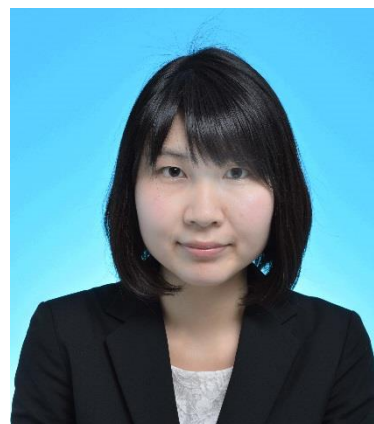


いろいろ食べて健康長寿！ ～合い言葉はさあにぎやか（に）いただく～

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム 研究員
管理栄養士・博士（食品栄養学）

横山 友里



ヒトが生涯を通じて健康であるために、日々の食事は重要な役割を担っています。なかでも、高齢期では、疾病予防のみならず、加齢に伴う心身の機能の低下を遅らせる観点から、食事の量や質を工夫し、良好な栄養状態の維持を図ることが重要となります。本稿では、高齢期の食事と健康の関わりについてご紹介したいと思います。

食事調査

食事と健康の関わりを明らかにするためには、実際に生活しているヒトを対象に、そのヒトが普段どのようなものを食べているかを調べる必要があります。食事調査の方法は複数ありますが、実際に食べたものを記録してもらう『記録法』、ある期間に実際に食べたものを思い出してもらい、調査員が聞き取る『思い出し法』、質問票を使って、一定期間に食べた食品の摂取頻度をたずねる『食物摂取頻度法』などがあり、研究の目的などにより使い分けられます。

食品摂取の多様性得点

当研究所では、食事を総合的に評価するための指標として、10 食品群の摂取頻度による食品摂取の多様性得点を開発していま

す¹⁾。食品摂取の多様性得点は、主食や嗜好品を除き、日本人が普段食べる主菜・副菜・汁物の約 80%（国民健康・栄養調査に基づく摂取重量ベース）を占める食品群で構成されており、肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜類、海藻類、果物、芋類、および油脂類の 10 食品群の 1 週間の食品摂取頻度から評価します。各食品群に対して、「ほぼ毎日食べる」に 1 点、「2 日に 1 回食べる」、「週に 1、2 回食べる」、「ほとんど食べない」の摂取頻度は 0 点とし、その合計点を食品摂取の多様性得点とします。食品摂取の多様性得点が高いほど、多様な食品を摂取していることを意味します。

我々は、この食品摂取の多様性得点を用いて、筋肉量と体力（握力、歩行速度）との関連を検討しました。その結果、多様な食品を摂取している人ほど、筋肉量が多く、体力が高いこと²⁾、その後の筋肉量や体力が低下しにくい³⁾ことがわかりました。これらの結果から、日々の食事の中で多様な食品を摂取していくことが高齢期の筋肉量や体力の低下予防につながる可能性が示唆されました。

在宅の可能性を追求して

豊島区健康担当部長

常松 洋介



「元気！ながさきの会」の皆様、いつも積極的なご活躍をいただき、ありがとうございます。

長寿社会の日本において、現在、最も注目を集めているのが「健康寿命」です。その点で、貴会の皆様は、まさにトップランナーであり、皆様のような取り組みが豊島区で営々と継続していることを、とても心強く感じております。

そうした意味では、今回ご紹介させていただく情報は、貴会の皆様には、ちょっと縁遠い面もあるかもしれませんが、お知り合いの方にお伝えいただけることもあると思いますので、よろしく願いいたします。

それは、「在宅医療と在宅介護の連携」というお話です。「将来的に、もしかしたら特養に入所することがあるかもしれない」と頭に浮かんだことがある方もいらっしゃるかもしれません。施設のスタッフも、快適な生活になるように努力されています。ただ、どうしても集団生活ですので、ご自宅のようなマイペースとはいきません。お身体の状態の許す限りは、ご自宅での生活が続けられればとお考えの方が多いのではないのでしょうか？

2025年に向けて、切れ目のない医療連携システムを構築するために、行政・医療提供施設・保険者・区民の皆様が役割を果たしていくことが求められています。

地域における取組としても、医師会・歯

科医師会・薬剤師会、病院、地域包括支援センター、訪問看護ステーション、介護事業者、リハビリスタッフ、区民、行政などのすべての関係者が在宅医療連携への認識を共有して取り組める仕組みを維持することが不可欠です。

たとえば、こんな取り組みをしています。「駒込さん（仮名）」のケースでは、かかりつけの内科医さんを中心に、在宅訪問や介護のネットワークを作っています。先日、水を飲んでいたときに気管に水が入ってしまい、ひどくむせてしまいました。そのことをヘルパーさんに相談したところ、ヘルパーさんがスマートフォンでネットワークの仲間に相談しました。内科医さんや訪問看護師さんだけでなく、歯科医師さんや理学療法士さんから、様々なアイデアが出され、舌の筋肉が弱くなっているかもしれないので、歯科医師さんがお口の筋トレの方法をお伝えすることになり、むせる回数も減りました。

多くの専門家が、みなさんの健康寿命の延伸に連携する体制ができてきています。ご心配なことがありましたら、「在宅医療相談窓口」03-5956-0810にご相談ください。

本稿は前職の健康担当部長の折りに執筆をお願いしたもので、4月1日付けで保健福祉部長に就任されました。（編集部）

「第5回 プラチナ・ギルド アワード」受賞

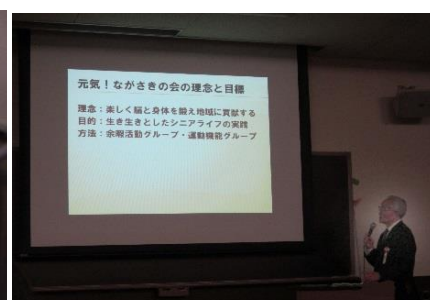
本会の伊藤代表は、アクティブ・シニア（元気で行動的なシニア層）の社会貢献活動を表彰する「第5回プラチナ・ギルド アワード」を受賞されました。

表彰式は2月24日、明治学院大学白金キャンパスで行われ、「プラチナ・ギルドの会」奥山理事長より、伊藤代表に賞状および元気！ながさきの会に賞金が授与されました。

NPO法人プラチナ・ギルドの会は日本全国「シニアが動く、日本が変わる」を目標にシニアたちがビジネスで培ってきたスキル、経験、人脈等の財産をより良い社会の実現のために活かし地域で素晴らしい社会貢献の分野で活躍されているシニアを顕彰する会です。



受賞者の皆さんと
(前列右から2番目 伊藤代表)



伊藤代表の受賞者スピーチ

▶ 1面より

健康長寿新ガイドライン

東京都健康長寿医療センターでは健康長寿新ガイドライン⁴⁾を昨年発表しました。食生活については、ガイドライン項目および実践目標のひとつとして、「食べよう！いろいろな食材：さあにぎやか(に)いただく1日7点以上」を掲げています。

「さあにぎやか(に)いただく」は、食品摂取の多様性得点を構成する10食品群（さかな、あぶら、にく、ぎゅうにゅう、やさい、かいそう、いも、たまご、だいずせいひん、くだもの）の頭文字をとったもので（ロコモチャレンジ！推進協議会が考案）、前述の研究結果をもとに目標値を7点に設定しています。合い言葉は「さあにぎやかにいただく」で健康長寿を実現しましょう。

参考文献

1. 熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博, 他. 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. 日本公衆衛生雑誌. 2003;50:1117-24.
2. Yokoyama Y, Nishi M, Murayama H, et al. Association of dietary variety with body composition and physical function in community-dwelling elderly Japanese. J Nutr Health Aging. 2016;20:691-696.
3. Yokoyama Y, Nishi M, Murayama H, et al. Dietary variety and decline in lean mass and physical performance in community-dwelling older Japanese: A 4-year follow-up study. J Nutr Health Aging. 2017;21:11-16.
4. 東京都健康長寿医療センター研究所: 食生活. 健康長寿新ガイドライン エビデンスブック. 東京, 社会保険出版, 2017, p.2.



パソコン火曜日午前のグループは、平成18年4月に「元気！ながさきの会」が開催した講習会に参加の方が、長崎産婦人科医院（旧建物）の1室で講師の指導を受けて始めました。1年を経過してからは、自主的な学習の場として続けることになり、教室の場所も、旧千川小学校に移ったりしましたが、現在は長崎シニア活動室で、学習をしております。当初からの会員の皆さんは少なくなりましたが、その後講座をうけた方が加わり現在は9名（男性4名、女性5名）平均年齢？歳で学習をしております。知識・経験豊富な頼りがいがあるサポーターさんの献身的な努力で、教室が続いております。感謝あるのみです。

最近の作品は「お絵描き」で、いろいろな手法がありで、楽しんで取り組んでいます。そして、休憩時間のたあいのない賑やかな、お喋りもリフレッシュになります。認知症の予防のためにも、教室に参加して、少しでも上達するよう、無理をせずに続けてまいりましょう。（中村）



スタンドグラスを
グラデーションにして背景に
しました。ぶどうの実を角度や
サイズを変えながら房にし葉、つるを
描きフレームに入ると額に入った絵の
様になりとても素敵に成りました。



出来上がったら、
額に入れて、どこに飾ろうかな？
思いと裏腹に難しい！難しい！
椿の花を作るのに四苦八苦、
2ヶ月かかってやっと出来上がった
バンザイ！！



退会・退部されました。
長い間、ありがとうございました。
また別の場所でご活躍
することを願っております。

楽しくなってきた!?



謄写版からタイプライター、ワープロ、パソコンと印刷方法が変わり便利さを感じております。私が退職のころパソコンが入ってきたばかりで使用することはありませんでした。

そのうち、いろいろなものに使われていて自分でも挑戦してみたくなり、会の存在を知り入会しました。(石岡)



「パソコン講習会」に参加したのが始まりで、火曜午前クラスに在席して2年目になりました。サポーターの先生の懇切丁寧なご指導を頂きながら、何とか作品を完成させるよう努めています。

この作品は、インターネットのフアン・フォトの「画像遊び」で、両手で持ったハートのガラス玉の中に、お年寄りが2人で仲良く映っている作品です。

(宮澤)



パソコン教室に通い初めて3年目になります、自分自身でもよく続けられたと思います、毎回教材が変わるごとに頭を悩ませています。頭の体操の漢字パズルや12面体のカレンダーは苦勞して作った作品の一つです。又工作でも苦勞しました。

(小宮山)



地域で暮らす高齢者の皆さんへ

♥ 安心して生活するために ♥



2月10日（土）、特別養護老人ホームアトリエ村にて、かねてより元気！ながさきの会会員より「聞いておきたい、知っておきたい」と要望がでていた高齢者への施策と見守り支援についての懇談会が開催されました。

まずは、区内8か所の高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）には担当地域があり、西部とアトリエ村の担当地域の説明から始まりました。

次に、高齢者総合相談センターは高齢者のよるず相談窓口であり、主な相談内容は

- ◆ 介護保険について
（申請からサービス利用まで）
- ◆ 介護予防や健康づくり
（介護予防サービス計画・サロン等）
- ◆ 医療や保健・福祉
（退院後の生活に必要な各種サービス）
- ◆ 認知症に関する各種相談
（対処方法、支え合いの場など）
- ◆ 高齢者の権利について
（消費者被害や虐待の相談など）
- ◆ 高齢者の孤立予防について
（見守りの方法など）

となっており、その中から特に見守り支援事業についての具体的な話へと進んで行きました。

見守り支援事業には専任の担当者があり、アウトリーチ活動を展開し、一人暮らし高齢者など孤立しがちな高齢者の実態を把握

し、必要な支援につなげ、高齢者の在宅生活の安心を確保する、などを職務としていること、ではなぜ見守りが必要か？その方法は？そして見守り合うためにできることは？などへの説明がありました。見守り活動を行う上での課題として、マンション編を例に話は進みましたが、見守りとは、見守り支援担当者の力だけではなく、そこに住む人々の意識、地域全体の協力が不可欠なのだ伝わってくる濃くて分かりやすい内容となっていました。

次に、高齢者の実態調査について話が及び、その目的・対象者・調査項目・そこから見えてきた課題などをあげ、見守りネットワークは様々な角度から繋がっているのだと改めて知らされました。

終わりに、豊島区民社会福祉協議会 CSWの方からは、CSWの職務と社協が行っているサービスについての説明があり、全体的な質疑応答で閉会となりました。

当日は18名と参加人数が少なく、日頃より「今は元気ですけど将来が不安」とおっしゃっている会員のみなさま、もう少し積極的にご参加いただけていたらと少々残念な思いが残りました。（文責：布施川香保利）

次の方々から説明していただきました。

- ◇ アトリエ村高齢者総合相談センター
高橋哲也 センター長
高橋佐知子 見守り支援事業担当
- ◇ 西部高齢者総合相談センター
柿沼有紀子 主任ケアマネージャー
村田久美子、佐藤志保 見守り支援事業担当
- ◇ 豊島区民社会福祉協議会
石田美枝 コミュニティソーシャルワーカー



金澤 日出子さん（折り紙、パソコン月曜午前）



昭和19年生 2013年入会

2013年春「広報としま」のパソコン入門講座の記事を見て応募、修了後「パソコン月曜午前」グループに入りました。2年後の秋 折り紙グループへのお誘いを受け、予て長橋産婦人科医院1階が本部の時から気になっていたもので、即入りました。折り紙は考えていたより、ずっと複雑でその複雑さに驚きながら益々興味が深くなります。手先

と頭を使いますので老化防止にも役立ちます。

またアトリエ村、区民ひろば、長崎小学校などでの折り紙指導のボランティア活動にやり甲斐を覚えます。

健康セミナー、ニューイヤークンサート、グループ活動発表会など、会のイベントにもっともっと多くの会員が参加すると良いですね。

齊藤 潤子さん（パソコン火曜午前）



昭和20年生 2011年入会

同居の義父母を見送り、何かしたいなと思っていたそんな時、犬友に声を掛けられワード入門講座を受講しました。サポーターさんのきめ細かい指導と新しい教材に取り組むときの期待感と楽しさ、作品の出来上がった時の喜びと満足感、入会してアツという間に7年が経ちました。

辞書代りのインターネット、ショッピング、カレンダーや年賀

状作りその他諸々、お友達も出来、生活に潤いが出来ました。何と言っても月謝が安い、年金暮らしにはピッタリです。

会のポスターを家に数枚貼っていますが、眺めている人がいれば一声かけるようにしています。興味があってもなかなか行動に移せません。私のようにその一声が有意義に過ごせる時間を得たと思っています。

石岡 勇さん（囲碁、パソコン火曜午前）



昭和9年生 2011年入会

囲碁グループの知人の紹介があり、自分もいろいろな立場の人たちと親しくなりたいたいと考えていたところでもありすぐに入会しました。囲碁は変化が多く、今優勢と書いていても負けることもあり、同じ相手と何度対局しても同じ形ができるとも限らないし楽しいものです。

その後、パソコンワード入門講座を受講し修了後パソコン火曜午前グループに加わりました。その結果外出の機会も多くなり、仲間も増え、時間を余すことも無くなりました。

また会のいろいろなイベントにも出来る限り協力していきたいと思っています。

お知らせ

□ 第18回 年次総会

平成30年度元気！ながさきの会年次総会を以下のとおり開催いたします。

- ▶ 日時：5月22日(火)
10時～11時45分
- ▶ 会場：としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

イベント案内

□ 第150回 老年学・老年医学
公開講座

当会が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ています。

- ▶ テーマ
「ストップ！その生活習慣は
本当に大丈夫？」

- ▶ 日時：5月30日(水) 13時15分～16時
- ▶ 会場：練馬文化センター大ホール
(こぶしホール)
西武池袋線、都営地下鉄大江戸線
- ▶ 講師：「高齢者と生活習慣」
埼玉セントラル病院 丸山院長
「がんにならないために
今、見直す生活習慣」
老年病理学研究チーム
石渡研究部長
「健康長寿を楽しむ生活習慣」
社会参加と地域保健研究チーム
北村研究部長

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		13:30～15:30		
	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	9:00～12:00	IKE・Biz		
フィットネス	第1・3金	13:15～14:15	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		
スポーツ吹矢	第1・3金 不定期	14:30～16:00	区民ひろば富士見台		
		14:00～16:00	区民ひろば長崎		
旅行	土	10:00～12:00	ながさき活動室		
囲碁	土	13:00～16:30	長崎シニア活動室		
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

第158回芥川賞は、74歳の元気なおばあちゃんの物語「おらおらでひとりいぐも」が受賞しました。作者の若竹さんは63歳、7年前に夫を突然死で亡くしたあと、息子さんの勧めで小説講座に通いはじめ、デビュー作が受賞作になりました。年をとってから始めても努力で最高レベルまで到達できることを教えてくれました。(関川)

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