

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. 91

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

呼吸筋の老化とその予防

高崎健康福祉大学

東京都健康長寿医療センター研究所 解良 武士



呼吸について

普段は呼吸に気を使って生活することはないですが、呼吸は人が生きていくためにはなくてはならない機能です。細胞を養い運動の源となる酸素を体に取り入れエネルギーの燃かすのである二酸化炭素を体の外に吐き出す肺自体の働きと、それを膨らませたり縮ませたりする胸郭や筋肉の働きによって呼吸が営まれています。最近サルコペニアやフレイルといった老年期の虚弱につい

での理解が深まっているところですが、肺や胸郭なども老化による虚弱が起こることが知られています。

肺の老化とその影響

肺胞の面積はガス交換能力と関連がありますが、年齢とともにこの面積は減少しピーク時から15%程度低下します。そのため体に取り込める酸素の量も高齢ほど低下します。喫煙はからだの様々なところに影響を及ぼしますが、特

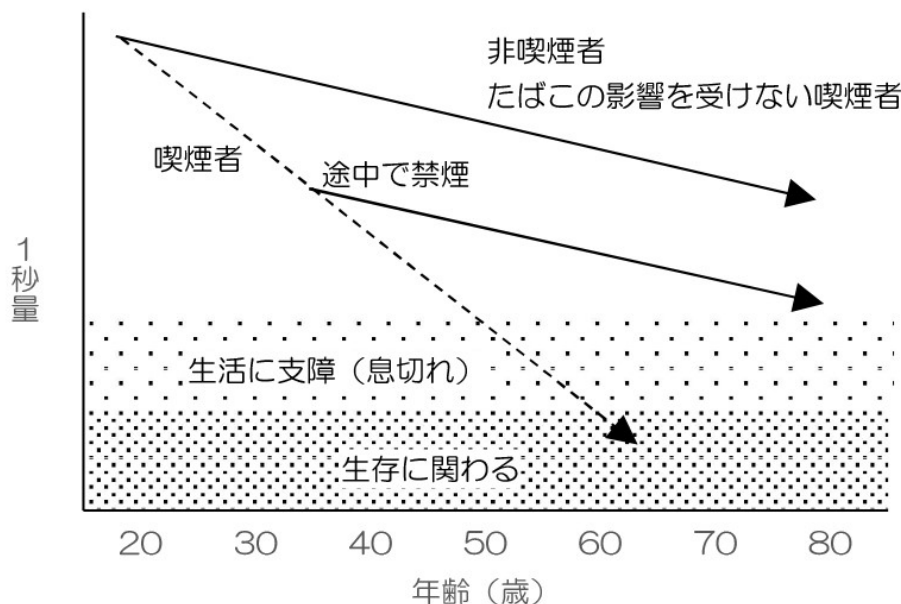


図.一秒量の加齢による減少

(1ページより)

に肺は大きな影響を受けます。空気の通り道である肺内の小さな気管支は肺胞によって支えられていますが、喫煙（大気汚染も関係）により肺胞が破壊されると潰れて易くなります。これを捉える指標として「1秒量」というものがありますが、加齢や喫煙によってこの値は低くなっていきます。ただし加齢によるこの減少は緩徐で、生きている間は生活に困るほど（息切れが生じる）までは低下することはありませんが、喫煙者のうちたばこに対して弱い（たばこから影響受ける）場合は若いうちに症状が出現し息切れによって生活が制限されます。このことから禁煙がいかに大切であるかが分かるかと思えます。

呼吸筋の老化とその影響

サルコペニアは加齢性の筋肉量の減少やその機能低下として広く知られております。横隔膜をはじめとする呼吸筋も加齢によってその力が低下しますが、その減少幅は年間1%程度とさほど大きくないように思えます。しかし60歳、70歳と年を重ねればその減少は無視できません。もっとも肺胞を含む肺や呼吸筋などには予備力があるので、年齢が高くなっても機能低下に困ることはありません。しかしながら加齢のスピードは人によって異なりますので、場合によ

てはそのような状況になる可能性があります。このように加齢による呼吸筋の機能低下を呼吸サルコペニアと呼びます。呼吸サルコペニアは、呼吸筋の機能低下によって体力や咳嗽力が低下する可能性が指摘されており、今後詳しい研究が待たれるところであります。

呼吸筋の老化の予防

呼吸器疾患を持つ患者さんの呼吸筋をトレーニングする方法は確立されていますが、健康な高齢者にも同様のトレーニングを行う意義は今のところ十分に分かっておりません。しかしながら呼吸筋の機能を何らかの方法で維持することは、体力の維持や咳嗽力低下による誤嚥性肺炎の予防に繋がると期待されます。呼吸筋機能を維持する方法としては、息が弾む程度の運動を行うことや、一般的な体操に含まれる体を曲げたりねじる運動がそれに該当します。これまで行ってきたこのような運動は呼吸筋の機能を維持することにも繋がっていることを意識してください。また、近年は健康維持と競技的な面白さを兼ね備えたスポーツ吹き矢なども盛んに行われております。スポーツ吹き矢は深呼吸や呼吸筋の使い方を意識しますので、呼吸筋の機能を高める期待があります。

(参考文献) 福田 健：肺の加齢による変化. *journal of medical sciences*. 2008 ; 35 : 219-226.



東京都健康長寿医療センター

病院、研究所開設50年・養育院創立150年記念行事

日時：令和5年2月9日（木） 13時から15時まで

場所：板橋区立文化会館大ホール（東上線大山駅徒歩3分）

講演：「祖父渋沢伊一の思い出」、「渋沢栄一と東京都健康医療センター」、「認知症とフレイル予防」

健康状態を振り返ってみると…

豊島区区民活動推進課長 尾崎 勝也



「元気！ながさきの会」の皆さん、こんにちは。区民活動推進課長の尾崎です。区民活動推進課は、町会活動や区民活動の支援、区民交通傷害保険、国勢調査等の統計などの業務を担当しています。どうぞよろしくお願いいたします。

私は昭和39年、最初の東京オリンピックの年に生まれ、現在58歳、身体の衰えが感じられてくる年代です。

最近では、コロナ禍のため、あまり会っていませんが、学生時代の仲間と会うと、やれ何の病気と診断されたとか、どこが痛いとか、病気自慢になることもあります。

私自身も数年前から健康診断の血液検査で要治療と診断され、定期的に通院している始末です。

そこで、この原稿を依頼されたことをきっかけに、私のこれまでの健康状態を振り返ってみました。

小学校に入る前は喘息気味で、あまりはしゃぎ過ぎるとぜえ～ぜえ～と息が苦しくなり、つらい思いをしたことを覚えています。

小学校に入ると、当時、埼玉県川越の私の住んでいた地域はまだ道路が舗装されておらず、砂利道で歩きにくかったためか、同級生と比べて身体が小さかったのか、ランドセルが負担だったのか、

通学途中に度々転び、膝などを擦り剥いていた記憶もあります。

そのような私も小学校2年生以降は、運動は苦手だったものの、病気や怪我は少なくなり、ほとんど休むことなく学校に通い続けることができました。

豊島区役所に就職してからも、20歳の頃は健康診断でも特に問題ありませんでしたが、30歳を過ぎたころから、再検査の項目が見られるようになり、最近では、前述のように通院が必要になっています。他にも、40代後半からは老眼が進み、時には、腰痛になったり、肩が痛く真上に上がらなくなったりすることもあります。

このままでは、私の健康状態がどんどん悪くなっていきそうです。そこで、何とかしなければいけないと考え、とりあえず、今は歩くことを心がけています。駅や役所などでは、できるだけ階段を使う、1日平均8,000歩程度歩く、それに加え、週2回は連続で40分以上歩くことを目標に取り組んでいます。

そろそろ退職後の生活も気になりましたが、「元気！ながさきの会」の皆さんを見習い、私も長く元気でいられるよう日々過ごしていきたいと考えています。

秋の紅葉見物 日帰り旅行

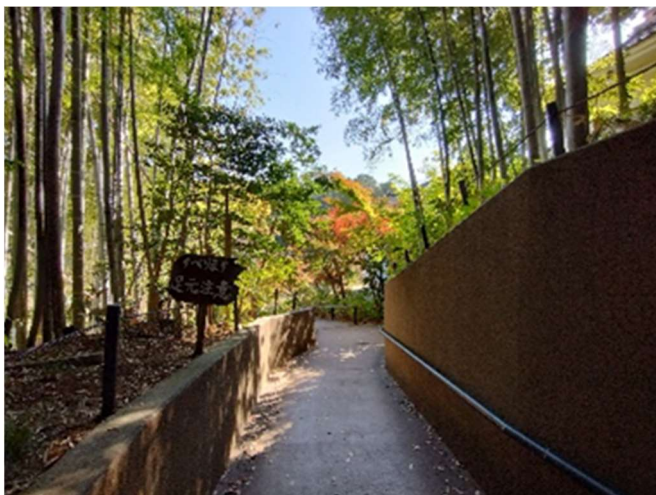
旅行グループ

11月19日、千葉の本土寺に紅葉狩りに行って来ました。私は初めて行く所なので、とても楽しみでした。お天気も良く、小学生の遠足みたいに女性9名、男性2名ではりきって池袋駅を出発しました。ハイ！乗って、ハイ！降りて、ハイ！何番線に乗り換えて、と言われるままにぞろぞろ大移動、約1時間位で目的地北小金駅に着きました。

山門までの参道には出店があり、自家製の大根やしぼづけの漬物、ピーナッツの加工したもの、野菜等いろいろ並んでいてウキウキです。「買い物は帰りにね！」の掛け声で前に進みます。山門を入ると紅葉にはちょっと早く、赤い木はなかったのですが、黄色に色づいた木がいっぱいあって、とても綺麗でした。寺内を一回りし五重塔をバックに集合写真をパチッ!!



帰りは参道のお土産屋さんの掛け声によって試食をしながら、おのこの買物をしました。このひと時がとても楽しいんです。後はお昼の食事を楽しみに駅に向かいました。何を食べようかな？頭の中でいろいろごちそうを思いえがいて足どりも軽く？駅に着いてびっくり！食事処がぜんぜん無いのです。少し若手の人たちがあちこちさがして下さったのですが、日高屋さんしか無いので、いつも池袋で食べているもので済ませました、残念!! 久しぶりの小旅行で、楽しい一日でした。



(在家 米子)

本土寺は、三十数年前に紫陽花を観に出かけた事のあるお寺です。落ち着いた本堂と、その裏にある古い木造の渡り廊下、そして満開の紫陽花しか私の頭の中には記憶がありません。さて、どんなふうに変化しているのか、とても楽しみで出かけました。

さて、紅葉は？

真赤な大門のそばには緑、日当たりの良い庭の奥には赤、そして木々の中の歩道からは、黄色やオレンジと色とりどりの紅葉を観ることが出来ました。五重塔の横にあった大きな銀杏の木が最高の見ごろで、メンバーを楽しませてくれました。境内をゆっくり歩いた後は、木々に囲まれた広いお庭でおしゃべり。会員である有馬さんが水彩画を描いておられ、素晴らしい絵をみせていただきました。



西武線、山手線、常磐線と乗り換えが多いですが、一時間ぐらいで行ける距離です。駅から歩いて10分はかかりません。少し早めの紅葉見物でしたが、天候に恵まれ秋の陽をいっぱい浴び、ゆっくりできた一日でした。年を経て同じ場を訪れるのも、いいものです。来年は紫陽花を観に是非出かけてみたいです。



(小山 祐子)

2022年度 ワード入門講座

2022年度のワード入門講座は、6月20日から12月12日までの20回で、毎週月曜日の午後1時30分から3時30分で開催され、講師、サポーターは、6名で対応しました。

昨年、一昨年とコロナ感染拡大の影響なのか、受講の応募が少なかったのですが、今年度は、申し込み締切日前に10名の定員になりました。男性3名、女性7名で、スタートしました。途中で、男性1名は、ご自身のご都合で、やめられましたが、残りの9名の方達は、20回の講座を修了して、8名が継続を希望されて、ご自身の都合の良い曜日の既存のグループを見学後に希望のグループに入会していただく手続きが終わりました。

2023年1月からそれぞれのグループに別れてパソコンの活動を継続されます。(市川房枝)



最終日にサポーターが作成のキャンディーボックスにお菓子を入れてプレゼントしました

パソコンは、自分で本を読みながら使ってきましたが、Windows7から11に変わったので、対応が出来なくなり、教室に入りたと思いました。

「元気！ながさきの会」の方に相談して、一度見学に行き、パソコンで絵まで描けるのだと感動しました。その後直ぐに6月からの「ワード入門講座」に入りました。初めの頃は、一回終わる毎に“フォー”とため息をついて、疲れきって終わってしまいました。初めてのお絵描きでは、朝顔の花を作りました。3つ合わせての葉、私はあまり良くない出来の朝顔の葉でしたが、一つの作品を作り上げることができ、大変嬉しかったです。今もまだまだですが、先生二人、根気よく教えてくださっています。ワードは、難しく中々頭に入らず日々、悪戦苦闘しています。先生の大きな画面を見ながら、自分のパソコンの画面で教えて頂きながら、一つ一つの作品が出来上がる嬉しさをより一層楽しんでいきたいと思っています。(田平泰子)



【ワード入門講座】から『パソコン教室』へ

昨今高齢者にとって大きな関心事の一つにスマートホンの使い方とパソコンの操作方法を習得したい。特に普段疎遠となっている旧友に自分だけのオリジナル年賀状で新年の挨拶をしたい、などの希望があると思います。この入門講座では、パソコンの基本構造、キーボードの操作方法などに始まり、ワードで絵や地図を描き、そしてオリジナル年賀状を作成しました。

15年位前からパソコンとの長いブランクがあり、操作方法も忘れてしまった私は、指導講師の説明通りに操作したつもりが別のキーボードを打ってしまう。データ保存を間違えて消失する。そのたびにサポート先生方に何度も聞き返す。サポート先生には、親切にしかも温かく丁寧にお教えていただきました。こうして一つずつ課題をクリアできました。

講師をはじめ親切なサポートの先生方には心から深く感謝しております。本当にありがとうございました。

この講座は、12月12日で終了します。来年1月からは「元気！ながさきの会」パソコンの各グループ活動に引継がれます。私は、金曜午後グループに入会して、一層の知識と技能向上に努めたいと思います。(木下正行)



昭和28年生 2012年入会

若山 千鶴子さん (パソコン月曜午前)

旧千川小学校で「シニアパソコンワード入門講座」を学んだ後、月曜午前グループに入会しました。入会当時は、課題を完成させるのについていけませんでした。講師のご指導のお陰で、課題を完成させることができるようになり、嬉しく感謝一杯です。◆最近、忘れてしまうことがふえて、戸惑うことばかりですが、講師の方々が根気よくご指導下さり、毎回、あっという間に時間が過ぎてしまいます。課題を入力する時に様々な事を教えて頂けるので勉強になり、これからも続けて頑張りたいと思っていますので、よろしくお願い致します。



昭和31年生 2020年入会

前田 斉さん (旅行・男の料理)

男の料理は、区立千早図書館掲示棚にある「元気！ながさき」の広報誌で知りました。◆以前は女性講師がいらっしゃいましたが、途中から講師不在となり、私を含め3名のメンバーでレシピを作ります。当日は朝9時に千早地域文化創造館に集合し、レシピを確認します。次は買出しです。不足調味料と当日の参加メンバー分の食材を買います。10時過ぎに戻り調理をし、皆で頂いて、掃除の後12時ごろ解散となります。◆皆で料理を作り食べることは楽しく、また自宅で作る料理の幅も拡大し、ブラボーです。



昭和19年生 2006年入会

千葉 晴江さん (パソコン月曜午前)

私の入会は、千川小学校跡で月曜午前グループを立ちあげた時です。今では、その時からの人は、2人です。その頃は、パソコンに興味があり、探していた時でした。何よりも認知症予防と言う事を聞き、すぐに入会させていただきました。◆今まで続けてこられたのは、教えて下さる方の色々課題を工夫して下さったり、楽しく、根気強くして下さいました事と又、年々、歳を重ねると増々、認知症が気になり、頭を使うことを続けたいとの思いです。又、コロナ禍の3年間、体力、思考力の低下が進みやすい環境ですので、自転車に乗って来られる限り頑張っ続けていければと思っております。

イベント案内

□ ワード入門講座

5月 6日 (土) 開講予定

募集要項が決まり次第、区の掲示板および会員宅にポスターを掲示します。

□ 区民ひろば長崎

節分の集い「節分コンサート」

2月 3日 (金) 13:30~14:30

出演 千味麻里さん

対象65歳以上 ※予約制

ランドセルの選び方講座

2月 4日 (土) 10:00~11:00

対象：未就学児とその保護者 ※予約制

ひなまつりコンサート

3月 3日 (金) 13:30~14:30

出演 音の仲間たち

どなたでも ※予約制

□ 区民ひろば椎名町

伝々ツアー

2月 4日 (土) 13:30~

防災の集い

2月 4日 (土) 午前

フレイル簡単チェック

3月 3日 (金) 午前

□ 区民ひろば富士見台

区民ひろば富士見“祭典”

2月 4日 (土) 13:30~15:30

参加 どなたでも

春のコンサート

3月 3日 (金) 午後 ※定員制

事前に予約申し込みが必要なイベントがあります。詳細は各区民ひろばにお問合せ下さい。

区民ひろば長崎 Tel03-3554-4411

区民ひろば椎名町 Tel03-3950-3042

区民ひろば富士見台 Tel03-3950-6871

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		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	区民ひろば富士見台	
朗読	第2木	10:00 ~ 12:00	区民ひろば富士見台	
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 ~ 16:00 休止中		
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

1月の伝統行事として正月の“お屠蘇”に続き、7日の“七草粥”、11日の“鏡開き”、15日の“小豆粥”で終わりますが、最近では子供・孫との同居する家庭も多くなり、このような正月の伝統行事を祝う家庭も少ないようです。次は2月の“節分”の豆まきですが、これは人気があり多くで行われているのでは？ (有馬)

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