

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. 85

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

認知症になつたらみんなさんの 「尊厳」は傷つきますか？

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム 多賀 努



“「尊厳」とはなんですか？”と聞かれて、即答できる方は多くないと思います。なぜなら、「尊厳」という言葉が非日常的でとても縁遠いからです。しかし、衆議院で審議中（2021年5月現在）の認知症基本法案には、「認知症の人が尊厳を保持しつつ社会の一員として尊重される社会の実現を図るため」に、認知症施策を総合的・計画的に推進すると規定されています（第一条）。「尊厳」が、認知症になった後のQOLに深く関わっていることがわかります。そこで、「尊厳」の意味を調べてみると、「とうとくおごそかなこと。威厳があって冒しがたいこと。」（明鏡国語辞典）と説明されていました。しかし、なにを以て

「尊くて厳か」なのか、なにを以て「威厳」があって冒しがたいのか、見当がつきません。そこで、研究所が運営する「認知症や障害の有無にかかわらず、みんなが居心地よく、誰でも自由に過ごせる居場所」（名称：高島平ココからステーション）に来ている70歳代-90歳代の22名に対して、2021年1月-5月の期間に「尊厳」が否定されたエピソードを聞いてみました。

すると、調査対象者の63%に、「尊厳」が否定されたエピソードがありました。その主なエピソードは、次の3点でした。第1は存在そのものを否定された体験で、養母から虐待されたこと、病気になった途端に戦力外として扱われたことなどでした。第2は裏切られた体験で、お力ネを貸したら踏み倒されたこと、病気になつたら友人が離れていったことなどでした。第3は蔑まれた体験で、同僚、友人や配偶者から心ない言葉を言われたことなどでした。抽象概念としての「尊厳」は、人として無条件に備わっている価値や誇りが連想されますが、「尊厳」を保持するためには、本人が無条件に肯定され受容されること、本人が安心して信頼できる関係であること、本人が人として敬われることが、具体的な行為として示唆されました。

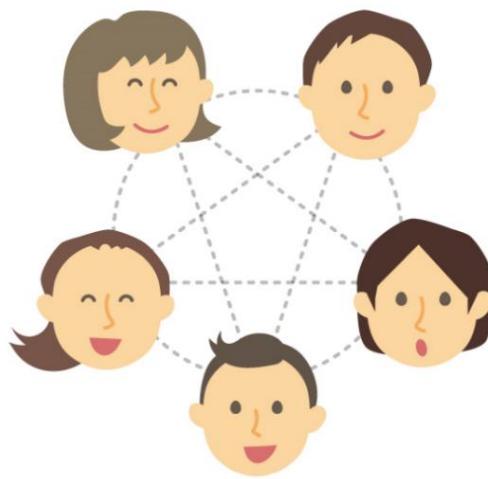


前ページより

また、“認知機能が低下したら「尊厳」が傷つくか？”という質問も行いました。すると、調査対象者の50%は傷つかないと回答し、32%は傷つくと回答しました。傷つかない回答者は、認知機能の低下が老化・病気・障害によるものだという受容が認められ、認知機能が低下したら周りに援助を頼む傾向が認められました。一方、傷つく回答者は、他者から蔑まれることへの抵抗感や体面が理由として語られ、認知機能の低下を隠す傾向が認められました。

認知機能が低下したために地域で孤立する本人・家族は、恥や体面を気遣うあまり認知症であることを周りに言えずに、認知機能の低下によって生じる様々な障害を自分たちで解決しようとする傾向がありますが、みなさんはいかがでしょうか。「尊厳」観の調査からは、認知機能の低下を受容する態度と、本人・家族だけでは解

決できない問題を近隣住民や専門職の援助に委ねる行動が関連している可能性が示唆されました。と同時に、見方を変えれば、近隣住民や専門職の側にも、認知機能の低下した本人・家族のできないことやしてほしいことを肯定的に受け止める関係や、その関係を裏切らない態度が大切であることがわかりました。



令和3年度年次総会報告

令和3年度元気！ながさきの会年次総会は、昨年に続いて書面決議となりました。当初は5月26日にIKE-Bizで開催予定でしたが、緊急事態宣言の発令中のため、集会せずに5月26日期限で書面議決書を提出いただきました。

その結果を下記の通り報告いたします。

記

第1号議案 令和2年度事業報告	賛成 125	反対 0
第2号議案 令和2年度決算報告および監査報告	賛成 125	反対 0
第3号議案 令和3年度事業計画（案）	賛成 125	反対 0
第4号議案 令和3年度予算（案）	賛成 125	反対 0

全ての議案について過半数の賛成をもって可決されました。

尚、議決権を持つ会員は132人です。

以上

元気！ 昭和の思い出

豊島区 区民部長 副島 由理



「元気！ながさきの会」の皆様におかれましては、いつも「元気」を地域に発信してくださりありがとうございます。本来であれば貢献事業や奉仕活動からも更に強力な「元気パワー」を発信して頂けるところですが、昨年から事業の中止や制限が続いている、残念な限りです。ようやくワクチン接種が始まったことから、今後に向けて皆様の期待も膨らんでいらっしゃるのではないかでしょうか。

さて、今回「元気！ながさき」に寄稿するにあたり、何を書くのか悩んだのですが、「元気」をキーワードに、私がコロナ禍で元気をもらった、ふるさと雑司が谷の思い出話を少々、ご紹介したいと思います。

きっかけは、ステイホーム中の俳優「石立鉄男さん」の話題からでした。わかめラーメンのCM やドラマ「パパと呼ばないで」で記憶にあるのではないかと思いますが、雑司が谷育ちの私としては、「石立鉄男」と言えば、「水もれ甲介」です。昭和49年頃に放映されていたドラマで、雑司が谷に実際にあった水道工事店が舞台となっていました。

インターネットで「水もれ甲介」を検索してみると、なんと、第1回から最終回までのテレビ放映分をいつでも見ることができます。友達と撮影現場に何度も行ったことなどを思い出し、心は昭和の雑司が谷へタイムスリップです。

まずは適当に視聴すると、エキストラなのか、洗面器を持ってお風呂屋さんに行く様子や、前掛けをして買い物かごを持っている人々など、日常の風景が次から次へと映し出されます。そして、都電や踏切の音、橋の下で都電が通るのを見上げていた小橋、鬼子母神の参道、境内の上川口屋さんの前に設置してあったブランコなど、今はもうなくなってしまったけれど、そこで確かに遊んだ昭和の雑司が谷が現れ、目が離せなくなりました。いちいち「おー！」「あ、あの店！」などとがぜん盛り上がります。中でも、坂道を自転車で下るシーンを見て、切り絵作家の滝平二郎氏が住んでいた異人館近くの坂だということもすぐにわかりました。息子さんが小学1年生のころ同級生だったので、異人館に遊びに行った記憶もあります。映像がなかった分、幻のようなあの建物が何だったのかとても気になり、興味がわいています。

昔のドラマにふるさとの記憶がたくさん残されていることに感激し、思いかけず元気をチャージできました。ゆっくり第1話から順番に視聴し、思い出探しを楽しみ、特に異人館については、図書館や郷土資料館などで調べてみようと思います。

ネット上には各地の古い写真や町を訪ねる映像を多く見ることができます。外出を控えるこの時期に、皆様も思い出探しの旅を楽しむのはいかがでしょうか。そしてコロナが終息したら、いざ、元気に現地へ！

江戸川公園お花見等

旅行グループ 前田 齊

コロナ禍のお花見

新型コロナウイルスに関して、緊急事態宣言や、まんえん防止等重点措置が発出され、国や東京都からは様々な要請がなされています。要請内容は、「不要不急の外出自粛」「都県境を越えた移動の自粛」等、旅行の実施を少なからず妨げるものです。

このような中、コロナ禍の旅行について巷では様々な変化が見られます。まず、インターネットトラベルです。これは修学旅行が延期・中止される中、学校に居て旅行会社の駐在員等とインターネットを使い、カメラの方向を変更してもらうなどして、あたかも自分たちが観光地に居るかのような経験をする旅行の形式です。テレビでは都内の高校生が東南アジアの観光地をインターネットで繋いだ旅行が報道されました。このインターネットトラベルについて旅行グループで意見交換を行いましたが、やはり、自分たちが現地に行くリアルトラベルが希望であることを確認しました。また、自宅から1~2時間程度の観光地を訪れるマイクロツーリズムが注目されています。私ども旅行の会も、マイクロツーリズム的に比較的近場で、感染に十分注意を払い活動を続けてきました。

今回は第2次緊急事態宣言(令和3年1月8日~3月21日)後の、3月27日(土)に行われた「江戸川公園お花見等」について報告します。

当然ですが、マスク着用、ソーシャルディスタンスの確保には努めました。この報告の写真では、元気なメンバーの顔を写すためマスクを一時的に外し、また集合写真

を撮るため瞬間的にソーシャルディスタンスを確保できなかったこと、ご了解ください。

江戸川公園での桜鑑賞

今年は例年になく、桜の開花の早い年でした。当日は天気も良く、桜も満開でした。朝10時、江戸川公園入口に、14名のメンバーが集まりました。

江戸川公園は、神田川沿いに広がる東西に細長い公園です。川に沿って桜の木が植えられており、多くは薄ピンク色のソメイヨシノでした。また、早咲きの色の濃い八重桜も咲いていました。歩くと石の広場や、時計塔のある四阿がありました。

私たちは桜を愛でながら、道すがらきれいな桜に足を止め、ゆっくり楽しみました。

他のメンバーの足取りを確認しましたが、平坦な道であり、だれ一人遅れることなく肥後細川庭園(新江戸川公園)へ足を進めていきます。また、近くに子供たちが遊ぶ遊具などもあり、子供たちの動きを可愛らしいと見ていました。



神田川上の橋にて

肥後細川庭園

肥後細川庭園は、江戸時代から旗本の邸地、下屋敷、最後は熊本細川侯の下屋敷だったそうです。その後東京都が買収し、文京区に移管された公園です。公園の様式は、池泉回遊式庭園だそうです。この様式は、江戸時代に発達した日本庭園の一様式で、池の周囲を一周しながら庭園を観賞するしきみの庭園です。庭園内は急な坂や階段が多くなっていました。

メンバーは、それぞれの調子に合わせて、ゆっくり足を進める者、足早に公園内を回遊する者、様々でした。年齢を重ねたメンバーは、ゆっくり足を進める者が多かったです。しかしながら「日ごろから歩くようにしているのです。」と言っていたメンバーは、階段では一歩ずつゆっくり歩くのではと思っていたところ、日ごろの努力からでしょう、スイスイと下っていきました。



肥後細川庭園にて

終了後、それぞれ地下鉄やバスで家路につきました。私は以前、地元の図書館で借りて読んだ「認知症は歩くだけで良くなる」との本の影響か、できるだけ歩くようにしています。この日も自宅からの往復2時間程度を歩きました。

この本では、たしかアルツハイマー型認知症は「アミロイド β 」が脳内にたまることで、脳の神経細胞の働きが低下することが原因とし

ています。そして糖尿病の人はインスリンがたくさん出て、インスリンを分解する酵素を多く使います。この酵素は「アミロイド β 」を分解する酵素と同じ酵素であり、糖尿病の人はアルツハイマー型認知症になりやすいとのことでした。

また、「アミロイド β 」は起きている間に脳内に蓄積し、睡眠中に少なくなるとのことです。年を取ると睡眠時間が徐々に短くなり、このことはアルツハイマー型認知症に近づく要因とのことでした。

そこで歩いて、糖尿病を予防し、またぐっすり眠ることにより脳内にたまる「アミロイド β 」を減少させ、アルツハイマー型認知症を予防することができる等、書かれていたと記憶しています。

隠忍自重

4月10日(土)区民ひろば富士見台に集まり、江戸川公園お花見等について、反省も含め意見交換を行いました。

楽しかった、比較的長時間歩いて良かつたとの意見が寄せられました。そんな中あるメンバーから、「隠忍自重(いんにんじちょう)」という言葉をご存じですか。自分はこの頃、この言葉を良く考えています。」との発言がありました。言葉の意味内容を確認すると、「憎しみや苦しみなどをじっとこらえて、軽々しい行いをしないこと。」ですよと、丁寧に説明して頂きました。

コロナ禍で思うように旅行をする事が困難の今日、じっとこらえて、間違っても軽々しく政府や東京都からの要請に反することは慎むことが重要だと考えました。

今後は、コロナ禍からの脱却が期待され、ウイズコロナ、アフターコロナなど情勢の変化が想定されます。これらのことと伴い、旅行を取り巻く環境をも良い方向に進むものと期待しています。それまでの間、情勢の変化に気を配り、例えば小集団での旅行など創意工夫をし、旅行を楽しみたいものです。

太極拳 丸山敦子

“さあ！はじめましょう”今川先生の明るく元気なお声掛けで簡化24式はスタートします。太極拳を始めてもう2年半、いやいやまだ2年半。戸惑いながらも続けております。太極拳は拳の字が入っているので「武術」という単純な理解しかありませんでした。

見よう見ま似的で24の型を覚え中国語に馴染みのない名称や言葉に苦慮した当初でしたが、熱心なお二人の先生のご指導で、徐々に、音に合わせ、動ける様になりました。自己満足にすぎませんが、ゆったりとした気分を味わい、とても心地好い空気感に浸ることもあります。

日々のご指導の中から、自分なりに受けとめている点があります。でもうまく動けません。頭頂から足裏まで、身体の軸をしっかり安定集中し、それぞれに付随する関節をうまく利用し臍下丹田に重きを置き、呼吸に合わせるなどです。又体重移動も大切です。拳が伝わる眼球の動きさえ、心配りが要求されます。時には脳トレにまで及ぶ話にもなります。元気！ながさきの会の目的にピッタリ一致します。今は気持ちと体の反応が追い付かない現実があり、努力、努力しかないのです。

型すべてに意味があり、太極拳の奥深さに驚嘆するばかりです。本場中国の太極拳は健康法の一つとして日常生活に取り入

れている愛好家の人たちが多いのではないかでしょうか。私も自分自身の健康維持の為にこれからも、のんびり、ゆったり続けていきたいと思います。

コロナ禍で制約がありました。他地域の教室との交流の場を先生方に設けて頂きました。他グループの演武を鑑賞し、身体全部から溢れるオーラを肌で感じられた貴重な場を与えて下さいました。とても良い経験を得ました。

太極拳との出会いは初心者パソコン終了時、熱心に教えていただいた会の講師の方々に申し訳なかったのですが挫折しました。いつもお隣の席にいらした方から太極拳のお誘いを受けたのが縁となります。

初日、区民ひろば椎名町に行きました。パソコン教室でお世話になった大森和子さんがいらして緊張していた私は心強くいろいろとフォローして下さったことを覚えております。太極拳に関わる事、会の事も親切に教えていただきました。

すべての事をお任せして皆が頼りにし、親切にお世話ををしていただいた方の指定の場所は空席となりました。とてもつらい出来事です。

お二人の先生のもと簡化24式太極拳を皆で継承していきたいと考えます。どうかいつもの場所で見守っていただきますようお願い致します。本当に有難うございました。お疲れさまでした。





Enjoy 元気！ながさき

宮澤薄さん (パソコン火曜午前)


昭和11年生 2016年入会

「元気！ながさきの会」のパソコン教室に入会することになったのは、区の広報で募集していた平成28年4月に開催された「シニアパソコン講習会」に参加したことがきっかけで、その後「パソコン火曜午前」グループに入り、今年で5年目になりました。

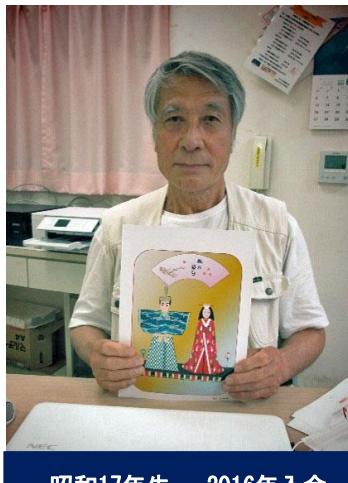
それまでは、政府関係金融機関に勤めていて、デスクトップ型のパソコンですべて部下の女性に操作してもらっていましたので、ノートパソコンの本格的操作は当会に入って教えて頂きました。

パソコンの基本的知識、キーボードの操作、文書の作成方法などから、インターネットの操作方法まで、懇切丁寧かつ親切に教えていただき、会の先生方をはじめ皆様方には大変感謝しております。

山田洋子さん (折り紙)


昭和16年生 2017年入会

私と「元気！ながさきの会」の出会いは区民ひろば富士見台の代表者の集まりに別のサークルの代表者の代わりに出席し、お隣の方が折り紙の方でした。お話を聞いてお教室の見学に行き、先生はじめ皆さん和やかな雰囲気で折っているのを見てすぐ入会し、いろいろ折り方を教えて頂きました。ボランティアとして「子供さんや高齢者の施設」などに行き一緒に折ったりして皆さん喜んで下さいました。指と頭を使い、認知症予防にもなると思い頑張りましたが、今年もコロナの影響で活動日も少なく終息するのを願うばかりです。入会して4年、とても楽しいのでこれからも続けて行きたいと思います。

引田紀廣さん (パソコン金曜午前)


昭和17年生 2016年入会

現役40代初め、まだ社内の主流はWP、それに代わりPCが導入されたのが出会いです。リタイヤ後、マイコン入手、さらなる挑戦をとPC教室を物色、内容、学費、みな様々、偶然に豊島区報(No.1659号 2015/9/11)にPC教室の案内に躊躇なく応募、2015/10から全8回コース、これを終了後現在金曜午前で余生を送っています、入会時サポーターを含めて12名でしたが4人の方が退会、お一人は病気で亡くなり、合掌、他の3人の方は体力的な問題があったと推察します、残念！

「元気/ながさき」とは別に「元気/ながいき」が私のモットーです。

お知らせ

活動スケジュール

□ 第20回 健康セミナー

- ▶ 日時 9月15日(水)
10:00～12:00
- ▶ 場所 としま産業振興プラザ(IKE-Biz) 6F
- ▶ 演題 「認知症の方への対応について」
- ▶ 講師 アトリエ工村地域総括センター 看護師 宮沢里子氏
- ▶ 定員 96名(先着順)
会員外の方も参加可

□ グループ活動発表会

- ▶ 日時 10月27日(水)
13:00～17:00
- ▶ 場所 としま産業振興プラザ(IKE-Biz) 6F
- ▶ 記念講演 「元気！ながさきの会発足の経緯」(仮題)
- ▶ 講師 セカンドライフファクトリー研究所
所長 矢富直美氏

□ 介護予防大作戦 in としま

- ▶ 日時 10月29日(金)
10:30～15:00
- ▶ 場所 区民センター
(多目的ホール) 8F
- ▶ 当会からの出演
体験コーナー パソコン、折り紙
ビデオ出演 太極拳

グループ名	曜日	時間	場所
パソコン	月午前	10:00～12:00	長崎シニア活動室
	月午後	13:30～15:30	
	火午前	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	
	金午前	10:00～12:00	
	金午後	13:30～15:30	
	土午前	土 10:00～12:00	
	木曜サロン	第3・4木 休止中 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 9:00～12:00	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1・3金	14:30～16:00	区民ひろば富士見台
	不定期	14:30～16:00	区民ひろば長崎
旅行		土 10:00～12:00	区民ひろば富士見台
囲碁		土 休止中 10:00～16:30	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		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	

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

本号の編集が完了するころ、世の中は鬱陶しい出来事が重なりました。熱海市の土石流災害の発生、とどまることのない東京都のコロナ感染者の増加、そして遂に政府は東京都で4回目の緊急事態宣言の発出を決めました。オリンピックも首都圏をはじめ多くの会場での無観客開催との決定になりました。こうした環境の中でアメリカメジャーリーグでの大谷翔平の活躍は目を見張るものがあり、日本中を沸かせています。早くオールスターでのホームラン競争、試合での投打の活躍をみたいものです。

(大森)

元気！ながさきの会

〒171-0051

東京都豊島区長崎 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