。



▲伊藤代表活動報告



シリーズ 先達に学ぶ

12

- ① 入会の動機 ② 継続できた理由
③ 入会して良かったこと ④ 会に望むこと ⑤ その他

高橋 ヨエさん

大正15年生 2005年入会

グループ グラウンドゴルフ

- ① お友達から誘いがあり入会しました。
- ② 電車に乗り、バスを2度乗り換え現地到着、プレーを始め、一杯全力でクラブを振ってもポストに届かず、これも又面白いゲームです。プレーを2時間で終了、飲食店で一杯のビールで乾杯世間話をし、今日一日楽しかった素晴らしい仲間にも恵まれた事で継続してきたと思います。
- ③ 目白台運動公園は、都会ではほとんど味わえない全面緑の芝生、素晴らしい運動場です。緑のジュータンを踏みながらプレー出来る喜び、会の方々が親切で入会して良かったと思います。
- ④ 年齢に関係なく出来るスポーツだから、何時までも変わらず長く続けられることを望みます。役員の方に感謝しています。
- ⑤ もっと大勢の方にグラウンドゴルフに入会してほしいです。

田中 和子さん

昭和16年生 2004年入会

グループ 太極拳

- ① 主人を亡くし落ち込んでいた時、主人と大学時代クラスメートだった方がご近所にいらっしゃり、元気づけようと誘っていただきました。
- ② 太極拳が中国伝統の武術であることが判り、一つ一つの動作に意味があることを知り面白くなりました。奥が深いのでチャレンジしたいと思いました。
- ③ 地域の方々との結びつきが出来、生活に張り合いができました。
太極拳は人体の構造に基づいた動作であることから、体の構造にも関心ができました。
- ④ 特にありません。
大きな会を無欲で奉仕して下さる方々に感謝しております。

伊藤 幸子さん

昭和17年生 2006年入会

グループ パソコン

- ① いつかやってみたいと思っていたパソコン、「元気！ながさきの会」のポスターが掲示板にありました。これだと思い即入会しました。
- ② ・サポーターの方々が些細なことでも面倒がらずに親切、丁寧にお教えいただいたこと。
・良い仲間にも恵まれたこと。
・私も家族も元気なこと。
- ③ ・多くの地域の方々との知合いが出来たこと。
・歳だからと思わず継続出来たことで、楽しく歳を重ねられたこと。
- ④ 若い方の入会を願い、いつまでも続いて欲しい。
- ⑤ 一生懸命教えて下さるサポーターの方々、会の為に骨折り下さる先輩の方々いつもありがとうございます。感謝の気持ちでいっぱいです。



お知らせ

□「矢富先生の黒にんにく」販売

今年も皆さんの健康増進を願って黒にんにくの販売を行います。8月12日までに各グループ役員までお申し込みください。

この黒にんにくは東京大学矢富先生と千葉県柏市が共同で進めている「高齢者就労研究」の一環として生産されています。先生は現東京都健康長寿医療センター在任中、当会の設立と運営にご尽力くださいました。この販売で新しい研究の推進に協力できればと思います。

行事予定

□健康セミナー

自立支援介護 排泄ケアを考えよう

- ▶ 9月16日(水)午後1時30分～3時
- ▶ 東京芸術劇場シンフォニーホール
- ▶ 講師：白十字(株)介護福祉士 山崎英美さん
- ▶ 介護される側の立場に立って考えると「排泄ケア」は最もデリカシーが必要で大切なケアです。この機会にみんなで考えましょう。

□グループ活動発表会

- ▶ 10月30日(金)午後1時30分～
- ▶ 豊島区勤労福祉会館6階
- ▶ 「元気！ながさきの会」の全活動部が一堂に会し、食事をいただきながら活動を発表し、歓談するひと時です。

□第3回チャリティーコンサート

- ▶ 12月5日(土) 午後3時
- ▶ カトリック豊島教会聖堂
- ▶ 今年も東京都健康長寿医療センターの先生、職員の皆さんで構成されたオーケストラをお招きします。荘厳にして音響効果抜群の聖堂での演奏をお楽しみください。

編集
後記

“フィットネス”グループを写真取材しました。自分の所属以外の活動を見学したのは初めてでした。私のイメージしていた“フィットネス”とは大分かけ離れていましたが、年齢に応じ、マイペースで体を動かしている姿に、継続する力こそが大切だと感じました。これからも皆さんの活躍している姿を通し、会の活動を紹介していきます。(関川)

活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所		
パソコン	月午前	月	10:00～12:00	長崎シニア活動室	
	月午後		13:30～15:30		
	火午前	火	10:00～12:00		
	火午後		14:30～16:30		
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30		
	木午後	木	13:30～15:30		ながさき活動室
	木夜		17:30～19:30		
	金午前	金	10:00～12:00		長崎シニア活動室
	金午後		13:30～15:30		
	土曜サロン	土	14:00～16:00		
	相談室*	第1・3木	10:00～12:00		
	太極拳	武式	第1・3火		
扇		第2・4火	13:30～15:30	区民ひろば椎名町	
24式		第3水	10:00～12:00	南長崎第4集会室	
		第4水	13:30～15:30	区民ひろば椎名町	
呉式		休会中		区民ひろば高松	
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	区民ひろば富士見台		
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		
フィットネス	第1・3金	13:30～15:00	区民ひろば富士見台		
	第2・4土	12:15～13:30	長崎小学校体育館		
旅行	土	10:00～12:00	アトリエ村会議室		
囲碁	土・日不定期	13:00～17:00			
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第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		

* 会員でない方もご参加ください。

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1月	10:00～12:00	ながさき活動室
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		
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

ながさき活動室 豊島区長崎2-5-7 長橋産婦人科2階
長崎シニア活動室 豊島区長崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

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>

元気ながさき

検索