

Mediterranean diets のススメ

東京都健康長寿医療センター研究所
研究員/歯科医師

枝広あや子

皆さんは Mediterranean diets という言葉をご存知でしょうか？つまり“地中海食”のことを指します。いま、認知症の予防に効果があるといわれ注目されている食事のことです。

元はと言えば、糖尿病の管理のために“低 GI（Glycemic Index）値”食品が注目されたことで Mediterranean diets が広まりました。GI とは、その食品が体内で糖まで分解され血糖値が上昇する速さを計測したもので、糖質量や消化の速さなどで決まるものです。ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を 100 として相対的に表し、この GI 値が低ければ低いほどゆっくりと吸収されるため腹持ちが良く、血糖値の上昇が遅くなり、インシュリンの分泌も抑えられるので糖尿病の人の食時にぴったりの食材ということで、米国糖尿病学会のガイドラインにも反映されています。

地中海のライフスタイルは家族や友人と一緒に健康的な食事を食べる、というものです。食事を他の人と一緒に作る

こともまた重要視されます。

“メニューを考え必要な食材を買い、調理をすること”“一緒に作って一緒に楽しく食べる”ことは精神的な健康にも、認知症予防にもとても役立つものです。

さて地中海食とはどのような食事でしょうか。①地中海スタイルでは野菜が中心；野菜や果物には抗酸化物質であるビタミン類が多く含まれていますし、豆類に含まれるイソフラボンはエストロゲンと似た働きをします。また大豆発酵食品には抗酸化作用があるため、認知症予防効果が期待されている食材です。②ハーブやスパイスを効かせるメニュー；ハーブやスパイスの香りは食欲をそそり、特に食塩使用量が少なくても風味があって美味しく食べられるので減塩に役立ちます。③青魚とオリーブオイルとナッツの組み合わせ；オリーブオイルやエゴマ油、亜麻仁油には不飽和脂肪酸が多く、また青魚、魚油にはオメガ 3 型脂肪酸と D H A が多く含まれていま



す。これらが心臓や脳の機能維持のために重要な働きをすることは皆さんご存知の通りです。このほか④タンパク質は赤身の肉より魚で摂り、チーズや卵、鶏肉を多く食べ、⑤デザートはお菓子よりフルーツで、そして⑥アクティブな活動が大事です。

いかがでしょう、皆さんのいつものお食事でも十分に実践できるような食事ではないでしょうか？ここでひとつ大事なことはこれらの食材はしっかり咬んで食べることでより一層効果的な栄養吸収が見込めるという点です。

▶ 2面に続く



これからの介護予防 生活の質向上を目指し 生きがい、自己実現の取り組み支援

豊島区保健福祉部 能登 絹子
地域包括ケア推進担当課長

みなさま、こんにちは。初めましての方もいらっしゃるでしょうか。今年度、地域包括ケア推進担当課長を拝命しました能登絹子と申します。

高齢者福祉の分野は、今、とても大きく早く動いています。このポストは、そうした状況の中で、高齢者福祉課にもう一人課長職を置き、二人の課長が役割分担しながら業務にあたっていくために、本年度、新設されたポストです。

今後は地域包括ケア推進担当が予防事業関連の業務を担当してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

さて、ご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、今回の介護保険制度改正に伴い、予防の考え方が大きく見直されました。『単に運動機能や

栄養改善といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人一人の生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質の向上を目指すことが介護予防への取り組みである』とされています。

この内容を読んで、「まさに元気ながさきの会が取り組んでいること、そのものだ」と思った方も多いのではないのでしょうか。私もみなさまの活動やお元気さを知るにつれ、活動に参加すること、自主的に活動することが、いかに効果があるのかということを実感しているところです。

今後、行政は介護予防に関する地域リーダーの養成やグループ作りに軸足を移し取り組みを進めてまいります。元気ながさきの会のみなさまには、地域で活動する先輩としてお力添えいただけると嬉しく思います。

▶ 1面から

固形物をよく噛んで食べることで、丸飲みで食べるよりも少ない量で大きな満腹感が得られます。よく噛むことで料理の風味がよく感じられ、骨を伝わって耳に届く咀嚼音は心の満足感を増幅します。歯の周りの靭帯に伝わった噛む刺激が神

経核につたわると食事量や食べるスピードの調節をして適正な摂食量の維持にもつながりますし、内臓脂肪の脂肪分解を促進する効果が指摘されています。

このように糖尿病の管理に役立つ食事や食べ方は、認知症

の予防にも役立つという知見が多く出されてきました。口は健康の入口、命の入口です。お口の健康を保って上下の歯をしっかりと噛める状態に維持し、健康的に食を楽しむことで、生活のクオリティを向上していきましょう。

参考文献：

- ・ Munoz DG, Feldman H. Causes of Alzheimer's disease. CMAJ 162(1)65-72, 2000.
- ・ Sakata T, et al. Anti-Obesity Actions of Mastication Driven by Histamine Neurons in Rats. Society for Experimental Biology and Medicine 2003

グループ
訪問

グラウンドゴルフ

1 プレー方法

標準コースは、50m、30m、25m、15m 各2ホール合計8ホール。目白台公園のように広いところでは50mを超えるロングホールも作ります。専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストの枠内にインするまでの打数を数えます。スタートから1打で入れるホールインワンもあります。その場合、自分の各ホールの合計打数から3打をマイナスするという特典が設けられており、プレーヤーの励みと意欲を高める工夫がなされています。



1 目白台運動公園

月3回のうち2回、ゴルフ場？と錯覚する環境で楽しんでいます。



部員になって



わたし達は区民ひろば富士見台の「頭を使う（麻雀）自主グループ」のメンバーだったの。或る時同じグループのメンバーから西池袋中学校庭でのグラウンドゴルフに誘われたので参加してみました。生まれてはじめて

月3回、1回2時間の活動

文京区の目白台運動公園で月2回（火曜日か木曜日）、西池袋中学校庭で月1回（週末）活動しています。通常、8ホールを2ラウンドし、休憩をはさんで更に8ホールを2ラウンドします。2時間で約5000歩になります。（活動日は抽選なので月によって変更することがあります。）

現在グループ部員は25名。最年長は89歳。皆元気です。元気になりたい人は是非一度、体験してみてください。道具はあります。手ぶらでどうぞ。

入会・お問合せ

090-5317-8470

担当 野村



1 グラウンドゴルフとは？

昭和57年に鳥取県東伯郡泊村生涯スポーツ活動推進事業の一環として、泊村教育委員会が中心になり考案されました。高度な技術を必要とせず、しかも全

力を出す場面と、集中力や調整力を発揮する場面がうまく組み合わせられており、ルールもごく簡単なことから、初心者でもすぐに取り組みます。

発祥の地が泊村(トマリソ)

であることを後世に残すため、「ホールポストの中にボールが静止した状態をトマリ」とルールに明記されています。

(出典元:日本グラウンド・ゴルフ協会)



平成21年4月、運動機能と防災機能を備えた都市公園として文京区目白台に誕生。樹林に囲まれた約1万㎡の広さがある芝生の多目的広場は区立の公園としては最大の面積。(写真:Google Earth)

しました

ゴルフと名の付いたプレーをしたけれど、広いところでクラブを思い切り振って楽しかった。目白台運動公園は今日が2回目。青い空、緑の芝生、ホントに気持ち良くて楽しいわね。

(Hさん、Aさん談)



体験しました

時々、強い風が吹くものの良い天気の後午に目白台運動公園に行き、初めてグラウンドゴルフを体験しました。話に聞いていた通り広いグラウンドは、歩くだけでも気持ちが良いものでした。

一緒にまわった3人に次はこちら、その次はこちらと言われるままにプレーをしました。一生懸命に皆についていくことで、いっぱいでしたが、今度は、こう打ってみようなどと少しは、考えられるようになった頃に体験は終わりました。

アップダウンがないコースなので、とんでもない所にボールがってしまうこともなく、初めてでもベテランの方達と一緒に楽しめるのが魅力ですね。

終了後に軽く一杯が恒例になっていると聞き、勿論それも体験して、楽しい時間を過ごしました。(市川)



一度体験を！
手ぶらでどうぞ





元気！ながさきの会 15年の歩み

発起人 伊藤 登

① 会設立のいきさつ

豊島区と東京都老人総合研究所（現東京都健康長寿医療センター以下老研）はタイアップして長崎1・2丁目地区の65歳以上の高齢者を対象に2000年（平成12年）6月から13年までの1年間痴呆予防（現認知症予防）活動を行った。

長崎地区が選ばれた理由は豊島区で高齢化率が高く、駅、商店、住宅、学校、神社仏閣等歴史的背景があることです。豊島区の窓口は長崎健康相談所でした。

老研の方針と役割

長崎地区における認知症予防活動の立ち上げで住民の組織が、自主的に住民主導で活動グループを立ち上げる。長崎健康相談所と老研はそれを支援する。そのために下記の必要な条件がそろうことが前提である。

①住民組織が活動グループを作りたいという合意ができること②認知症予防の指導者（ファシリテーター）が教育でき、確保

出来るという見通しがたつ③長崎保健所の援助が得られること（場所の確保）④長崎地区の医師会の先生（一部）がリスク者の一時スクリーニング（適格審査）に協力してくれること。

各組織の役割

①活動立ち上げと活動維持にともなう管理的事務的な仕事②長崎保健所の支援を受けて必要なボランティアやサポーターの確保③参加者募集の支援

老研が行うこと

①ファシリテーター、活動立ち上げ支援グループの教育②評価の実施（脳機能検査、運動機能検査等）③保健所、立ち上げ支援グループ、医師会との連携

第15回 健康セミナー

尿失禁

「元気！ながさきの会」では会員の研修と社会貢献の一環として豊島区に後援をお願いしながら「健康セミナー」を開催している。今回は9月16日、高齢者にとっては切実な悩みであるが、他人に聞き辛い尿失禁についての講演を白十字株式会社に協力をお願いした。

当日は、会員、一般の方を含め75名が参加。介護福祉士 山崎英美さんによる、「人の身体の水分量」「蓄尿と排尿」「すぐおむつではなく、症状にあったケア」「パッドの上手な当て方」等を絵図と

DVD動画で解説があった。

65名からアンケートが回収され、「家族が高齢でおむつの使用も時間の問題、非常に参考になった」「おむつの漏れない当て方がとても参考になった」「尿失禁を防ぐ運動の話があっても良かったのではないか」などと書かれていた。介護する人、される人にとって参考になったのではないだろうか。（大森）



2016/1.16(土) pm3:00~

入場無料

主催
元気！ながさきの会

第3回

チャリティーコンサート

カトリック豊島教会聖堂



●西武池袋線 椎名町駅 ●東京メトロ有楽町線・副都心線 要町駅から山手通り徒歩7分



波島 満津子さん 朗読・ミュージックレク・フィットネス



昭和4年生 2006年入会

和気藹々 時の経過を忘れます

夫を亡くし、何をすべきかと考えているとき「朗読への誘い」チラシを見て申し込みました。先生と皆様方の培った知識と、知らなかった事柄や創造力を養うことが非常に勉強になり続けております。和気藹々の集まりで、笑いも有り、しっかりと深く勉強で

き、時間の経過も忘れる位です。フィットネスにも参加し、健康な体の維持に努めています。誰でもいずれば衰えが出てくるもの。体力の維持と増強に、大勢の方が参加していただければ…、とグループのメンバー一同願って居ります。

見米 富士恵さん 男の料理



昭和9年生 2006年入会

自分では思いつかない料理を教わる楽しみ

入会した年ははっきりとは覚えていませんが、多分10年位前になります。その頃、写真店をやっており、御得意様だった前代表の藤井さんから、「お母さん、ちょっと手伝ってくれないか？」と声をかけられたのが入会のきっかけです。

もともと料理を作ることが好きだったので、毎回、自分では思

いつかないような色々変わった料理を教わるのが楽しみです。また、食事をしながら、皆さんと自分の知らない話題について会話できるのも認知症予防にとてもいいと思います。皆でワイワイやっていると若い頃一緒に遊んだ仲間の思い出と重なります。これからも仲間と過ごす時間を大切にしていきたいと思います。

宮崎 静江さん パソコン



昭和21年生 2006年入会

今では娘や息子と毎日パソコンで連絡

パソコンがあるのに触ったこともなく、わたしでもメールや写真入力が出来たらと、町内のポスターを見て入会しました。

なかなか教室が決められず、会員のある方から金曜日午前を紹介していただきました。サポーターの懇切丁寧な指導があり今日

まで続くことが出来ました。又グループ仲間にも恵まれました。今では娘や息子と毎日パソコンで連絡しています。

こんなことができるのも、役員さん、サポーターの皆さんのおかげと感謝しています。これからも末永く活動を続けてほしいです。

トピックス

□シニアパソコン入門講座 秋コース開始

10月19日から、高齢者福祉課主催のシニアパソコン入門講座が始まりました。受講者は男性6名、女性4名。はじめて男性受講者が女性を上回りました。

行事予定

□介護予防大作戦 in としま 2015

- ▶ 11月11日(水) 10:00～15:00
- ▶ 豊島区庁舎1階「としまセンタースクエア」
- ▶ パソコン、折り紙が展示発表、朗読、太極拳が舞台発表を行います。パソコングループはメンバー全員で作った100枚のポチ袋を来場者に配ります。このポチ袋は火曜午前の会員さんが考案したユニークなデザインで、会場のパソコンで作成を体験することができます。おりがみグループも、「花コマ」100枚を配り、同じものを来場者に作っていただきます。



花コマ



これなに？ ポチ袋です。

□第3回チャリティーコンサート

- ▶ 1月16日(土) 午後3時
- ▶ カトリック豊島教会聖堂
- ▶ 12月5日に予定していましたが、会場の都合で開催日が変更になりました。

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		13:30～15:30		
	木夜	木	17:30～19:30		ながさき活動室
	金午前		金		10:00～12:00
	金午後	13:30～15:30			長崎シニア活動室
	相談室*	第1・3木	10:00～12:00		
太極拳	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	
	24式	第3水	10:00～12:00	長崎第3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		
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

編集
後記

当会は2000年11月スタートで、丁度今が設立15年目。会員も新しい人が多くなり、会の歴史を知る人も少なくなってきました。この節目の時にそれを知ることにも意義なこと、と設立発起人のお一人でもある、現当会代表 伊藤登さんに「元気！ながさきの会の歩み」の執筆をお願いしました。本号から4回連載の予定です。(大森)

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