

# 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. 87

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

## 健康長寿は毎日の “ちょい活” の積み重ねから

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 清野諭



2021年12月末現在、新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）の“心配の種”はなかなか尽きませんね。引き続き、基本的な感染対策を徹底しましょう。大事なことがもう一つ。自粛の長期化によって、こころ・からだの機能を低下させないこと（いわゆるフレイル対策）です。散歩やウォーキング、体操等の活動は、健康を維持するために必要なことです（外出自粛の対象ではありません）。最近の研究では、日頃から活発に運動していた人では、コロナの感染リスクや感染による重症化リスクが低く抑えられていたことが報告されています。今回は、生活体力を維持するためのちょっとした一工夫について述べたいと思います。

### ① 積み重ねよう！ちょっとした活動“ちょい活”

在宅時には、「座っている時間をできるだけ減らす」ことを意識しましょう。世界保健機関の「身体活動ガイドライン2020」では、“Every Move Counts（ちょっとした身体活動にも意味がある）”がスローガンとして掲げられました。これは、家事等の10分未満の“ちょい活”

活動でも、積み重ねることで健康効果が得られることが最近の研究でわかってきたからです。

例えば、九州大学の研究グループは、1回10分未満の軽い（家事などの）身体活動でも、1日平均概ね3時間以上積み重ねれば、6年間の要介護化リスクが約35%低減するという知見を報告しています。この研究によれば、1日平均30分以上の中強度（普通歩行以上の強度の）身体活動を積み重ねることで、6年間の要介護化リスクがほぼ半減します。このようなちょっとした活動“ちょい活”の積み重ねは、コロナ禍の生活においても積極的に推奨したいものです。

### ② 散歩・ウォーキングで+10にチャレンジ

これまであまり運動していなかった方は、1日10分余分に歩くことから始めてみましょう。「健康づくりのための身体活動指針」では、「+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう」を主要メッセージとして、国民向けのガイドラインが示されています。毎日、余分に10分間の身体活動を増やすことによって、生活習慣

前ページより

病発症リスクを 3.6%、がん発症リスクを 3.2%、ロコモティブシンドローム・認知症発症リスクを 8.8%引き下げることが、複数の研究を統合した結果によって示されています。弊センターの「健康長寿新ガイドライン」では、1 日の歩数の目安を 65-74 歳では 7000 歩（外出や散歩・ウォーキングなどで 4000 歩、家の中での活動で 3000 歩）、75 歳以上では 5000 歩（外出や散歩・ウォーキングなどで 3000 歩、家の中での活動で 2000 歩）としています。歩数計がない場合は、10 分間歩くと約 1000 歩と覚えておきましょう。

### ③ 筋トレの“ちょい足し”がより効果的

散歩やウォーキングは、最も簡便で、全身持久力（つかれにくさ）や心臓・血管系

機能の維持・向上に効果的な運動です。しかし、ウォーキングのみでは筋肉や骨に対する刺激が必ずしも十分とはいえません。図 1～3 に、下肢の重要な筋群をターゲットとした筋力運動を示しました。散歩やウォーキングは低～中強度の運動ですが、加齢や不活動によって減少しやすい速筋（強い力を発揮できる筋線維）を維持するには、中強度（ややきつい）以上の負荷をかける必要があります。日常生活の中にもぜひ取り入れてみましょう。

弊研究チームのホームページでは、基本的な筋力運動やストレッチの動画、健康づくりのための生活習慣チェック表など、「フレイル予防応援コンテンツ」を公開しています（図 4）。ご興味のある方は、ぜひご利用ください。

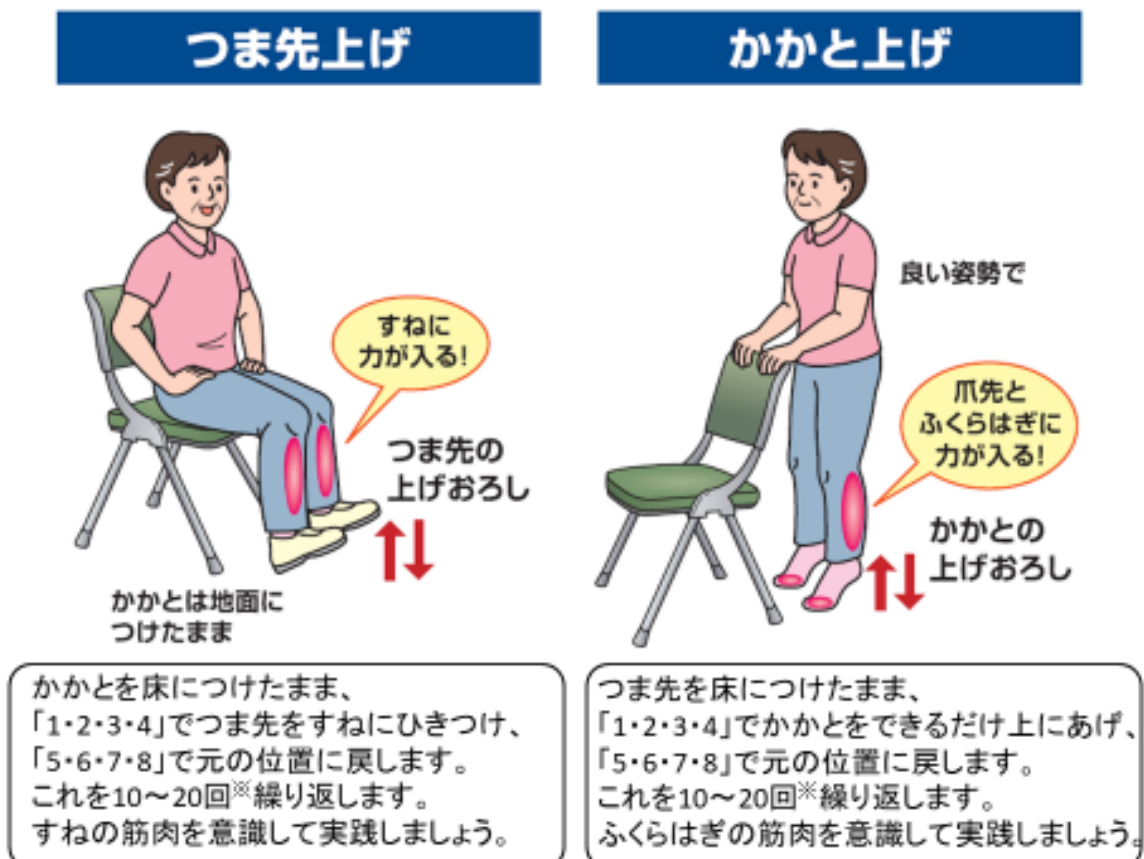


図1. つま先上げ、かかと上げ \*「ややきつい」と感じる回数を目安にする

### もも上げ(イス)

背骨から太ももの骨につながっている筋肉が動きます。触ることはできませんが、とても重要な筋肉です。



### もも上げ



上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で太ももを胸に引きつけ、「5・6・7・8」で元の位置に戻します。これを10～20回※繰り返します。太ももの付け根を意識して実践しましょう。

※「ややきつい」と感じる回数を目安にする

図2. もも上げ

### スクワット(イス)

椅子から立ち座りをゆっくり繰り返す



椅子を使うことで、安全で正しい姿勢でスクワット運動をおこなうことができます。

椅子に浅く座って、両手を胸の前で組みます。「1・2・3・4」で椅子から立ち上がり、「5・6・7・8」で椅子に腰を下ろします。これを10～20回※繰り返します。太ももの全面の筋肉を意識して実践しましょう。

### スクワット

ひざ痛がある人は、無理に実践しないようにしましょう。



足を肩幅に開いて立ちます。「1・2・3・4」でおしりを後ろに引きながら腰をおろし、「5・6・7・8」で元の姿勢に戻します。これを10～20回※繰り返します。腰をおろす時に、両ひざがつま先より前に出すぎないように気をつけましょう。

図3. スクワット

※「ややきつい」と感じる回数を目安にする

### 図4. 「フレイル予防応援コンテンツ」

<http://www.healthy-aging.tokyo/>

スマートフォン・パソコンをお持ちの方はこちらからアクセス可能



## 彩り鮮やかな 秋の日に寄せて

豊島区広報課長 佐藤智子



いつも区の広報紙等をご覧いただきまして有難うございます。広報課長の佐藤と申します。この度は「元気！ながさきの会」会報に寄稿させていただく機会を頂き、有難うございます。

この会報が皆さまのお手元に届く頃には季節が異なると思いますが、私の心に残った秋の一日をお話したいと思います。

先日、約2年ぶりに都内を出て、のどかな秋の一日を楽しんできました。向かった先は埼玉県川越市にある「天台宗川越大師喜多院」。古くから「川越のお大師さま」と多くの方に親しまれ、紅葉の名所でもあります。徳川家康公の絶大な信頼を得て、顧問的な存在であった天海大僧正が仏蔵院北院を喜多院と改められたそうです。

天海大僧正は安土桃山・江戸初期の天台宗の僧侶で、百八歳の天寿を全うしたといわれています。本当に驚くほど長命でいらっしゃるんですね。長寿の秘訣を尋ねられた天海大僧正がお話された言葉が「気は長く 勤めは固く 色うすく 食細うして 心ひろかれ」とのことです。「なるほど！」と思う反面「このような境地に至るにはまだまだ修行が足りない」と思いました。

コロナ禍での度重なる自粛は、自分が思う以上に心を縛り付けてきたのかもしれない。澄み切った空気、目にも鮮やかな紅葉、木洩れ日の中のゆったりとした時の流れに身を任せていると、自然と心の緊張がほぐれ、清涼な空気が胸いっぱい満た

されるのを感じました。天海大僧正の養生訓のように「気を長くもち、心を広くする」には、時にはこうして自然と触れ合い、自分と向き合う時間を持つことが大切だと改めて実感しました。

紅葉を堪能した後は、新しくできた市内の温泉に行き、天然温泉のほか「美肌湯」「シルク湯」など様々なお風呂をじっくり楽しみました。心身ともにスッキリし、帰宅した後はお土産に買って来た川越市ご自慢のさつま芋をオーブンで焼いて、ほくほくの焼き芋を堪能。お腹も満たされて幸せいっぱいの日でした。

「人生100年」といわれる時代になりました。WHO（世界保健機関）が「健康寿命」という新しい健康指標を提唱して以来単なる寿命の長さではなく、「日常生活に制限のない期間」をいかに延ばしていくかが重要になってきていると思います。

今回はちょっと遠出をしてリフレッシュしたことをお話しましたが、外出できない時でも、日常生活の中でなるべく心身をリラックスさせる工夫をするようになりました。今の一番のお気に入りには眠る前のハーブティー、特にレモングラスとペパーミントの配合が好きで、楽しみながら味わっています。

皆さまは、癒しの時間をどのようにお過ごしでいらっしゃいますか？ご自身に合ったリラックス法で、これからも充実した日々をお過ごしいただければと存じます。



昭和26年生 2015年入会

**福田まり子さん (パソコン木曜午後)**

女性8名に囲まれて男性1名の華やかなクラスです。

料理、植木の話、ご亭主の話などしていた楽しいお茶会はコロナ禍で中止となっています。

入会して7年位になりますが、飽きっぽい私が続けてこられたのはこのお茶会のおかげだと思います。クラスの皆さんとのおしゃべりが楽しみでした。

当会に入会して一番の収穫は、この素敵な仲間に出会えた事です。

コロナの終息を祈ります。



昭和25年生 2017年入会

**植木隆司さん (男の料理)**

「鬼畜米英」が「デモクラシー」に変わり、「技術・家庭」が「ジェンダー」に変わる。

誠に、世の価値観はカタカナ的世界に革命的に変化する。2015年下期に区が開催した『男性のためのサクセスフルエイジング講座』で参加メンバーの大森弘雄さんら「元気！ながさき」の方々を知り合ったのが始まり。思えば、料理をするのは母や妻で、食べるのは父や息子だったが、今は介護する母に私が料理をつくる。それも「男の料理教室」のおかげだ。社会を先取りしたこの教室、ニーズはどんどん増えることだろう。



昭和27年生 2017年入会

**河出幸子さん (太極拳)**

広報で太極拳を知り以前からの興味もあり入会しました。ハードな運動は心肺機能の低下もあり、太極拳のゆったりした動きが期待通りでした。週に1~2回の教室に参加し、生活のリズムとなり、充実するようになっていきます。先生や先輩の動きを見よう、見まねでやっているうちにスムーズにポーズができるようになりました。深く、長く呼吸をし、どこまでもゆっくり動きますので、気管支が弱かったのが、今は内服薬も減量出来ています。頭、全身を使い今後の制約されるであろう身体に、少しでもブレーキがかけられるでしょう。皆様も是非参加されては如何ですか。

## 介護予防大作戦！ in としま 2021

10月29日（金）に、豊島区民センターで「介護予防大作戦 in としま 2021」が開催されました。副題として「フレイルに負けない！としまの介護予防活動」とあります。このことは、認知症にならないことを目的の一つとする本会の活動と軌を一にするものです。

我々は昨年と同じく、体験コーナーにおいて「折り紙体験」及び「パソコン体験」を実施しました。また、自主グループの発表として「太極拳」の映像発表を行いました。

「折り紙体験」及び「パソコン体験」は、503号室一部屋にまとまり、多くの体験希望者が集まりました。「太極拳」は8階多目的ホールで行われ、説明の後放映され、きれいな映像を多くの人達が楽しみました。

参考までに周辺を見回すと、503号室の左隣は骨密度の測定を行っており、多くの人たちが並んでいました。また右隣では、測定会を行っており、ゴーグルを付けていました。VR（仮想現実）ですか？と聞くと、更に新しいMR（複合現実）だとの説明がありました。ポケモンのAR（拡

張現実）とどう違うのですか？と聞くと、ARでは例えばポケモンに触れられないが、MRは後ろに回り触れるとの興味深い説明があり、これら新しい技術は高齢者にとっても刺激的なものでした。

直接参加しない私たちは、区民ひろば長崎が開くのを待って、パソコングループが使うプリンター等を豊島区民センターへ運び、設置の手伝いを行い、終了後は区民ひろば長崎へ持ち帰りました。また、参加しない会員は、それぞれの部屋を回り、「フレイルに負けない！としまの介護予防活動」を確認していました。かように元気ながさきの会会員が協力しあい、滞りなく活動が終了しました。（前田）





## パソコングループ

午前 10 時 30 分から 12 時 30 分までと短時間でしたが、約 30 名の方が体験してくださいました。今回はあらかじめ選んでおいた挿入するイラスト（手毬、バラの花、コスモスの花、菊の花、犬、猫、など）と、縦書き、横書きどちらにするかを選んで頂き、好みの一筆箋を作る事に取り組んで頂きました。サポーターがそれぞれの意向を取り入れた助言のもと、各々个性的な一筆箋を作り上げました。完成品をお渡しする時「あら、可愛い！」「素敵なものができました」「綺麗な花ですね！」と皆さん笑顔になり、こちらも大変うれしい気持ちになりました。帰りに一筆箋の作り方のテキストを使用されたいという方に差し上げましたが、ほとんどの方が持って帰られました。参加された方に体験された

感想を書いて頂きましたが、楽しかったと書いてくださった方が多く、また教えてくれる所があれば是非勉強したいという方もいらっしゃいました。まだまだコロナ禍で注意しながら行動しなければなりません。介護予防大作戦に参加する為の準備に費やした数日間、当日の行動に久しぶりに充実感がありました。（福島）



## 折り紙グループ

今回は モンチッチ(さるのぬいぐるみ)を制作しました。出来上がった作品は、とても可愛らしい物です。

体験希望の方には、始めの頃は一人ずつ説明しながら折って頂きましたが、後半には体験希望者が集中し、お待ちになる方が

多く、3~4 人の方に一緒に体験して頂きました。短い時間のため体験できない方も居ました。とても残念です。

折り上がった作品は、どれも可愛らしい表情で、「こんなに楽しい、可愛らしいモンチッチが出来て嬉しいわ〜」との声も聞かれました。又、折り紙を体験した方、お待ちになって居た方々に、お土産として出来上がっている「モンチッチ」を差し上げました。

限られた時間の中での、折り紙体験でしたが、折り紙で表現したモンチッチ制作を楽しく喜んで頂き、私達スタッフにとっても嬉しい折り紙体験コーナーとなりました。（金澤）



## お知らせ

- ◆ 第22回年次総会  
5月25日(水) 10:00~12:00  
豊島産業振興プラザ (IKE-Biz)
- ◆ チャリティ・コンサート  
6月11日(土) 15:00~16:30  
カトリック豊島教会

## イベント案内

- 区民ひろば長崎
  - ◆ 節分の集い(節分コンサート)  
2月3日(土) 13:30~14:30
  - ◆ ひなまつりコンサート  
3月3日(土) 13:30~14:30
- 区民ひろば富士見台
  - ◆ 区民ひろば富士見台“祭典”  
2月5日(土)~9日(水)
  - ◆ 春のコンサート  
3月3日(水)
- 区民ひろば椎名町
  - ◆ 伝々ツアー(子供向)  
2月5日(土)
  - ◆ 防災の集い(一般向)  
2月19日(土)
  - ◆ フレイル簡単チェック(高齢者向)  
3月4日(金)

詳細は各区民ひろばにお問合せ下さい。

区民ひろば長崎

TEL 03-3554-4411

区民ひろば富士見台

TEL 03-3950-6871

区民ひろば椎名町

TEL 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	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	
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

日本国内で新型コロナウイルスの感染例が最初に報告されたのは2年前の1月16日でした。その後デルタ株、オミクロン株と変異株が流行し、自粛生活は長期化を余儀なくされ、心身ともに疲労感ばいしています。そんな中でも今号巻頭に掲載の「ちょっとした工夫」を実践し、「フレイルに負けない！」よう頑張りましょう。(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