

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. 90

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

いつもの活動にフレイル予防を “ちょい足し”してみませんか？！

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 野藤 悠



「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態のことです。適切な予防対策によりフレイルになる時期を遅らせたり、早めの対応により回復することもできると考えられています。今回は、健康長寿のカギを握るフレイル予防のポイントと、フレイル予防をいつもの活動に“ちょい足し”する方法をご紹介します。

フレイル予防のポイント

フレイル予防のポイントは、生活習慣病の予防・管理に加え、「運動・栄養・社会参加」に集約されます（図1）。運動面では、筋力運動などを取り入れて、しっかりと足腰を維持することが重要です。また、栄養面では、たんぱく質を多く含む食品を中心に多様な食品をしっかりと食べて栄養不足を防ぐこ



図1 フレイル予防の三本柱

と、社会面では、いくつになっても家にこもらず、人や地域とつながることが大切です。

運動・栄養・社会参加

3つがそろくとフレイル予防効果はより高まる

「運動・栄養（多様な食品摂取）・社会参加」の3つの健康行動のうち、いくつ実践していますか？これまでに、我々の研究チームが行った研究では、上記3つの健康行動のうち、実践している数が多いほど、フレイル¹⁾や要介護リスク²⁾が大きく低減することが示されています。つまり、どれか1つだけ実践するよりも、複数実践することで、フレ

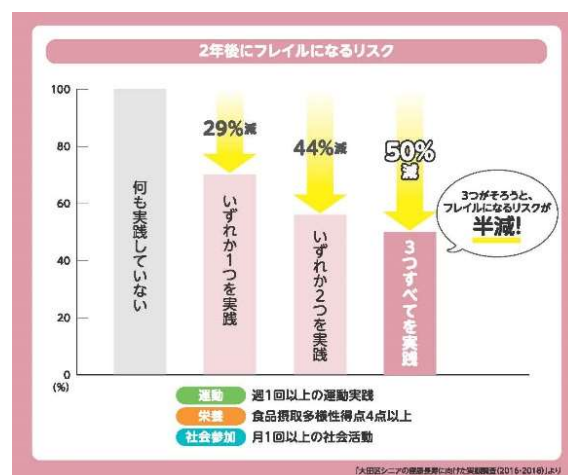


図2 「運動・栄養・社会参加」の実践状況とフレイルになるリスク

（2ページへ続く）

(1ページより続く)

イル予防や介護予防の効果が高まるのです。

フレイル予防の“ちょい足し”

先ほどご紹介した研究結果を地域での活動に照らし合わせて考えると、いつもの活動にフレイル予防の観点で足りない要素を“ちょい足し”することで、予防効果がアップする、ということが期待されます。例えば、運動に関する活動の場合「栄養」を、料理教室といった食や栄養に関する活動の場合「運動」を、囲碁や合唱、パソコンといった文化系の活動の場合「運動」または「栄養」を“ちょい足し”するというものです。

フレイル予防の“ちょい足し”プログラム

フレイル予防をいつもの活動に“ちょい足し”して、楽しく健康づくりをしてみませんか？我々の研究チームでは、10分程度で実施できる“ちょい足し”プログラムを複数種類開発し、その進め方をセリフ付きで掲載したテキスト「フレイル予防スタートブック」をホームページで公開しています(それらの一部を図3として紹介)。参加者への配布資料(図4)もダウンロードできますので、ご興味のある方は、ぜひご活用ください。



筋力運動

ご自身の運動のテキスト替わりにするもよし。セリフを読む人と、動きの見本を見せる人、2人で役割分担すれば、ちょとした運動教室に早変わり。

1 つま先上げ

基本のセリフ(説明の仕方)

まずは、「つま先上げ」の運動です。

かかとを床につけたまま、[1・2・3・4]でつま先をすねにひきつけ、[5・6・7・8]で元の位置に戻します。

これを○回くり返します。すねの筋肉を意識しておこないましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8...

※○には、10~20回程度または「ややきつ」と感じる回数を入れます。



かかとを地面につけたまま

2 かかと上げ

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「かかと上げ」の運動です。座ってしても立ってしてもどちらでもかまいません。

つま先を床につけたまま、[1・2・3・4]でかかとをできるだけ上にあげ、[5・6・7・8]で元の位置に戻します。

これを○回くり返します。ふくらはぎの筋肉を意識しておこないましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8...

※○には、10~20回程度または「ややきつ」と感じる回数を入れます。



良い姿勢で

3 もも上げ

背骨と太ももの骨をつなぐ筋肉が動きます。燃えることはできませんが、とても重要な筋肉です。

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「もも上げ」の運動です。椅子に浅く座って、両手は椅子のふちを握ってください。

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○回くり返します。太ももの付け根を意識しておこないましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8...

※○には、10~20回程度または「ややきつ」と感じる回数を入れます。



反対側も同様に

4 ひざ伸ばし

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「ひざ伸ばし」の運動です。椅子に浅く座って、両手は椅子のふちを握ってください。

上体はまっすぐのまま、[1・2・3・4]で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ、[5・6・7・8]で元の位置に戻します。

これを○回くり返します。太ももの前面の筋肉を意識しておこないましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8...

※○には、10~20回程度または「ややきつ」と感じる回数を入れます。



反対側も同様に

図3 フレイル予防スタートブック(筋力運動のページ)

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ



- 体の機能を維持するためには
多様な食品から
栄養素を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを
1食品群=食べポ1点と数えます。
- 右の10食品群のうち
1日7点以上*を目指しましょう！

覚える 食べポの10食品群

さ	あ		
さかな	あぶら		
に	ぎ	や	か
にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻
い	た	だ	く
いも	たまご	大豆製品	くだもの

*「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

STEP1
少しでも料理の中に入っていればOK!

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	○の数 (点)
	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの		
例												7点
1日目												点
2日目												点
3日目												点
4日目												点
5日目												点
6日目												点
7日目												点

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

図4 参加者への配布資料の一例

<参考文献>

- 「フレイル予防スタートブック」, 東京都健康長寿医療センター, 2020
- Seino et al. Combined impacts of physical activity, dietary variety, and social interaction on incident functional disability in older Japanese adults. J Epidemiol. 2021 Dec 18. doi: 10.2188/jea.JE20210392.

愛犬と共に元気に

豊島区 区民部長 高桑 光浩



皆さん、初めまして。今年の5月1日付で区民部に異動してまいりました。どうぞよろしくお願いいたします。

「元気！ながさきの会」の皆様の活動を拝見しますと、自分に合ったグループでお互いに助け合ったりしながら和気あいあいと楽しまれているようですね。貴会の活動がこれからも末永く継続されることを祈念いたします。

今回は、私が今一番ほっとできる時間を提供してくれる存在である愛犬のことを書きたいと思います。

8年前に子供たちにせがまれて、子犬を飼い始めました。犬種は、9月に亡くなられたエリザベス女王の愛犬として知られるコーギー犬です。以下、名前の頭文字から「F」と呼ぶことにします。

よくあるパターンですが、Fの世話はやがて私たち夫婦が主に行うことになりました。朝の散歩は私の当番で、雨の日以外毎日、仕事がある平日は5時前に起きて30分～40分程度散歩します。仕事が休みの日は1時間以上散歩することもあります。距離にすると、平日は1.5km～2km、週末は2.5km～3km程度です。大した距離ではないですが、Fが来る前は太り気味でズボンのウエストがきつくなっていた体型が少しスリムになり、多少は運動になっているようです。

また、Fの散歩のおかげで、今まで行ったことのない所にも行くようになり、近所の地理に明るくなりました。同時に「つつじがきれい」「バラの花が素晴らしい」「金

木犀がいい匂い」など、近所の家々の庭に咲いている草花を見て楽しむという気持ちが芽生えてきました。以前は花や緑にあまり興味がなかったのですが、心を惹かれるようになったのです。(単に年をとっただけなのかもしれませんが...)

私は人見知りするので、近所付き合いはほとんどないのですが、Fを飼い始めてから近所の方々との交流が少し増えました。Fは私と違ってとてもフレンドリーで、散歩している他の犬と遊びたがります。犬が交流している間に飼い主さんと話をしたり、名前も知らない者同士ですが、犬好きという共通点があるので、口下手の私でも意外と話が弾んで、なかなか楽しいものです。

子供たちが中高生の頃、家の中が殺伐とした雰囲気だった時、Fと触れ合うことで、子供の荒れた気持ちが落ち着いたこともありました。また、Fの世話はなかなか大変で、夫婦で協力しなければならないので、お互いに相手のことを思いやる気持ちが増したような気がします。Fのおかげで家庭崩壊が免れているといっても過言ではありません。

犬の寿命は人間より短いので、あと数年でお別れすることになりますが(想像しただけでうるうるしてしまいます。)、その日が来るまでは精一杯Fをかわいがり、楽しい時間を共にして、「元気！ながさきの会」の皆さんのように元気に明るく過ごしていきたいと思います。

健康セミナー開催！

9月21日(水)、としま産業振興プラザ(IKE-Biz)6階多目的ホールにて第22回(第20回は中止)健康セミナーを開催いたしました。

今年のテーマは、「高齢者施設の種別を学ぼう」～入居要件と費用について～。と題し、株式会社ソナエルの代表取締役 笹川泰宏氏を講師に迎えて講演をしていただきました。

この健康セミナーでは初めて取り上げたテーマではありましたが、日頃から高齢者施設の様々な名称等は見聞きしながらもその違いや費用等を知る機会が殆んど無い高齢者や高齢者を抱える家族にとっては大変興味深いテーマでした。

まずは老人ホームの類型から見た高齢者の主な住まいと入居条件について、そこでの公的ホームと民間ホームの違いとは、次に健康状態と費用から見た高齢者の住まい・施設について、と話はテンポ良く分かり易く進みました。その中で、高齢者向け住まいの具体的な選び方、種類と仕組

み、検討ポイント等の説明があり、高齢者施設への入居、入所を考えた時は、いくつもの施設を納得が行くまで見学をして質問をして食事も試食し、本人に合った施設を見つけましょう、とのことでした。

最後に相談員の嶋田氏からは、近隣の有料老人ホーム8施設についての具体的な説明がありました。

全てが分かり易くアンケートの結果も好評ではありましたが、講師の方は話し足りず、受講側もまだまだ知りたいことが多くあったようです。また機会があれば次回も、視野にこれからも健康セミナーはタイムリーな題材で継続して行ければと願っております。

今回の参加者は会員外22名で、広報としまをご覧になっての参加が多く、会員の参加は56名でした。(布施川)



笹川代表取締役

住宅	サービス付き高齢者向け住宅	バリアフリー構造の賃貸住宅。少なくとも「安否確認」と「生活相談」を提供。 原則25㎡以上(18㎡でも条件満たせば可) 原則60歳以上
	有料老人ホーム	サービス内容に応じて健康型、住宅型、介護付きの3つに分類される。費用は様々。 年齢制限は各施設で決められています。原則自立～要介護5
	軽費老人ホーム	原則入居時自立 費用は前年度の年収に応じ18段階で設定有り
	グループホーム	1ユニット9名(1～3ユニット)認知症高齢者が対象。 小規模、家庭的な雰囲気です。原則65歳以上 要支援2以上 *地域密着
施設	特別養護老人ホーム(特養)	常時介護を必要とする人向け。待機者多数。 原則65歳以上 要介護3以上の方が申し込み対象
	介護老人保健施設(老健)	在宅復帰を目指す中間施設。リハビリなどに取り組む。 3か月の短期入所が原則。原則65歳以上 要介護1以上
	介護医療院 (介護療養型医療施設)	常時医療行為を必要とする方向け。

介護予防大作戦！ in としま2022

介護予防大作戦は今年も「としま区民センター」で開催されることになった。会場は4階、5階、7階、8階と分かれており、元気！ながさきの会が割り当てられたブースは403号室だった。この部屋を朗読、フィットネス、パソコン、折り紙の4グループが参加、使用した。



先ず朗読グループが紙芝居「かわいそうなぞう」が演じられて会場をしんみりさせた。次いで先生の指導を受けながら「平和の申し子たちへ」を参加者全員で朗読した。



フィットネスグループは横尾先生を中心にして部員がデモンストレーション、豊島区民の歌「としま未来へ」の曲に合わせて部屋一杯になった観衆も参加してリズム体操をした。



大急ぎで部屋の模様替えして、2区画に分けパソコングループと折り紙グループが使用することになった。

パソコングループは「パソコンを使ってあんしんカードを作りましょう」のタイトルでブースを設けた。パソコン会員5名がホステス役。体験希望者は27名だった。

体験参加者からは、「カードが出来て嬉しい、早速持ち歩く」の声も。

折り紙グループの「折り紙で黒ネコを折ってみましょう」の展示と体験のスタート。折り紙会員3名がお手伝い。黒ねこが可愛いと35名が体験に参加した。(大森)

氏名 元気 太郎
生年月日 年 月 日
血液型 型
住所 豊島区長崎 1-1-1
22-3333
子 妻

氏名 元気 花子
生年月日 年 月 日
血液型 型
住所 豊島区長崎 1-1-1
緊急連絡先 090-1111-3333
氏名・続柄 元気 太郎 夫





大野 應子さん (フィットネス)



昭和8年生 2019年入会

きびしい暑さを抜け時折り秋の気配を感じられこの頃です。元気ながさきの会フィットネスに参加させて頂いて4年目位でしょうか。富士見台ひろば入口の案内を見て友人と3人で見学させて頂きました。平日頃は使わない体のあちこちに痛みがあり運動不足を感じ入会させて頂きました。他のグループに所属はして居りますが年令を重ねると週一回の運動では老化に追いつけませんし一人では数回手足を動かして終わってしまいますが皆さんと一緒に頑張れるという意志の弱い者です。筋肉の衰えは感じつつも何とか現状維持すべく続けてゆきたいと思って居ます。最後に新型コロナウイルス感染症の一日も早い終息と会の益々の発展を願って居ります。

林 美智子さん (パソコン月曜午前)



昭和24年生 2021年入会

コロナ禍で所属していた会が、全て休会となり持病のある私にとっては、外出することも憚られて、でも何とかしなければと思っていた時に、前から気になっていた「パソコン教室」のポスターに魅せられて即、入会しました。◆あれから2年、やりたかった事を出来る喜びとは裏腹にサビ付いている頭に油をさしても、すぐ滑らかに動いてはくれませんが、優しく教えてくださるお二方の先生に甘えながら、新しい事を一つ一つ覚えていく事はとても楽しく続けられています。

木下 由香里さん (パソコン金曜午前)



昭和35年生 2017年入会

パソコン金曜午前に入会して、早5年になります。こちらの会にいらした犬の散歩仲間(犬仲間)の方に誘われて入門講座を受講しました。◆自分で文章入力位は、出来ないと思っていたところ、犬友さんに誘われて、今に至ります。◆ただ、この5年で様々な悲しいことやコロナ禍等もあり、教室自体が休みになることもありました。私も今年は、6月より9月中頃までは、お休みしました。実は、9月6日にあと4日で19歳という老犬が亡くなりました。今、私は一人で、犬が家族です。家族一匹を亡くすことは、本当に寂しく、最後の時を一日でも長く一緒にいたいと願いました。まだ12歳の子が一匹いますので、何とか気持ちに折り合いをつけようと思っております。私は、「我が家の犬遍歴」という本を出したいという野望がありますが？！

イベント案内

活動スケジュール

□ 老年学・老年医学公開講座

主催：東京都健康長寿医療センター
第162回「認知症医療現場は今」
オンライン開催
YouTube 公開期間：10月3日～5年3月末
視聴方法は下記の URL 又は QR コードより
アクセスしてください
<https://www.tmighig.jp/reseach/lecture/gerontology/>



第163回「認知機能の最先端基礎研究」
日時：11月25日（金）13:15～16:15
場所：北とぴあ（さくらホール）

□ 区民ひろば長崎

み～んなのひろばまつり防災スペシャル
11月12日（土）14:00～15:00
クリスマス・コンサート「えほんライブ」
12月 3日（土）13:30～14:30

□ 区民ひろば椎名町

トキワ荘ゆかりの地を巡ろう！
12月10日（土）10:00～15:00
椎名町小学校 SDGs 미래のまちづくり
プロジェクト
12月10日（土）9:30～11:00
新春の集い
1月14日（土）
椎名町小学校子どもアート展
1月28日（土）～1月30日（月）

□ 区民ひろば富士見台

SDGs 吉本コラボ企画
11月27日（日）午後
クリスマス会
12月 7日（水）

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	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3・4木	10:00 休止中 2:00	
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	フレス101	
朗読	第2木	10:00 ~ 12:00	フレス101	
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	13:15 ~ 14:15	区民ひろば富士見台 長崎小学校体育館	
	第2・4土	12:15 ~ 13:15		
スポーツ吹矢	第1・3金	14:30 ~ 16:00	区民ひろば富士見台 区民ひろば長崎	
	不定期	14:00 休止中 16:00		
旅行	第2・4土	10:00 ~ 12:00	区民ひろば富士見台	
囲碁	第1・2・4土	13:00 休止中 7:00	長崎シニア活動室	
ミュージック・レク	月1回・土	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	

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

フレス101

豊島区南長崎 2-25-5

編集後記

読書の秋です。「70歳が老化の分かれ道」（著；和田秀樹）について少し感想を書きます。第2章 老いを遅らせる70代の生活では、「・老化防止の最高の薬は「仕事」・長生きしたければダイエットしてはいけません。」とあります。毎日仕事をしていて、小太りの私にとって、気持ちを強くする内容でした。皆さんも、機会がありましたら読んでみてください。（前田）

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

元気がさき

検索