

認知症の人にやさしい地域・社会 (Dementia Friendly Community) を目指して

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と介護予防研究チーム

杉山 美香



認知症の人にやさしい地域・社会 (Dementia Friendly Community) とはどんな「まち」でしょうか。現在、日本では認知症の方は約 500 万人以上、2025 年には約 700 万人と、65 歳人口の約 5 人に 1 人となることが推計されています。地域で一人一人が認知症について学び、認知症があってもそうでなくても、誰もが地域で安心して暮らし続けられる「まち」を作る事は、今後の日本の大きな課題となっています。そこで国は 2015 年に、認知症の方が「できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現」を目指して新オレンジプランを発表しました。この新オレンジプランには 7 つの大きな柱があり、①認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進、②認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供、③若年性認知症施策の強化、④認知症の人の介護者への支援、⑤認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進、⑥認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーション

モデル、介護モデル等の研究開発及びその成果の普及の推進、⑦認知症の人やその家族の視点の重視、があげられて、地域で認知症の方を支えるための取り組みが各地で広がってきています。認知症の方が地域で暮らし続けるためには、大変な状況が起ってから対応するのではなく、早い時期から地域で関わり続ける事が大切です。特に、今後は一人暮らしや高齢者のみの世帯が増加するため、周囲の人に気づかれることなく深刻な状況になってしまいがちな認知症の方が増えていくことも考えられます。また、逆に家族や周囲の人が認知症ではないかと思っても、ご本人が病気のことを受け入れられず医療機関に受診できない状況が続くことも多いかもしれません。もしかすると、すでにこのような状況になっている方が身近にいらっしゃるかもしれません。このような場合には、困ったときの相談先として地域包括支援センター（豊島区であれば高齢者総合相談センター）などを紹介してあげることも住民の皆さんができる支援方法

総会に参加して

豊島区
保健福祉部長

石橋 秀男



元気！ながさきの会の皆様、初めまして。4月に保健福祉部長に着任いたしました石橋と申します。どうぞよろしくお願いたします。27年度まで子ども家庭部長を務めておりましたので、福祉部門は2年振りということになります。以前接する機会が多かったのは小学生までの子どもでしたので、5月に総会にお招きいただいた時には、ちょっとタイムスリップしたような気分になりました。

さて私事ですが、総会で皆様の元気なお姿を拝見していて、一昨年亡くなった父のことを思い出していました。私の父は88歳で亡くなったのですが、80歳頃から認知症の症状が出始め、その後パーキンソン病も発症したため、自力で歩いていた状態から、杖がないと出かけられないようになり、車いすを使うようになり、最後は寝たきりの状態になりました。その間認知症もゆるやかに進行していき、私のこともわからなくなっていたと思います。会員の皆様

で要介護になられた方がほとんどいないというお話を聞きますと、貴会が実施されているような活動に参加していれば父の健康寿命ももう少し伸びていたのかなあという思いを抱かずにはられませんでした。

今年度は介護保険事業計画の見直しの年に当たっております。現在の計画で初めて総合事業が導入されましたが、要介護の方も保険給付も右肩上がりの状況であり、次期の計画においてはますます介護予防が重視されることとなります。介護保険制度が発足してから18年、元気！ながさきの会が発足してから17年、皆様の活動がいかにか時代を先取りしたものであったのか。ようやく時代が追い付いてきたのかなという気がしています。

貴会の活動がますます盛んになり、会員の皆様がお元気で過ごすことができるよう祈念しております。

▶ 1面より

の一つとなります。

お住まいの地域で、認知症の人にやさしい地域・社会（Dementia Friendly Community）づくりを進めて行くには、地域住民同士のちょっとした支え合いや声かけ、見守りによる支援など社会的なつながりの輪

を少しずつ大きくしていくことが大切です。みんなが元気にイキイキと、安心して過ごせるよう、元気！ながさきの会のような住民パワーを持った皆さんの力や知恵を活かして、認知症の予防とともに、認知症の方を支える活動に今後も積極的に取り組んでいただければ幸いです。

第17回健康セミナー

認知症予防とケアの最前線

9月22日（金）新装なった「としま産業振興プラザ」（IKE・Biz）で当会主催、豊島区後援で第17回健康セミナーが開かれた。講師は東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と介護予防研究チーム 研究員 宇良千秋先生である。

宇良先生は当会設立間もない平成13年から当会に関わって下さった。講演は認知症になるとどのように感じるか。認知症になると何もわからなくなる、という事ではなく、不安を感じるころがあったり、気分が沈んで鬱状態になったり、怒りっぽくなったりする。では周囲の人はどう支えるか、本人の気持ちを理解して接し、過剰に手助けしないで、さり気なく手を差し伸べるようにする。また屋外に出て、身体を動



かすことも必要だ、というようなお話であった。オランダで行われている「農業ケア」の話も興味深かった。

それから配布された冊子「今日からできる認知症予防」に沿ってお話があり、最後まで参加者全員に関心のあるテーマでじっくり拝聴した。



当日の参加者 83名

会員	63名、
一般	20名（内訳は以下）
男性	5名（60歳代3、70歳代1、不明1）
女性	10名（50歳未満1、60歳代1、70歳代8）
不明	5名（70歳代1、80歳代1、不明3）

皆さんの感想

- ・ 今日とはとても為になるお話でした。現在夫がこの状態ですので参考にしたいと思います。
- ・ オランダの話、湯沢町、京都の稲作ケアの話は良かったです。
- ・ 認知症に罹りたくないと思いましたが、もし、罹っても地域の方々に助けて頂き生涯を全うしたいと前向きな生活をして楽しく暮らしていこうと考えました。
- ・ 大変勉強になりました。素晴らしい講演でした。今日から今回の講演をもとに生活していきたいと思えます。ありがとうございました。
- ・ 難聴ですが、活舌も良く、声も大きめに語って下さって有り難かった。スライドが大きければもっと理解できたのに残念。
- ・ 運動は良いと思いますが、車いすの人はどうしたらよいか？一言添えて欲しかった。

グループ訪問

パソコン（金曜・午前）

パソコングループは「元気！ながさきの会」発足と同時に立ち上がり、現在では[月曜・午前]から[金曜・午後]まで 8 グループがありますが、トップバッターとして[金曜・午前]グループを訪問しました。

このグループ(男性 3 人、女性 8 人)は 69 歳から 92 歳迄の 11 名で、平均年齢はおおよそ 76、77 歳だろうか。最年長の米川哲夫さんは発足時(2000年)からの会員であり、2009 年迄の入会者も多くサポーターの福島愛子さんと市川房枝さんも然りで、この両サポーターの下に毎週鍛えられ Coffee Time に和気あいあいと談笑しています。

マチ付きのし袋(グループ活動発表会で配布)

市川サポーターによれば、昨年の[グループ活動発表会]では、各曜毎にパソコングループが作成した作品を展示しましたが、限られた時間内では皆さんに充分見て貰うことが出来なかったこともあり、今年は色々な教材の中から品物を入れてプレゼントとして差し上げるなど、いろんな用途に使えて便利なので、「マチ付きのし袋」を作成することに決めました。今年(10月5日)の“介護予防大作戦”の体験コーナーでも取り上げ、評判が良かった作品です。この作品のポイントはどのような模様を図柄として挿入するかで、当グループの作品を添付します。



「この作品を貰った方には景品を差し上げます」といった粋な計らいは出来ないかな？



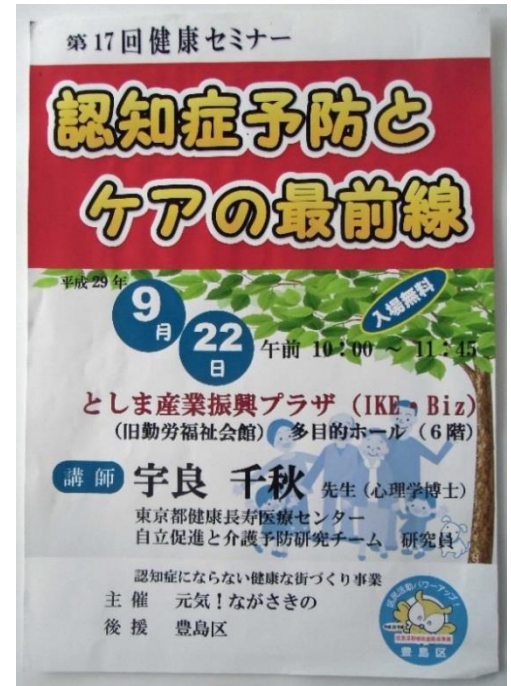
ポスター作成

毎年1月の「ニューイヤーコンサート」始めとして、当会の行事に合わせ各パソコングループにポスター作成が割り当てられます。金曜・午前グループは9月開催の「健康セミナー」が題材でした。

毎週のサポーター作成の資料をベースにした作品づくりと異なり、ポスターの場合は与えられた数項目の資料（テーマ、日時、場所等）に基づき、どのような配置にし、どのような図柄を入れ、テーマの字体はどのような大きさでどう装飾するか、色彩はどうするか等々、今迄習った機能をどのように取り入れ、要は見る人に如何に訴える作品にするかそれぞれ知恵を振り絞り、作品には各人の個性が現れます。

出来上がった第一段階で、その都度皆さんの意見（日時はもっと大きく！題名の装飾色はもっと明るい色では？この表現は素晴らしいね！）を基に更にレベルアップした作品へと仕上がっていきます。

活動室にはサポーターの資料による同じ作品が掲示されていますが、他グループが作成したポスターを見る機会のない会員のためには、是非完成した段階で皆さんの個性豊かな「作品（ポスター）」を掲示して欲しいとの要望もありました。



【木曜サロン】

皆さん、木曜サロンを利用して講義の復習や、技量アップに努めては如何でしょうか。私は同窓会の案内(往復ハガキ)を地図付きで習いました。

皆さんとのミーティングの時間が取れなくアンケート方式で聴取

- * ワード入門講座からの入会者が結構おられます
- * PC で老後の世界が広がり仲間との談笑が楽しい
- * 習った後の復習が大事と認識
- * サポーターの資料作りの努力には皆さん大いに感謝されています
- * サポーターとしては、新たなサポーターの出現を待っています
- * ワードの他、メールや You Tube などについて学びたい

(文責 有馬)



グループ活動発表会



元気！ながさきの会の平成29年度グループ活動発表会を10月5日、としま産業振興プラザで開催しました。昨年も雨にたたられましたが、今年もまた悪天候の中、会員68名、ご指導いただいている講師4名、合計72名が参加しました。

会場には折り紙グループの作品が展示

され、各グループより日ごろの活動内容の発表がありました。またパソコングループが製作した「マチ付きのし袋」が参加者全員に配布されました。

最後に石ヶ森副代表の「来年もまた全員元気で参加しましょう！」との言葉で閉会となりました。



朗読グループ
紙芝居「長崎村ものがたり」



フィットネスグループ
ゲーム・パー体操

足サイズ計測

日本皮靴産業連合会による「足サイズ計測」が“10月21日アトリエ村で行われました。高齢者の足サイズ、特に65歳以上と75歳のデータが少ないため、東京都健康長寿医療センターを通じ、当会に協力要請があり、25名の会員他が参加しました。

計測は自然立位と非荷重位（椅子に座り右足を上に組んだ状態）にて左右の足長・足幅・足囲をはじめ、足の各部位を10ヶ所程メジャーやゲージで行いました。最近の日本人の足は、長さの割に太さが細く、幅が狭く、甲の厚みも薄くなっているそうです。



“担当者からの一言”

「皆さん、せっかく良い靴を購入されても、紐の結び方次第で履き心地が全く違います。」



高橋 恵子さん（グランドゴルフ）

最高の健康法



昭和 9年生 2012年入会

豊島区に引っ越して 2 年過ぎた頃近所に住む畔上さんに誘われ、友人と一緒に入会しました。誘ってくれた畔上さんは、入会して間もなく退会されましたが、役員の方々の親切なアドバイスで続けることが出来ました。

歩くことが苦手な私でしたが、ゴルフ場のような青々とし

た芝生でのプレーは爽快で、身も心もスカット、年齢を忘れるほど、素晴らしいスポーツです。

最高の健康法と心底思っています。それに素敵な仲間がたくさん出来幸せです。入会して本当に良かったです。用具の運搬が毎回大変ですが、あのような素晴らしい運動場は無いので皆んなで協力しながら行っています。

渡辺 博さん（パソコン木曜夜）

覚えるより慣れろ



昭和10年生 2009年入会

50年通っていた床屋で元気！ながさきの記事を見、見学相談に行きました。私のPCはXPで利用出来なくなりました。（息子に買ってやり私は利用したくても使ったこと有りません）

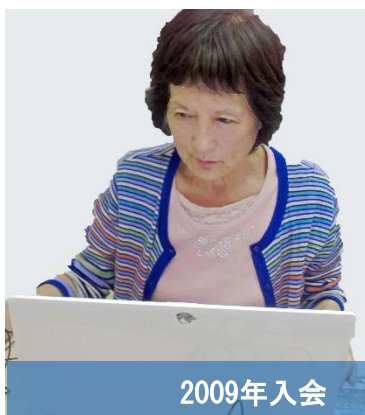
会社を退職し（普通自動車）二種の免許が有り社会福祉協議会と鬼子母神病院でデイケア一の送迎をし、15年高齢のため退職しました。以後絵手紙と傾聴ボランティアに参加しています。

教室ではPCをお借りしての参加です。東京生まれでして、し(SI)とひ(HI)の変換でいまだに思うようにならず困りました。サポーター、マンツーマンでお世話になり覚えるより慣れろと今だに初心です。サポーターの方々と同年配で和気あいあいと心地よい居場所の一つです。

東京都健康長寿医療センターに2ヶ月に一度(もの忘れ外来)定期検査です。認知症予防にと思っています。

工藤 尚子さん（パソコン金曜午前）

パソコンに意欲が湧いてきた



2009年入会

今時パソコンが出来なくてはとの思いと、パソコンで文章を書きたくて8年前に入会し、早速ノートパソコン(2007)を購入しましたが、3年前ほど前に2013に買い換えました。

熱心に教えていただく講師さんに応えるべく、最近は活動室だけでなく未完成の残りを自

宅で完成することも多く、パソコンへの意欲が湧いてきました。作品が出来るとワクワクしますし、講師と先輩の皆さんから丁寧な教えて頂き長続きしており、パソコンは勿論、皆さんとの談笑が認知症予防に凄く良いと思います、お茶の時間が楽しいひとときでもあります。

お知らせ

□ ニューイヤーコンサート開催

東日本大震災被災者支援のチャリティコンサートを、ノイエ・ハイマート合奏団とカトリック豊島教会のご協力で開催いたします。

- ▶ **日時:** 平成30年1月27日(土)
(開場) 14時30分
(演奏) 15時～16時45分
- ▶ **会場:** カトリック豊島教会
豊島区長崎 1-28-22
- ▶ **出演:** 清水 理恵(Sop)
佐藤 美代子(Vn.)
ノイエ・ハイマート合奏団



佐藤美代子さん

清水理恵さん

イベント案内

□ 第148回老年学・老年医学
公開講座

当会でご指導いただいている東京都健康長寿医療センターの主催で開催されます。

- ▶ **日時:** 11月29日(水) 13時15分～16時15分
- ▶ **会場:** 北とぴあ さくらホール
(JR 王子駅北口 徒歩2分)

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		
	木夜		17:30～19:30		ながさき活動室
	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		
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	13:30～15:30		
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	ながさき活動室		
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	13:30～14:30	区民ひろば富士見台		
	第2・4土	12:15～13:30	長崎小学校校体育館		
スポーツ吹矢	第1・3金	14:30～16:00	区民ひろば富士見台		
	不定期	14:00～16:00	区民ひろば長崎		
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		長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土	14:00～17:00	

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

会員外の講師が居られるグループと異なり、講師からグループの印象や活動内容を聴き取る事の出来ないグループ訪問であり、記事の作成に苦労しました。グループの内容を充分伝えることができたかは疑問ですが、パソコン活動室での講義と団欒が日々の生活に重要な役割を占めていることを実感しました。(有馬)

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