

囲碁をつかって健康づくり！ 医学から人工知能まで

東京都健康長寿医療センター研究所 医師 飯塚 あい
社会参加と地域保健研究チーム



認知機能の低下抑制に 「高齢期から新しいことを・・・」

「囲碁はボケ予防に効く」という話を聞いたことがありますか？現在、最も年齢の高いプロ棋士はなんと95歳、先日20歳のプロ棋士に勝利したというニュースが飛び交いました。スポーツなどでは、どうしても加齢により筋力が低下するため、一生現役でプロを続けるのは難しいと思います。このように年齢に関係なく対等に戦うことのできるゲームは、なかなかないとは思いませんか。

認知症の予防のために必要なことは「楽しんで、継続すること」です。現在の認知症予防プログラムの主流は有酸素運動ですが、今後高齢化が進むにつれて傷病等で身体が思うように動かせない人や、運動を好まない人に向けたプログラムが必要となってきます。さらに、「高齢期から新しいことを学ぶ」ことが認知機能の低下を

抑制するとも言われていますので、強くなるほど新しい技術を習得する必要がある、男女ともに愛好家の多い囲碁将棋などのテーブルゲームは、最適なツールであるといえるのです。

囲碁は非常に複雑なゲーム 脳の機能活発に活動

私は、中でも囲碁が有効と考え、研究を行っています。その理由としては、囲碁が非常に複雑なゲームであるということです。囲碁は石の動きが決まっておらず、盤面が広いため、何百、何千、何万通りの候補から次の一手を選択しなければなりません。そのため、「ここに打とう」という意志決定力や、空間を把握する能力、創造力、問題を解決する能力などが必要であると考えます。これまでfMRIやPET等の画像検査を用いて囲碁中の脳活動を記録した研究はいくつかあり、それらの機能を司っている前頭前野、

頭頂葉の機能が活動していたことがわかっています。

そこで昨年、横浜市の有料老人ホームにて、施設入所中の囲碁未経験の高齢者の方々に対し、囲碁教室を週に1回、1時間、計15回開催しました。その結果、囲碁をおぼえた後では、前頭前野が司る認知機能のひとつである注意・実行機能（目的に向かって物事を計画する能力）が向上する可能性が示唆されました。これらのことから、囲碁が認知症予防に有効である可能性はおおいにあると考えています。

高度な認知機能を使う 人との交流

また、囲碁を介して年齢、肩書き、国籍を超えて人と交流することができます。人と交流することは、相手のことばや行動を受容し、それに対して即座に反応するという、高度な認知機能を使うものです。



豊島区保健福祉部
高齢者福祉課介護予防グループ

民井由季

こんにちは、介護予防グループの民井と申します。介護予防事業の担当を務め5年になります。

近頃、現役をリタイアした男性の地域参加についての話題をよく耳にします。研修会で、「男性に地域活動にいかに参加してもらうか」苦慮している話や、地域の懇談会で「どうしたら男性を家から連れ出せるのか」が議論されているのを聞きました。サラリーマンだった私の父も、買い物などちょっとした外出以外はほとんど家にいて、地域との接点がありません。父なりの理由があると思いますが、家族からは「どこかのサークル活動にでも行った方がい

シニア世代の男性

いんじゃない？」などと、外に出ない男性は悪いような気にさせてしまう勢いです。

さて、当グループが担当している「介護予防サロン」（介護予防の体操やレクリエーションを楽しむ場）も圧倒的に女性が多く、男性の参加が少ないのが現状です。運営に携わる皆さんがこのことに課題を感じ、「男性限定サロン」を一部地域で始めました。地域の担当がおひとりづつ声をかけ参加者を着々と増やしています。また前号で紹介された帝京平成大学との連携事業の男性限定講座も、参加した男性から好評を頂いています。今後、男性が楽しく参加しやすい場をもっと増やし、さらに地域でいきいきと活動できるきっかけを作っていきたいと思います。現役世代の女性の社会での活躍と同様に、シニア世代の男性の地域での活躍がこれからをすます大切になっていくと強く感じます。元気ながさきの会の皆様にはその先輩として、今後もお力添え頂ければ幸いです。どうぞよろしくお願いたします。

地域づくりも活動も

▶ 1面から

実際に、人と交流する機会が十分にある人の方が、ない人と比べ認知症の発症率が低いという研究結果が出ています。さらに、人と会うために出かけたり、会話をすることは、認知機能を使うだけでなく、身体・精神面にも好影響を及ぼすでし

ょう。

認知症予防のツールとして 囲碁を見直す時代

いかがでしょうか。先日、「Alpha GO」という人工知能が、世界トップのプロ棋士に勝利し、非常に大きな話題となり

ました。しかし、だからといって囲碁の価値が失われたわけではありません。単なるゲーム・遊戯というだけではなく、認知症予防、地域交流のツールとしてなど、改めて価値を見つめなおす時代が来たのではないのでしょうか。



元気！ながさきの会 **15**年の歩み

発起人 伊藤 登

③痴呆予防の活動開始

自主運営グループ発足まで

都老研は連続講座の参加者に対して、[実験]の協力を呼びかけ、活動開始、1年後フォローアップ検査を実施、研究協力者（40名）とテストのみの参加者（61名）の間で認知機能の変化に差があるかどうかを検証するものである。最初の参加者は153名（平均年齢72.3歳）、うち約100名が活動参加に意欲を見せた。検査の実施と並行して準備された余暇活動グループと運動グループの中から各自希望グループを選ぶことになった。カテゴリー手がかり再生テストにおける1年間の変化で活動参加者は15%アップした評価を受けた。都老研は当初から、1年後には参加者による運営自主化を計画しており、2001年4月以降はファシリテーター（主に大学院生）が次第に撤退を図られることになった。自主化に当たって、参加者からは不安や実験台にされたかとの不満もあったが15%アップの評価が、認知症予防活動の自主化に意欲を燃やす結果となった。この活動開始後、脳機能検査、体力測定検査が1年間のエビデンス（証拠）に基づいた情報提供となった。

平成13年（2001）

- 1月 ミニコミ誌『元気！ながさき』第1号発行（ミニコミ誌グループ編集）
- 2月 ミニコミ誌主催で全グループ連絡懇談会を開催（参加者48名）
会の名称を「元気！ながさきの会」と決定。各グループ連絡員をきめる。
老人総合研究所より10月より自主活動に移行する事を通告される
- 5月 「元気！ながさきの会」組織立ち上げ準備開始
各グループ代表連絡会開催（現運営委員会となる）
- 6月 痴呆予防活動プログラムのファシリテーター養成講習会
元気！ながさきの会会則案検討
- 7月 元気！ながさきの会設立説明会開催
発起人、上野、金子、伊藤の3名を決め設立説明会を開催し会場確保、
予算、名簿、会則等を説明し賛同を得ていよいよ準備に入る。



ミニコミ誌『元気！ながさき』編集会議



アトリエ村のご厚意で、月に3回、「烏鷺(ウロ)の争い」を楽しんでいます。
烏鷺とは黒い石と白い石を烏と鷺に見立てて、囲碁をいう語。「烏鷺の争い」は囲碁で勝負を争うこと。

グループ訪問



早いものですね、囲碁グループ設立 17 年目を迎えます。当初 5 名のメンバーで改築前の長橋産婦人科内の当会本部でスタート、部員も徐々に増え今では 17 名に。昨年からアトリエ村のご好意

により会議室を囲碁部メイン会場とすることが出来ました。メンバーの平均年齢は 77 歳と高齢ですが、今まで「認知症」という声が一人も出ていません。囲碁効果の証明かもしれません。

囲碁の効用

囲碁は右脳をフル回転させる頭のスポーツ、第1面飯塚先生の寄稿でも述べられている通り、医学的にも効果があることが立証されています。

「考える」だけではなく、石の入れ物から碁石を取りだして、人差し指と中指で挟み、自ら決めた碁盤の縦・横の交点に正しく置く、という「動作の繰り返し」も、認知症の予防に効果があるとのこと。

地域活動への参加

グループの仲間で碁を楽しむに止まらず、地域活動にも積極的に参加しています。豊島区教育委員会ご指導のもと高松・要小学校の囲碁・将棋クラブ活動に、指導員として参加させて頂いております。



他グループとの交流

豊島区内他の囲碁グループとの交流戦も行って友好の輪を広げています。桜が満開のころ哲学堂公園で千早囲碁の会と花見を兼ねた交流花見囲碁会での対局も楽しみの一つです。

◀◀◀ 囲碁大会への参加

4年ほど前から対外棋戦に参加、個人戦・団体戦に優勝・準優勝と実績を重ねています。

昨年の実績は；

- 8月 連合囲碁大会に6名参加 二三級クラス 準優勝
- 10月 豊島区民囲碁大会に8名参加 上級の部 準優勝
- 11月 日中友好囲碁大会団体戦に5名参加 残念ながら敗退

日常生活に入り込む「語源は囲碁」

普段何気なく使っている言葉の中に、「語源は囲碁用語」というものがたくさんあります。ちょっとご紹介しましょう。

◀**ダメ**▶ 誰もが頻繁に使うのではないのでしょうか。囲碁で双方の境にあってどちらの地(じ)にもならない所、そこに石を置いても勝敗とは関係ないことから、「無駄な目」→「駄目」になりました。◀**一目置く**▶ 囲碁では、弱い者は強い相手に対して最初に一目置いてから勝負(対局)を始める。そこから、自分よりすぐれている人に対して一步譲ることを、そう言うようになった。◀**玄人**▶ 日本に囲碁が渡ってきた当初は、強い人が黒。黒の人⇒くろうと。弱い人が白。白の人⇒しろうと。と変遷したようです。◀**結局**▶ 囲碁や将棋で、一局打ち終える、ひと勝負終わることをいいます。「結」はしめくくり、「局」は囲碁・将棋などの勝負の意味。その他、**序盤**、**手抜き**、**捨て石**、**上手**、**八百長**などが囲碁を語源にしています。

囲碁の歴史

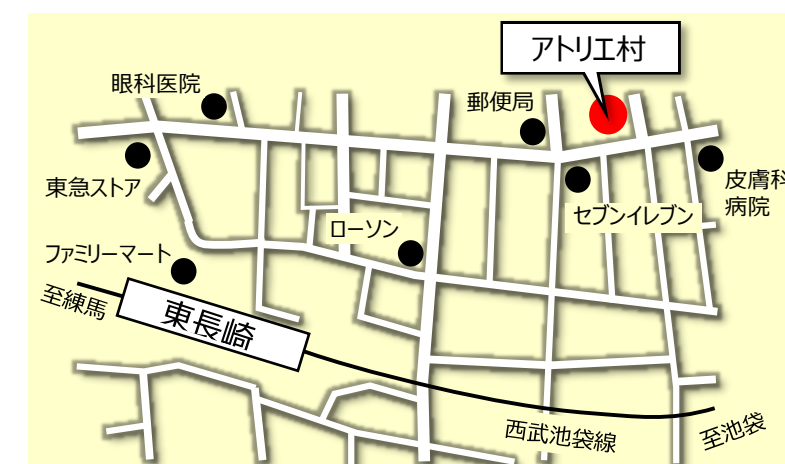
囲碁は、四千年ぐらい前に中国で始まったといわれています。日本には奈良時代、遣唐使が持ち帰ったとの説がありますが、それ以前に伝来したとされています。室町時代には、公家や僧侶階級に愛好されていた囲碁は武家や庶民にも広がり、戦国時代には多くの戦国武将が囲碁を好んで打ったようです。江戸時代に徳川家康が囲碁を奨励したこともあって、以来囲碁は日本の国技として発展してきました。1990年代に囲碁の世界戦が開始され、当初日本の活躍が目立ちましたが、近年は韓国及び中国の伸びも台頭しているようです。ちなみに、今では世界約 150 か国、4200 万人以上の人々が碁を打っているといわれています。

あなたも囲碁を始めませんか？

「囲碁は難しくて・・・」という声をよく耳にします。でも、小学校低学年の子供達も楽しんでいますので難しいゲームではありません。現在五段から五級まで幅広く在籍していますので、初心者、女性の方にも丁寧に指導します。

- 月3回 土・日(不定期) 13:00~17:00
5月は7日(土)、14日(土)、29日(日)
- 会場 アトリエ村会議室
- 見学大歓迎

入会ご希望の方は、☎ 03-3950-8341 (石岡) まで



男の料理 おすすめレシピ



子供も大人も止まらない ナッツとフルーツ入り 田作り

昨年暮れの「男の料理」教室で七里先生アレンジの「お子様向き田作り」を習いました。早速おせち料理に作ったら、5歳の孫が美味しいとパクパク、父親もお屠蘇と一緒にうまい、うまいと食べる食べる。「犬仲間」「パソコン仲間」「酒飲み仲間」にも味わってもらったら、「旨い！」と大好評。「作り方教えて」との要望に応えレシピを紹介します。皆さんも一度お試しを。（大森）

材料

食べる小魚(かたくちいわし)…… 50グラム
ナッツとドライフルーツ…… 140グラム
水…… 大匙2
しょうゆ…… 大匙1
砂糖…… 50グラム
バター…… 大匙1



小魚とナッツ類

ナッツとドライフルーツとはアーモンド、カシューナッツ、レーズン、パイナップル、クランベリーなど。

先生はナッツ類とドライフルーツMIXを別々に準備しましたが、たまたまスーパーで1袋に両方がパックされている「ナッツ&フルーツ」を見つけました。



最近コンビニでも見かけます。

作り方

①フライパンで食べる小魚を魚の生臭さが無くなり、カリッとするまで乾煎り。この時ハラやしゃもじより2本の箸でかき混ぜる方が良い。



②ナッツとフルーツをめん棒で細かく砕く。



③フライパンに《水、しょうゆ、砂糖》を入れ煮詰める。

④泡が小粒になり、少し焦げ臭く感じたら、バターを加え、炒った小魚と砕いたナッツ&フルーツを入れ、箸で絡みつかせるようにかき混ぜる。

⑤べとつきが少なくなったところで火を止めて、



出来上がり

和気あいあい 和やかに

パソコンに入会して10年の歳月が過ぎました。最初はパソコンを開けるのにもおそろおそろの状態でした。今ではいろいろ作品を作る喜びを感じています。サポーターの皆様のお陰と感謝しております。これからの私の人生、パソコンは頼りになるなんでも教えてもらえる友です。健康の続く限り続けていこうと思っています。



パソコン

川本 節子さん

昭和20年生 2006年入会

皆さんと大きな声で朗読を

介護していた母を亡くし、淋しい気持ちの時に会に入れて頂き、救われました。皆さん優しく温かく楽しい会です。小説やエッセイ、昔話や童話、文学作品等々、常にバラエティに富み大変勉強になります。今まで気にも止めずに生き

てきましたが、発声の仕方、人に分かるように親切的な読み方、文章を大切に間の取り方、自分の悪い癖等、先生に教えて頂き感謝しています。会の皆様も先生の指導の下、切磋琢磨して上手です。これからも大きな声で朗読していきたいと思います。



朗読

長島 和子さん

昭和16年生 2007年入会

Enjoy
元気!ながさき

奥方に戻たたかれて

「楽しい」この一言に尽きると思います。「いつも家でごろごろしてられると邪魔だから料理教室にでも行ってみたら？」と一足先に入会していた奥方に戻たたかれ、男の料理に顔を出したのがきっかけです。料理には自信があるわけではないですが、兄弟が多かったこともあって、小さいときから台所で母親の手伝いをしていまし



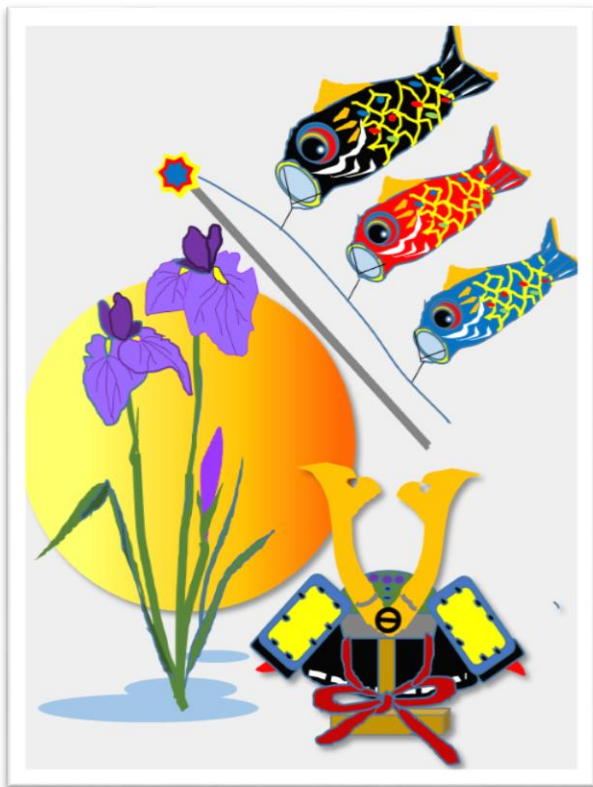
男の料理

信藤 哲夫さん

昭和12年生 2006年入会

たのでまったく苦になりません。先生がこれまで食べたことのないメニューをいろいろ考えてくれるので、今日はどんな料理を作るのかなと毎回楽しみにしています。家ではほとんど料理はしませんが、福島の田舎育ちで、土の匂いが好きで、庭に野菜を植え、収穫が多ければ漬物にしてグループの皆さんに楽しんでもらってます。

気になる「いっぴん」



五月の季節の絵をフリーハンドと図形で書いてみました。マウスを絵筆代わりに、パソコンの画面上に自由に絵を描いていけるので、創造力も養えます。

（パソコン木曜午前 川本さん）

行事予定

□第16回年次総会

- ▶ 5月17日(火) 10:00~12:00
- ▶ 東京芸術劇場シンフォニースペース
- ▶ 第1部：バイオリン独奏（佐藤美代子さん）
- ▶ 第2部：総会

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		
	木曜Q&A	第1・3木	10:00~12:00		
	土曜サロン	不定期	14:00~16:00		
	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					
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		

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 豊島区长崎2-5-7 長橋産婦人科2階
長崎シニア活動室 豊島区长崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

編集後記

寄席では、客のリクエストするお題に応え、鉄一つで紙を切る日本の伝統芸能を見ることが出来る。今号の「気になるいっぴん」は5月という題で絵をお願いした。「はいよ」とあつというまに仕上げていただいた作品。マウスひとつでスクリーンに表現する新しい芸術ですね。寄席なら拍手喝さい「よっ！名人」と声がかかるにちがいない。（辻野）

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>

元気ながさき

検索