

## 熱中症からからだを守る！

東京都健康長寿医療センター研究所 研究員 小川まどか  
自立促進と介護予防研究チーム

### 高齢者の熱中症 被害は増加傾向

毎年、梅雨が明ける時期から、新聞やテレビなどで熱中症の被害の話題を耳にすることが増えます。今年は 5 月下旬に少し早めの夏が続いたことで熱中症による救急搬送のニュースが報道され、ずいぶん早いなと驚きました。日本の気候は、地球温暖化やヒートアイランド現象による気温の上昇などによって以前より暑くなっていて、真夏日、猛暑日、熱帯夜の日数が増加し、熱中症による死亡者数は増加傾向にあります。なかでも熱中症の被害者には高齢者が多く、特に中等症から重度で救急搬送されることが多いという特徴があります。

### 気温が高なくても 湿度が高い時は危険！

私たちのからだは、暑さを感じると汗を出したりして体温を下げるように働きます。しかし、高齢者になると、皮膚感覚の機能が低下するので暑さを

感じにくくなったり、体温調節機能が低下するために熱中症の被害が多くなってしまいます。

熱中症が起こりやすい条件は、気温が高いだけではなく湿度の高さも関係します。それほど気温が高なくても、湿度が高いと熱中症にかかる危険があるので、残暑の時期も油断は禁物です。長時間屋外に出ている場合には、できるだけ直射日光に当たらないようにし、こまめに休憩を取って、身体に負担がかかり過ぎないようにしましょう。

### 自分の温度感覚に頼らない

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。夏のあいだはニュース番組で毎日の熱中症予防情報を知ることができますので、自分の感覚だけに頼らずに情報を取り入れるようにしましょう。もちろん適切な室温管理とこまめな水分補給も重要です。最近は 100 円ショップにも温湿度計が売られていますから、28℃を超



えたらエアコンをつけて部屋の温度をさげましょう。高齢の方は特に意識的に水分補給をしてください。エアコンをつけているときも身体から水分が失われているので、1 時間に 1 回はコップ半分程度の水を飲むように心がけてください。

### 住まいにひと工夫で 熱中症予防

熱中症は屋外だけではなく、屋内にいてもかかります。特に高齢者は家の中で過ごす時間が長くなるので、屋内での被害が多いことが報告されています。そこで、住まいの環境を工夫することは有効な熱中症対策になります。

手軽にできる方法では、すだれや緑のカーテンなどはいかがでしょうか。

▶ 2面に続く

## 地域で暮らす

豊島区保健福祉部高齢者福祉課  
課長 渡邊圭介

皆さん、こんにちは。この4月に高齢者福祉課長に着任しました渡邊と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

元気！ながさきの会が、16年もの長きにわたり活動を継続していることは本当に素晴らしいことだと思います。

私は十数年前、息子の小学校入学と同時に地域の少年サッカーチームにパパコーチとして参加しました。結婚を機に移り住んだ土地に知り合いはいませんでしたし、運動不足の解消を口実に友達の輪を広げることが目的でした。サッカーは全くの素人でしたが、それ以来多くの時間を子どもたちと過ごし、たくさんの保護者や地域の方たちと仲良くさせていただきました。今では、コーチ仲間や保護者を中心に結成したパパチームにも加入し、怪我をしない程度のシニアサッカーとその後に行われる反省会と称した酒席を最大の楽しみとしています。年齢も職業もバラバラな人たちとの付き合いは、仕事での仲



間とはまた違った発想や考え方に会うことができ、非常に刺激を受けています。最近では中々時間が取れずに、参加頻度が減っていることが悩みの種ですが。

また、これらの付き合いを通して地域の方々に子どもを育

ててもらいました。どこで何をしていたかとか、挨拶がなかったから注意しておいた等、ちょっとウルサイなと思うほど関わりを持ってもらったことで、反抗期に手を焼いていた時期を助けていただきました。地域のネットワークや絆に本当に感謝しています。

近くに気軽に参加し楽しめる場所があることは、生活にリズムと安定を与えてくれます。仲間と集うことでその輪がさらに広がっていく楽しさ。このことが地域での支え合いにもつながるもので、まさに貴会の取り組みに通じるものなのだと思います。これからも、明るく楽しく元気な会として発展していくことを祈念しております。

### ▶ 1面から

ゴーヤなどを使った緑のカーテンは建物の壁と少し離して作れば、すきまに風が通るので気持ちよく過ごせるでしょう。窓を開けたり換気扇を使って室内の風通しを良くしてください。家庭内で熱中症にかかった人は、多くが節電を意識してエアコンや扇風機を使って

いなかったそうです。暑さを我慢して体調を崩しては元も子もありません。エアコンや扇風機を積極的に活用して、安全に過ごせる室内環境を作ってください。

外出の際には、直射日光を遮る日傘や帽子を使ったり、からだの熱を逃がすために衣服で

からだの表面を覆いすぎることのないようにしましょう。手や足の部分のほうが熱は逃げやすいので、袖口・裾にゆとりがあり通気性の良い素材の洋服がおすすめです。

自分に合った予防方法をみつけて、暑い夏を安全に健康にお過ごしください。



## 元気！ながさきの会 15年の歩み

発起人 伊藤 登

### ④ 設立説明会から総会発足まで 最終

設立説明会から約1ヶ月かけて、準備委員会を4回開き、会則審議を練り上げ、8月末会則修正案がまとまり、待望の自立した「元気！ながさきの会」が立ち上がることになりました。

平成13年（2001年）9月2日 設立総会開催（於長崎健康相談所 講堂）総会出席者55名。本会員63名、特別会員21名が会員登録しました。

第1回の総会に高野区長が私的立場で参加され大きな励みとなりました。来賓挨拶で「会の先見性を持つことと心にゆとりを持つことが大切である」と話されとても印象的でした。この活動後、『国の方針も高齢者の地域活動により、医療費の削減、社会参加を通じた介護予防の推進』が示され国全体が「元気！ながさきの会」のようなネットワークづくりを目指すこととなりました。（都老研談）

各グループの代表の連絡会が運営委員会となり、月1回第2水曜日に開かれて、会主催事業として、地域貢献事業（広報誌、ホームページ、学校行事、区民ひろば事業への協力、健康セミナー、パソコン講座等）総会、グループ活動発表会等の打ち合わせ、連絡事項の伝達をします。各活動グループの基本方針は最初の老研の指導のように、楽しく、元気に、生き生きと、約2時間の活動時間の間に話し合いの時間を15分ぐらい設け、自分たちの活動内容の打ち合わせ、運営委員会の報告、会員間の近況報告等々、自主的に決めていくこと、講師料等は受益者負担であることは、発足当時より守られています。これまで15年も継続できたのは、会の目的と理念を全会員が理解し実践してきたことか活動にふれが出なかった原因と思われる。現在もNHKや新聞雑誌等マスコミ、介護関係誌に取り上げられる理由です。

2001年から、2015年11月現在で会員登録した人数は632人、現総会員数203名、男62名、女141名、男性の多いのも特徴です。

グループ  
訪問

## お り が み

## 飛び入りで「ピエロ」に挑戦

区民ひろば富士見台の折り紙に飛び入り参加させてもらった。この日は「ピエロ」を折っていた。定形の1枚は胴体、定形を四分の一にしたものが2本の腕と帽子になる。まず折り紙を「表三角、裏四角」と唱えながら、色のついた表側を出して三角形に折る、開いてもう1回三角形に折る。次に裏の白い方を表にして四角形に折る、それを開いてもう1回四角形に

折る。これから先は文字で表せない。部員のSさんに手を添えてもらいながらなんとか胴体を折る。次の腕と帽子は四分の一だから太い指ではなかなか折りにくい。部員のみんなは指を動かしながら、口もよく動かす。「あそこのスーパーは〇時過ぎに行くと新しいお刺身が安くなるわよ」「ホント？今度行ってみよう」。あっという間の2時間でした。



仲間入り。右が私の作品。頭のとっぺんが仲間とちょっと違うかな？



太い指ではなかなか折りにくい。骨が折れますね。

## 折り紙の効能

今にも動き出しそうなピエロ。2時間前は数枚の色鮮やかなただの紙だったのが、指の魔術で魂が入ったようです。「指でつまむ、線に合わせて折る、角をぴったり合わせる」など、指先の繊細な動きの裏で、脳全体が活発に動いているのです。

脳は、目からの情報処理を行う「後葉頭」、色や形、音などを識別する「側葉頭」、形のバランスを立体的に捉える「頭頂葉」、自分の思考や行動、意思決定などを担う「前頭葉」の4つの部位から構成されています。「折り紙」はこれらの部位をバランスよく使い、脳の衰えを防ぐため、認知症の予防に効果があると、注目されています。

没頭すれば無心になり、ストレスの解消や集中力の維持にもつながります。結果が作品として残るのもいいですね。



## 仲間を募集しています

永井房子先生を講師に5名の部員で活動しています。

- 活動場所 区民ひろば富士見台
  - 活動時間 毎月 第3・4水曜日 9:30～12:00
  - 問合せ先 金澤 日出子
- ☎ 03-3953-4609

## ボランティアで折り紙指導



アトリエ村で高齢者に指導  
偶数月 第4水曜日 午後1時半～2時半



区民ひろば富士見台  
文化祭と不定期に親子に指導

その他

- ・区民ひろば椎名町
- ・豊島区主催  
介護予防大作戦 in  
としま

## アトリエ村を覗いてみました

6月の第4水曜日午後アトリエ村の折り紙指導を覗いてみた。講師の永井先生がマイクの前に立って説明される。「梅雨の季節だから、赤い服を着て、赤い長靴を履いた女の子が黄色い傘をさして、軒先にテルテル坊主がぶら下がっているところを折りましょう。」

4人が座れるテーブル5脚に生徒さんが手ぐすね引いて待っていた。折り紙部員と職員さんがサポーターになり手伝っている。皆一生懸命だ、ブツブツ言いながら折る人、隣の人を覗く人、見ていると折り紙を折るという事が如何に脳の働きに効果があるかよく分かるように思う。



当日のお題です。



できました～！ 次回はオバマさんに負けぬ「折り鶴」を…。  
できるかな？ Yes we can!!

## 第16回元気！ながさきの会年次総会

例年 当会年次総会は豊島区勤労福祉会館で開かれてきたが、今年は同館が改修工事  
で使用できぬため東京芸術劇場 シンフォニースペースでの開催となった



5月17日(火)は朝から生憎の雨となったが92名が参加し最高の出席率となった。第一部は昨年同様、当会会員の佐藤美代子さんによるヴァイオリン演奏があり、最後の4曲目に山田耕作の「待ちぼうけ」を全員で合唱した。



**伊** 藤代表は会員の三分の一が80歳以上で、しかも昨年は物故者が無くまさに「脳と身体を使って認知症予防で健康な街づくり事業」を展開していると強調した。更にグループ活動に必要な活動場所を提供していただいている行政、学校に謝意を述べた。

**今** 年もまた超多忙な中来場いただいた、高野区長は挨拶の中で熊本地震に触れ、旧知の熊本市長からの要請で家屋の損傷程度診断の有資格者を区から派遣したこと、今後も引き続き支援活動を続けること、また区庁舎移転一年が経ったが、旧庁舎、公会堂等再開発し国際アートカルチャーの拠点となるよう進めていることなど述べられた。



**全** ての議事が終了した後、元気！ながさきの会には90歳以上の方が8名在籍するが、10年を超えて活動している方で当日出席された5名の方(足助勝さん、石ヶ森共子さん、佐藤糸子さん、高橋ヨエさん)に花束が贈られた。

◀ 佐藤糸子さん(フィットネスグループ)



おおさき よしこ  
大崎 禎子さん（旅行グループ）



昭和 14 年生 2007 年入会

### 気心の知れた仲間と旅する楽しみ

仕事を辞め、地域との関わりを持ち続け社会参加をしていく為に何か活動を、と思っていた時に「元気！ながさきの会」の存在を知り、旅行好きでもあったので旅行グループに入ることにしました。今では気心の知れた仲間と今度は何処へ行こうかと話し合い、

決めたらみんなで助け合いながら旅をする。そんな素晴らしい仲間がいるから続いているんだと思います。

でもだんだん年を重ねるともっと若い仲間が増えると良いなと思います。

つきの あきひろ  
月野 明裕さん（囲碁グループ）



昭和 19 年生 2009 年入会

### 全くの初心者が学んだ囲碁の深さと楽しさ

定年後地域社会に参加したいと考えていたのですが、なかなか切っ掛けが無く地域に溶け込む難しさを感じていた時、元気！ながさきの会の囲碁会員募集のポスターを見かけ即決しました。囲碁は全くの初心者でしたが、なんとかなるだろうと気楽な気持ちで入会しました。入会当時は少人数でしたが、基礎指導、実戦

で囲碁の深さを学び、楽しさを知りアツという間に時間が過ぎました。今では人との輪が広がり、認知症の予防に大きな効果があると実感しています。

男性の地域社会への参加の少なさが全国的に問題視されていますが、この点囲碁は受け入れ部門としては非常に有効と考えます。

さとう やよい  
佐藤 弥生さん（パソコン金曜午後グループ）



昭和 21 年生 2007 年入会

### 金曜日に来るのが待ち遠しい

或る日 当会パソコン部員のお店に買い物に行ったら「パソコンって面白いわよ」、と勧められ入会しました。その頃、会社でのパソコンはマニュアル通りの使い方しか教えてもらえず、またインターネットも使用禁止でした。会に入ってからインターネットから画像を移して、自分だけの T シャツを作ったり、お友達

にも差し上げたりして喜ばれました。また夏には団扇に季節の画像を取り込んで印刷して楽しみました。最近ではパソコンでのお絵描きも初級から上級へと進み更に楽しんでいます。

会に入るまでは地元知り合いも無かったのですが、今は沢山の友達が出来、金曜日に来るのが待ち遠しいくらいです。

## 見学

都内各市、区で開催している「介護予防リーダー養成講座」の受講生が、当会の活動状況を見学に来られます。

太極拳	9月 3日(土)	港区
	9月 6日(火)	豊島区
フィットネス	8月 19日(金)	港区
	8月 27日(土)	多摩市
折り紙	8月 17日(水)	豊島区
朗読	9月 8日(木)	港区

## 行事予定

## □健康セミナー

- ▶ **日時:** 9月 15日(木)午後 2時~3時 30分
- ▶ **会場:** 東京芸術劇場シンフォニースペース
- ▶ **演題:** 自立して生活するという事  
住み慣れた地域で生活するために、自分ですること、他人にしてもらうこと
- ▶ **講師:** 包括支援センター所長 堀 俊也氏

## □グループ活動発表会

- ▶ **日時:** 10月 17日(月)午後 1時 30分~5時
- ▶ **会場:** 生活産業プラザ 8F
- ▶ **発表:** 「パソコン」、「折紙」グループの作品と各グループの活動状況

## お知らせ

今回の黒にんにく販売数は 113 個。8月 10日に各運営委員経由でお渡しいたします。なお、11月にも販売を計画していますので、よろしくお願いたします。

## 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		
	木曜サロン	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	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・4水
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

今号のグループ訪問は“折り紙”です。筆者が役員をしている区民ひろば椎名町の「ひろば祭り」には毎年ボランティアで折り紙指導に来てもらっている。またひろば富士見台では文化祭や不定期だが親子に指導をしている。さらにアトリエ村ではお年寄りに隔月に指導に行っている。ボランティア活動に関心がある人は一度、活動場所のひろば富士見台を覗いてみてはいかがだろう。(大森)

## 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