

元気！ながさき

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

NO. 84

発行人 布施川香保利

編集人 元気！ながさきの会
広報部

題 字 豊島区長 高野之夫

健康のためには まず環境づくりから

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

岡本翔平



生活習慣と健康

「不老不死」という言葉もあるように、長生きすることは人類の永年の夢であり、できる限り長く健康でいることは、私たちの最も重要な関心事項の一つです。特に、自治体や政府は、住民・国民の健康状態を維持・改善するためにさまざまな施策を打ち出しており、そういった施策を皆様もどこかで目や耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

昨今は、新型コロナウイルス感染症対策に重点を置かざるを得ない状況が続いていますが、日本を含む多くの先進国では、非感染性疾患（例：生活習慣病など）予防の

重要性が強調されています。その中でも特に、認知症の予防は各国の重大な社会課題として掲げられています。健康を維持するためには、食事、喫煙、飲酒、運動といった日々の習慣に気をつけなければいけない、という医学的知見は多くの方がご存知だと思いますが、これらの要因は認知症の予防にも役に立つかもしれない、ということが提唱されています（図1）。

健康の社会的決定要因

私たちの生活は社会に根ざしており、非常に多くの要因から影響を受けているがゆえに、私たちの生活習慣、そして健康も、

2 ページ八

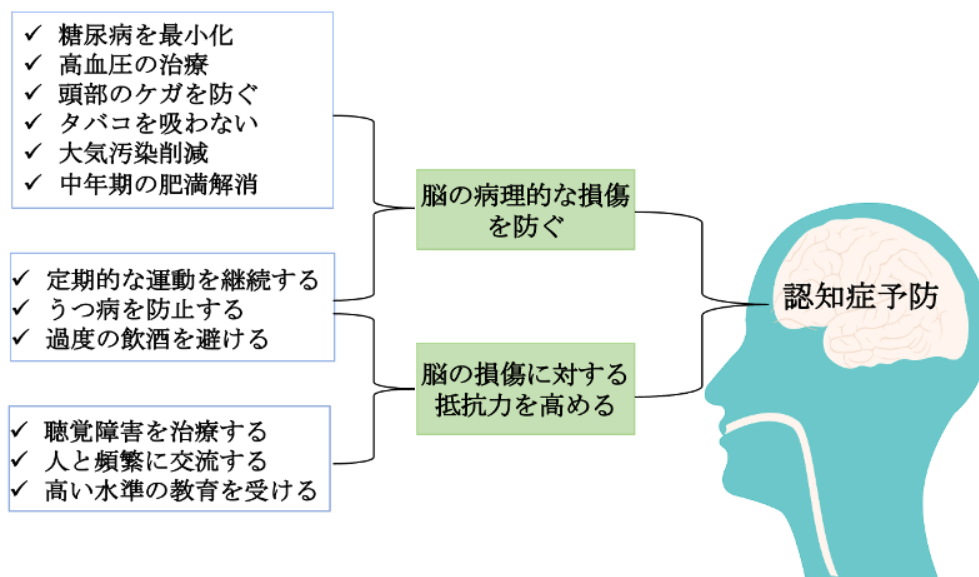


図1 修正・予防可能な認知症のリスク要因

1 ページより

社会から影響を受けています。これを「健康の社会的決定要因」と呼び、健康格差を解消したり、人々の健康をより良いものにするためには、生まれ育った家庭環境や居住する地域の環境、教育、仕事や経済的な状況など、ありとあらゆる側面を考慮した取り組みや政策が必要であることを示唆しています。病気には不摂生な生活が影響しており、その不摂生な生活の背後には社会的決定要因が存在していることが多いため、社会的決定要因は、健康問題の根源的な問題として捉えられることもあります。したがって、どのような社会的決定要因が重要か、今後、どのような取り組み・政策が必要であるかを考えていく必要があります。認知症に限って言うと、社会的決定要因は、教育や仕事を含む知的活動への参加や他人との交流、日常生活から受けるストレスやさまざまな生活習慣への影響などといった経路で関与していると考えられるため、予防のためには幅広い領域における対策が必要であると言えます。

行動経済学と健康

健康の社会的決定要因とも少し関連しますが、私たちが健康に気をつける上で無視できない大事な要因が他にもあります。健康のために毎日ジョギングしようと決心しても、頑張るのは「明日」から、と先延ばししてしまい、その「明日」がなかなかやってこない、という経験をしたことが

あるのは私だけではないはずです。行動経済学という分野の研究では、私たちの多くは、このように意志が強くない存在であるということが示されています。効果的なデザインや効果検証については研究の余地があるものの、私たちの意志の弱さを克服し、健康的な生活を送るために、経済的な動機付け（例：健康ポイント）や、望ましい選択へうまく誘導したり（ナッジ）、誰かと約束するといったように逃げ道をなくす（コミットメント）など、行動経済学の知見を活用したさまざまな方策が試行されています。まちづくりや社会環境の整備を通じて、住民全体に働きかけをしようとしている自治体や研究グループもあります。

まとめ

以上のように、「健康に気をつける」と言っても、残念ながら自分一人だけではなかなかうまくいかないこともあります。自治体や政府が対策する必要があることもありますし、他人を頼ったり、家族や友人などと協力することで、自身の苦悩や意志の弱さとうまく付き合っていく必要があります。新型コロナウイルス感染症が落ち着くまでは制限せざるを得ない面もありますが、健康のためには生活習慣を見直す、さらに、生活習慣を見直すためには、自分の置かれた社会環境にも目を向けることが必要不可欠です。

3 ページより

毎年胃カメラで観ていく必要があるようです。他にも「何病」か持っている気もしますが、本人としては「一病息災」と思い、健康管理に気をつけながら、これからも、会の皆さまを見習って、子供たちのため

に、元気に頑張っていきたいと思っています。

末筆になりましたが、会の皆さまがコロナに負けずにお元気で、会がいつまでも継続発展されますように心からご祈念申し上げます。

コロナでも元気に！

豊島区 教育長

金子智雄



はじめまして。昨年1月に教育長に就任いたしました金子と申します。「元気！ながさきの会」の皆さまには、日頃よりその元気なご様子に、以前より私も「元気」をいただいております。このコロナ禍で、会の活動にも様々なご苦勞をされていることと思いますが、会の活動を長年にわたり継続されていることにあらためて敬意を表します。

区役所出身ではありますが、これまで直接に高齢者施策に携わる機会がなく、今も主に子供たちに関わる仕事に就いております。今回、そんな私にお声がけいただき大変恐縮いたしました。折角の機会ですので、学校の近況と私自身の健康管理について書かせていただきます。

私は昨年1月に区役所を退職し、高野区長のご推挙を得て区議会の承認をいただき、現職に就きました。1か月ほど全ての学校現場を視察することができましたが、ほどなくして、新型コロナウイルス対策一色の毎日になりました。

小中学校は、とにかく、大変な1年間でした。いきなり3か月にわたる休校措置となり、短い夏休みを経て6月は部分登校、ようやく7月からは通常登校に戻りましたが、給食のときは全員前を向いて「黙食」です。中学生の部活動も未だに多くの制約の下で行われています。

これを書いている3月末現在、再び感染の「リバウンド」も心配されていますが、今日現在まで、感染者は家庭内感染が主で、本当に豊島の子供も先生も我慢強く頑張っていると思います。皆さまも街で子供たちを

見かけたら、そんな暖かい目で声をかけていただければ大変嬉しいです。

一方、コロナのおかげで一挙に前進したものもあります。昨年9月に本区の区立小中学校の児童生徒には一人一台、タブレットパソコンが貸与されました。子供は慣れるのが早く、現在、先生方が一生懸命これを活用したよりよい教育に取り組んでいます。これらは元々2、3年先に想定されていたものですが、高野区長や区議会の皆さまはじめ、皆さまのご理解と国の後押しで一気に前倒しされたものです。豊島区はこの分野でトップランナーと評されています。

このような中で、個人的には、昨年2月の人間ドックで初期の胃癌が見つかり、3月のまさに非常事態宣言下で内視鏡での摘出手術を受けました。1週間余りの入院中は、持ち込んだパソコンでベッドの上で区役所とやり取りをしました。病院でテレワークの実験をしたような感じでした。また、入院中は時間だけはたっぷりありましたので、新聞・雑誌類を毎日売店で大量に買い込んで読みふけり、テレビもたっぷり観ていましたので、コロナに関しても誰よりも外部情報に詳しくなりました。

つい先ごろ手術1年後の患部の確認ができ、おかげ様で再発もなく安堵しているところです。人に手術の話をする、よくあのタイミングで手術ができましたねと驚かれます。いろいろな良い偶然が重なって迅速な手術ができたのだと思います。今後も三度目のピロリ菌除去に挑戦しつつ、

わたくし、豊島区の「コミュニティ大学」で 生涯学習中の「まなびと」です。

男の料理 植木隆司



授業会場入り口で 筆者



立教大学



帝京平成大学



川村女子学園大学

◆ 息絶えるその時まで『勉強』だあ

「さて、このあとは皆さんからの質問の時間です。ご質問のある方はどうぞ」と促す司会者の発言が終わるやいなや、元気よく手が拳がった。「東京五輪の開催契約は不平等で、開催都市からの開催返上権がないと聞きますが、事実でしょうか？」一。さる3月6日(土)午後、雑司ヶ谷の区民施設で開かれた、「まなびと」講座。川村女子学園大の藤原昌樹教授による「近代オリンピックの歴史と日本」の終了間際のワンシーンだ。藤原先生が「返上する権利はあるが、都や日本政府にはその考えがあるようには見えませんね」と答えてくれた。コロナパンデミックの中で、政府の緊急事態宣言に合わせて、男の料理教室も会場が閉鎖され、教室ができない日々が続いている。政府も都も東京五輪については、できるだけ、判断を先送りするということなのだろう。

区が、2007年度から始めた「としまコミュニティ大学」。私が、この『大学』の公開講座を受講し始めたのは、定年が近づいた2015年から。区報で募集記事を見て応募。1回1000円の受講料は、その後の年金暮らしを考えれば痛い。もともと、定年後には大学を一般受験して、勉強をやり直したいーと夢見ていたこともあり、この『大学』の方式がマッチした。何回か受講するうち、区文化商工部の学習・スポーツ課が主催する「としまコミュニティ大学」があることを知った。年間8000円の授業料を払えば、『学生』として登録され、30コマを超える授業(講座)を全て受講できる。『学生』としての受講期間は2年(進学には必修10講座の6割受講が必要。2年目からはゼミもある)、2年間修学すると「研究生」に進む。

◆ 常識は常に変化し、事実は真実ではない。

2017年に始まった「大学生」PARTⅡ。講座案内では、区が協定を結んでいる7大学(学習院、川村女子学園、東京音楽、立教、帝京平成、大正、女子栄養)の計27講座が紹介されている。開講式に集まっ

た顔ぶれは圧倒的に高齢者が多かった。同期生は50人で、うち女性が60%。やっぱり女性は真面目だ（性差別ではありません）。東京音大では、インドのシタールとタブラーの生演奏に耳を傾け、人間国宝さんの義太夫節も聴けた。川村女子学園大では、「温泉大国」日本の温泉の魅力を学んだ。学習院大では、学校の部活顧問の過重労働の実態を垣間見た。中には、「へーえ、こんなことでも研究対象になるのだ」と、学問らしくない分野の講座もあった。この「大学」の特徴はオールラウンド。政経から、音楽、運動、社会現象まで、一般大学の専門学部制では味わえない、様々な分野について学ぶことができる。

何よりも、大切なのは、かつて学んだ「常識」が、時々刻々、変化していることを知ることだ。旧最高裁にあった聖徳太子像は聖徳太子ではないというし、上野公園の西郷さんは実際の西郷さんではない。もっとも、『学生』によって、受講動機は様々。学習だけではなく、「不純な」動機の学生もいるようだ。普段は入りにくい大学に、堂々と、正門から入れる、自分の孫や子供のような学生たちの姿に触れて、若いエキスを吸引できる、値段の安い学食で栄養分補給も可能。ちなみに、駒込・女子栄養大正門わきの同大直営のパン屋さんは美味しいそう（同級の女性たちの噂です）。

◆ **ペスト、天然痘、赤痢に比べれば、コロナなんて大したことはない。**

「コミュニティ大学」も、新型コロナの直撃を受けた。募集は中止、学生への授業は講座数も受講者も絞って行うものの、感染症対策を十分にとるのが前提だ。会場はキャンパスから区の施設になった。この余波で、受講料も1回1000円になり、「まなびと生」から見れば超大幅値上げになった。

コロナに負けずに勉強を続ける。そんな思いで、受講を続けている。現在は、一般講座のほか、大正大学の榎本教授のゼミ（郵便制）で日本古代の災害を知り、立教大の岡部教授のゼミ（オンライン制）で日本経済史を受講した。座学で心がけているのは、最前列に陣取ること。講師の言葉が耳を刺激し、ホワイトボードもスクリーンもよく見える。そして、必ず、講座終了後に質問する。授業の中では、必ず、教師の発言と異なる疑問、さらに、突っ込んで聞きたいところが出てくる。冒頭、藤原先生に真っ先に質問した筆者は、受講料1000円を「回収」した気になった。



女子栄養大学



大正大学



学習院大学



東京音楽大学

シニアの体験旅行の参加意向に関する調査結果報告

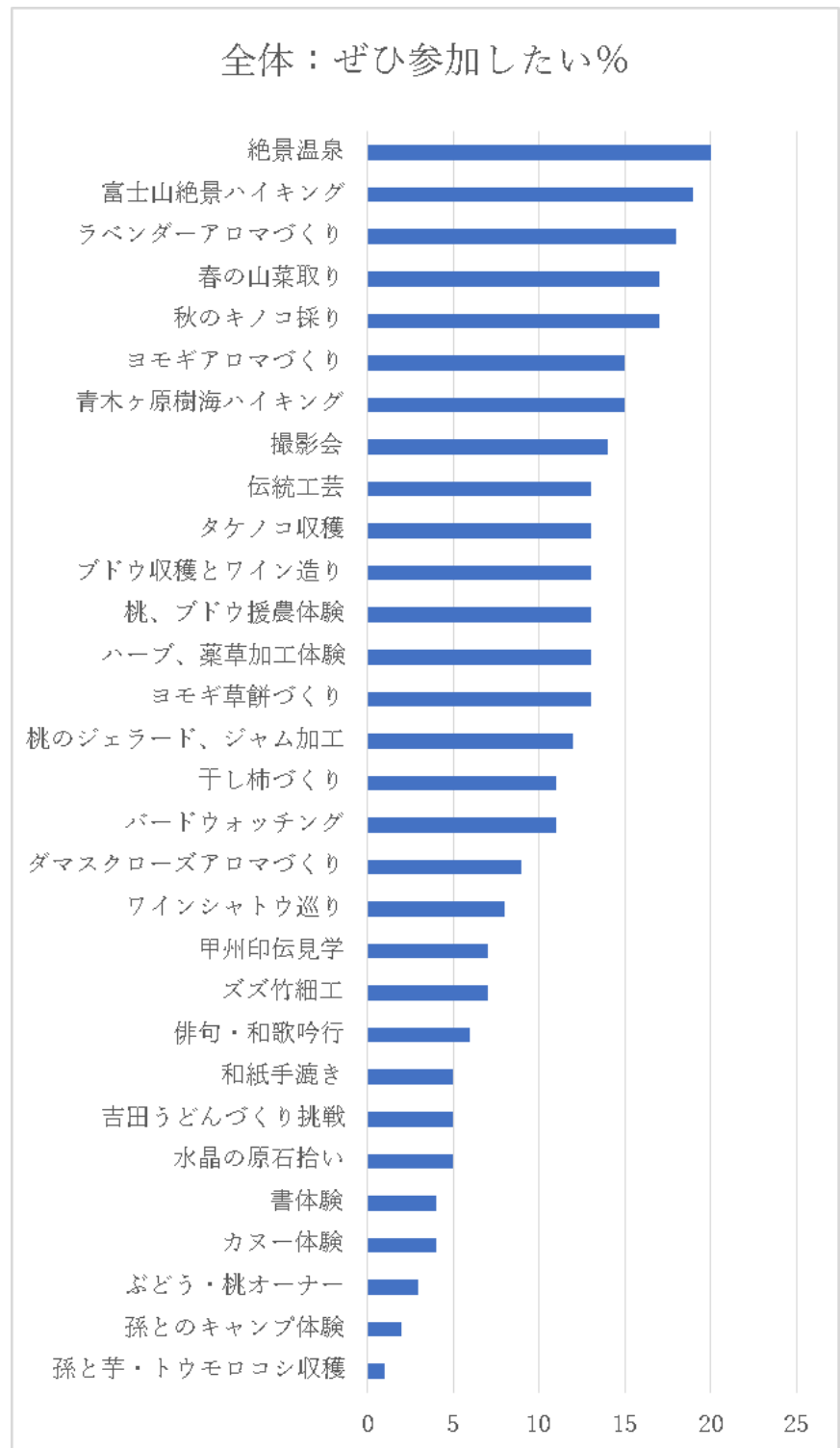
昨年12月に実施した、山梨県下で想定される体験旅行に対するシニアの方のニーズに関するアンケート結果を以下に記します。この調査はカンドライフファクトリー研究所矢富所長の依頼で実施しました。以下は矢富先生の報告書の要約です。

95人から調査票が回収され、平均年齢は、76.9歳でした。参加意向は、「ぜひ参加してみたい」、「まあ参加してよい」、「参加したいとは思わない」の3件法で、30項目について尋ね、はっきりとした参加意向を把握するため、参加意向が明確な「ぜひ参加してみたい」の比率を分析の対象としました。

全体の結果は、右図に示すとおりです。ランキングで見ると、第1位：絶景温泉（20%）、第2位：富士山絶景ハイキング（19%）、第3位：ラベンダーアロマづくり（18%）、第4位：春の山菜取り（17%）、第5位：秋のキノコ採り（17%）、第6位：ヨモギアロマづくり（15%）、第7位：青木ヶ原樹海ハイキング（15%）、第8位：撮影会（14%）、第9位：伝統工芸体験（13%）、第10位：タケノコ収穫（13%）でした。

今回の結果は、元気ながさきの会の会員がいかにかに元気で意欲の高い人たちであるかを如実に示しています。

アンケートで示された結果と、体験旅行に実際に参加する比率はもちろん異なるはずですが、これらの結果は、シニアの体験旅行を企画・実行するうえで有益であると思われます。





小宮山正明さん (パソコン火曜午前)



昭和22年生 2016年入会

元々パソコンを習いたいと思っていた所たまたま区の広報で募集していることを知りこの機会に参加、パソコン初心者の私にとってかなり授業についていくのは大変と思いましたが、しかしながら必要となる知識だと思い授業についていけるように頑張りたいと思います。パソコンの今まで知らなかつた機能をほんの少しだけでも徐々に活用できるようになりたいと思います。

パソコン教室入って約5年くらいになります。早いものですね、これまで続けてこられたのは、サポーターさんの丁寧な分かり易い指導と授業を受ける生徒の協力のお陰だと思えます。

横川素子さん (旅行)



昭和14年生 2016年入会

母横川とみが「元気ながさきの会一期生」として旅行グループに参加しており、出かける折には付添で同行していたのがきっかけで入会しました。

若いときは一人で旅行を楽しんでいましたが、年と共に機会が少なくなってしまいました。中央区育ちなので近くに友人がおりませんが、母と共に出かけると自然と知り合いができました。リーダーが三度目の海外旅行をお考えの様子、私も82歳になりますのでできるだけ早く実現しないかと楽しみにしております。

柳沢公雄さん (パソコン月曜午前)



昭和18年生 2016年入会

パソコンに触れたことがない私が、ここまで続けられた事が不思議でなりません。

先生方に、時には褒められ、時には叱られ、解るまで親切に、丁寧にご指導下さることが何よりも心強く、今では楽しい一時間の時間になりました。女性の中に男性一人でパソコン月曜午前に入会した時は不安で一杯でしたが、コロナ禍の中でも伸び伸びと続けられて先生方、会員の皆様に感謝で一杯です。

指先を動かすことは認知症予防に良いとの事、これからも先生方や会員の皆様と一緒に楽しく続けていけたらと思います。

お知らせ

□ チャリティ・コンサート

東日本復興支援チャリティ・コンサートを下記の通り開催いたします。感染防止のため先着100名の定員制とします。

(日程を前号のお知らせより変更しています。)

- ▶ 日時 5月15日(土)
(開場)14:30
(開演)15:00~16:30
- ▶ 場所 カトリック豊島教会
- ▶ 出演 ノイエ・ハイマート合奏団
団長 丸山直紀
指揮 根本哲生
ソプラノ 清水理恵
バイオリン 佐藤美代子
- ▶ 定員 100名(先着順)

□ 令和3年度年次総会開催

令和3年度元気！ながさきの会年次総会を下記の通り開催いたします。

- ▶ 日時 5月26日(水)
10:00~12:00
- ▶ 場所 としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

イベント案内

□ 区民ひろば

ワクチン接種会場、および感染症対策で、利用制限、イベントの延期、中止等があります。

詳細は各区民ひろばに問合せ下さい。

(電話)

- 区民ひろば長崎 03-3554-4411
- 区民ひろば富士見台 03-3950-6871
- 区民ひろば椎名町 03-3950-3042

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	水	13:30~15:30	
	木午後	木	13:30~15:30	
	金午前	金	10:00~12:00	
	金午後	第1.2.4金	13:30~15:30	
	土午前	土	10:00~12:00	
	木曜サロン	第	休止中	
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	区民ひろば富士見台	
朗読	第2.4木	10:00~12:00	区民ひろば富士見台	
男の料理	第2木	9:00~12:00	千早地域文化創造館	
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	休止中		富士見台 長崎
旅行	土	10:00~12:00	区民ひろば富士見台	
囲碁		休止中		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木	10:00~12:00	区民ひろば富士見台
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水	14:00~17:00	長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土		

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 この原稿を書き終える直前に「蔓延防止等重点措置」が適用されました。この一年間は、多人数の外での飲食は自粛し、学生時代の友人とオンライン飲み会を何度か行いましたが、しばらくするうちに自然消滅状態になりました。酒と料理と会話を楽しむには、町の匂い、騒音、雰囲気など当たり前の日常が大切だったんだと改めて感じます。(関川)

元気！ながさきの会

〒171-0051

東京都豊島区长崎2-23-14

TEL: 03(3530)2506 布施川香保利

FAX: 03(3530)2506

URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索