

# 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. 92

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

## 読経で健康！プロジェクト

～お経を唱える習慣は口腔・咽喉頭のフレイル予防に  
効果があるだろうか！？～

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 枝広 あや子



皆さんは口腔機能を保つためのトレーニングをご存知でしょうか？

「パタカラ体操」とか「ペットボトル体操」などは聞いたことがあるでしょう。食べる、飲み込むという、生き物にとって非常に重要な機能は、毎日何気なく使っている機能ですけれども、身体が弱るのに伴い衰えてしまいます。筋肉を使った身体の協調的な動きは、使わないとだんだんと弱りますから、意識して一生懸命使うことが大事です。口腔や喉の機能を維持する取り組みを「口腔のフレイル予防、オーラルフレイル予防」と言い、パタカラ体操などのトレーニングが行われています。

では、パタカラ体操がなぜ効果があるかはご存知でしょうか？

コロナ禍でマスクをするようになったら、（マスクがずれるので）大きくお口を開けて会話しなくなった方がいるのではないのでしょうか。マスク生活で、お口の筋肉が知らず知らずのうちに衰えた人がたくさんいました。日本語の特徴として、滑舌悪く舌足らずにしゃべっていても、相手に結構伝わる、という特徴があります。意味のある日常語はズルズルしゃべっていても伝わるので、日常会話で意図的に滑舌

良く話そうとしなくても困らないから、口の筋肉を使わなくなってしまうのです。そこで、パタカラ体操は、代表的な口の動きをする音をつなげて「パタカラパタカラ…」と、日常語でない語にして発音する体操です。日常語にない語だからこそ、わざわざ「パ！」「タ！」とダイナミックに口の筋肉を大きく使うのでトレーニング効果があるのです。こういった日常語でない語をわざわざ言うトレーニング方法を、無意味音音節連鎖訓練といいます。

さて、発音する音自体は日常語ではないけれど、世の中に浸透しているものがあります。それが「お経」です。日本中で、生と死や命に関係する宗教儀式で「お経」が使われます。仏教では大きくわけて「禅」と「念仏」の教えという2つの中心原理があるそうです。念仏の教えを大事にしているお寺は日本中にあり、東京タワーのすぐ近くにある増上寺もその一つです。

増上寺で特に特殊なお経を修める僧侶は「式師」と呼ばれているのですが、式師僧侶に協力して頂いて口腔機能や呼吸機能を計測させて頂いたところ、一般の人に比較して大変良いという事がわかりました。習慣的に特殊なお経を練習していると

(1ページより)

ということがトレーニング効果になっていた、と考えられます。そこで、一般の人にもトレーニング効果があるだろうか、という考えから、2023年1月~3月にかけて増上寺の慈雲閣でプログラムを開催してみました。内容は、どんな宗派の人でも受け入れやすく一般的な般若心経を大きな声でお唱えすることと、僧侶による仏教哲学の教えの話、ちょっとした準備体操です。

元気ながさきの会の皆さんにも、たくさん集まって頂きました。実施してみると、参加した皆さんからは、大きな声で皆でお唱えすることは非常に楽しく、また知的好奇心を十分に満たし、しかも「日常語ではない語の並びだが、お釈迦様の教えとしての意味があるお経」を理解してお唱えすることによって日々の心がけが変わった、大きく口を開けられるようになって歯医者さんに褒められた、声のかすれが良くなった、などのお声が聞かれています。

実際の計測データの分析はこれからの課題ですが、こうした取り組みに科学的エビデンスが見いだせれば、日本中どこでも実装可能な新たな健康プログラムになるのではないかと期待しています。みなさん、次の募集のチャンスでは、是非ご参加ください！



読経のこと、仏教のこと、心がけのことなどを僧侶とディスカッション



姿勢を正し大きく口を動かして、大きな声で仏様に届くようにお唱えする

# 新型コロナウイルス感染症について

池袋保健所長

植原 昭治



新型コロナウイルス感染症が平成 31 年 12 月に中国で初めて報告されてから 3 年 3 か月が経ちました。その間、本区における累積感染者数は 9 万人を超え、実に 3 人に一人がすでに感染したことになります。このウイルスは、少しずつ変異しており現時点では比較的病原性が弱いオミクロン株の亜種が主流となっていること、ワクチンの接種も進んでいることなどから、特段の事情が生じない限り本年 5 月 8 日から感染症法の位置付けが季節性インフルエンザ並みの 5 類感染症法に移行する見込みです。

古来より、感染症は人類にとって最大の脅威と言われてきました。1950 年まで感染症の一つである結核が国民の死因のトップであり、一時期は人口 10 万人あたりの年間感染者数は 400 人を超え、実に年間に十数万人の方が結核で亡くなっていました。その後、BCG 予防接種や効果のある薬の普及により 1960 年頃には結核の克服にほぼ目処が付いてきました(とはいえ、高齢者や外国人を中心に結核の発生は依然として続いており、注意が必要な感染症の一つです)。また、天然痘については、ワクチンの普及により患者数が激減し 1980 年には世界保健機構 (WHO) により天然痘撲滅宣言が出されています。私が学生の頃 (1990 年代) には新しい抗生物質と薬剤耐性菌がイタチごっこをしているのを除けば、感染症は決着が付きつつある学問であり、これからは患者が増えている糖尿病や高血圧、慢性腎臓病など生活習慣病対策がより重要と考えられるようになっていたと記憶しています。

その後、2002 年に急性呼吸器症候群 (SARS)、2012 年に中東呼吸器症候群 (MERS)、メキシコが起点として流行が広まった 2009 年の新型インフルエンザ、そして今回の新型コロナと、数年毎に新しい感染症

が出現しており、感染症対策が依然として人類にとって重要課題の一つであることが再確認されてきました。

感染症対策で一番の問題は発生予測が難しい(できない)ことだと思います。生活習慣病や「がん」については、これまでの発生状況から今後どの程度の対応、医療資源を必要とするか予測が可能であり、国レベルで医療計画、指針を立てられています。しかし、感染症については、いつ、どんな感染症が出現し、どの程度の病床数が必要となるか全く予測が付きません。今回の新型コロナへの対応については、当初は 2009 年の新型インフルエンザへの対応をベースとした「新型インフルエンザ行動計画」をもとに対策を行いました。しかし、患者は全員入院する体制から軽症者は自宅療養を基本とする体制に変更するなど、現実が計画と合わなくなり、実際のところは流行の波ごとの患者の発生数や入院病床数等の医療資源に応じて対応を変化させてきました。

現在、新型コロナの第 8 波がほぼ終息し、流行は小康状態にあるが、今後も感染の波が周期的に発生するもの考えられています。感染症法上の類型が変更されることで入院調整などといった新型コロナ対応については、診断した医療機関が主体となって対応することとなり、保健所の関与する割合がこれまでより少なくなります。現場の声を聞き混乱が生じないように、丁寧に対応してまいります。

また、令和 6 年 4 月までに都道府県と豊島区のように保健所を設置している自治体は今後の新しい感染症の発生に備え、協定により医療体制を確保する「予防計画」を作成することとなりました。ウイルスは県境や区境と関係なく感染が広がるものであり、区が独自に対応することには限界がありますが、国や東京都、医師会等と十分な連携をはかり実効性のある計画づくりを進めてまいります。

## スマホ教室開催

平成5年3月18日(土)、長崎シニア活動室で阿部顧問をお迎えして「スマホ教室」が開催されました。申込者は23名で抽選の結果10名が受講しました。

教室は前半座学、後半個別相談の形で行われました。

冒頭、講師の方からは「現在、マイナンバーカード等の利用促進に伴い、スマホ利用が求められています。行政では、特に高齢者へのスマホ利用方法の周知が必要であると考えているようです。」と、本教室の開設趣旨についてお話がありました。

前半の座学では「スマホを楽しもう」との表題のテキストが用いられました。その主な内容は次のとおりです。

### (1) 操作方法について

タップ、スワイプ、ピンチイン・ピンチアウト

「これはアップルの創設者スティーブ・ジョブズが最初に使ったと聞いています。」との説明がありました。

### (2) ホーム画面の見方

「機種によりホーム画面の作りは様々です。機種によりホームボタンが有るものと無いものがあります。直ぐ画面が消えると話を聞きますが、これはバッテリーの持ちをよくするためです。」とのことです。

### (3) 電話の使い方

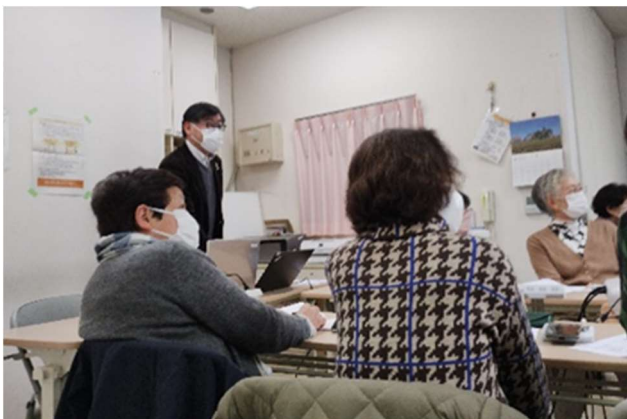
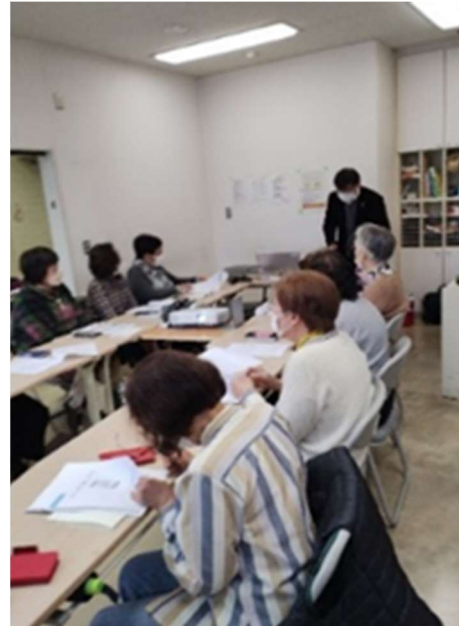
「現在電話は、コストの関係からライン電話が主流になっています。」とのお話でした。

### (4) 連絡先の新規追加

「機種により多少の違いがありますが、連絡先・電話アプリのどちらからも追加できます。」と説明がありました。

### (5) メールサービスについて

「自分のメール/ID とパスワードは紙に書き留めてください。」とアドバイスを頂きました。



後半は個別に様々な質問が飛び交いました。主なものとして、QRコードの取り入れ方法、元に戻す方法、ラインメールが沢山来てしまい困っている。どうしたら良いのかなどです。

顧問の方からは、「QRコードについては、App Store や Google Play から QR コードリーダーをインストールして、QRコードを読み取ってください。なお、一部アプリでは、起動すると全画面に広告が出てきて困っている旨の苦情があります。」と説明がありました。今回は、前面のスクリーンに講師の方が作成された元気ながさきの会のホームページ用 QRコードを提示し、受講者は自分のスマホのカメラでその QRコードを読み取り、ホームページを確認しました。また、「元に戻すことは、様々なケースが考えられます。詳しく場合分けしての回答が必要です。」とおっしゃいました。その他様々な質問が出され、顧問は丁寧にご自身のパソコンに入力していました。持ち帰り検討して、その結果を元気ながさきの会のホームページに掲載する予定であり、それをご覧くださいとのことでした。

スマホを買ってまだ日が浅いという受講者もいましたが、講師に優しく丁寧に対応して頂き、皆スマホに対する理解が深まり、充実した教室でした。

(前田)



## 追悼

故前豊島区長高野之夫氏が区長に初当選された翌年の平成12年、元気！ながさきの会は“介護予防と地域貢献”を2本柱に発足し、それ以降高野区長には陰に日向に応援をいただき、会の年次総会にも都合がつく限り毎年ご出席いただきました。

高野前区長の豊島区に遺された数々のご功績は偉大で、それは広報としま令和5年3/1号(No.2010)に記された通りであり、またその他、区民の小さな催し物や会合等にも出席されていたことは周知の事実であります。

豊島区を愛し、豊島区の父として常に前を向き、その生涯をかけて豊島区の発展にご尽力された高野前区長のご逝去を悼み、ここに心からの哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り申し上げます。

元気！ながさきの会  
代表 布施川香保利

## 「読経に参加して」

皆さんは普段自宅でお経を唱える習慣がありますか？ ほとんどの方にはそのような習慣はないと思います。今般「お経を読むこと健康効果を調べる研究の参加者を募集しています」と、東京都健康長寿医療センターと大正大学地域構想研究所の主催、浄土宗総合研究所の協力で、増上寺(港区)で[読経教室]が開催され、“読経で健康！”のキャッチフレーズの強い吸引力と興味ある内容に誘われ参加しました。期間は1月～3月の月曜日の9回で、20人ほどの参加者で当会からも8名が参加。本研究の目的は担当された枝広研究員(歯科医)が1, 2Pに詳しく書いておられますが「読経による口腔・咽喉頭機能に及ぼす影響の研究」で毎週午後の1時間半の味わい深い体験であった。

毎回のプログラムは「準備体操・グループトーク・一緒に読経・法話・一緒に読経・一緒に読経」で“般若心経”(約4分)を僧侶の木魚の音と共に大きな声で唱えるのです。



3グループに分かれてのグループトーク



慈雲閣の二階が会場で毎回僧侶の法話があり

増上寺は浄土宗大本山の一つであることから全国の寺院から僧侶が上京しての研究機関でもあり、山形や和歌山の僧侶の法話がありました。読経を始めての最初の問題は、息継ぎの難しさ、唾が溜まることです。初体験での発声法や練習方法、毎日の取組方など意見交換の場であるグループトークは非常に参考になりました。発声法として「お腹から声を出す」(感覚的には喉を広げて発声)と説明され、普段の発声とお経時の発声で般若心経の数行を唱えられたが、その声量(響きの強さ)の格差は感動するほど大きく、実際にトライするもこれが非常に難しい。最初の読経教室を終え、先生の居ない家ではパソコンで須磨寺(神戸勤務時代に季節毎に訪れた寺で懐かしい)の僧侶(小池陽人)の読経に合わせて毎日朝夕声を出しての練習です。今後はお経の意味を理解しフリガナ無しでも読めるように、更には暗唱できるよう継続したいと思っています。

初日と最終日は各人の口腔・咽喉頭機能検査(パタカラ発声、舌圧・肺活量測定等)があり、この講座の効果があつたのか計測データの分析がなされるので、機能向上の結果を期待しています。次の募集がありましたら是非参加されては如何？

有馬 孝之



昭和24年生 2018年入会

**岡田 千津子さん (グラウンドゴルフ)**

グラウンドゴルフを始めて4～5年余りになります。メンバーの中で、私は年齢が若い方ですが、今年の2月で97歳のお誕生日を迎えられ、クラブを振っている姿に「元気」を沢山貰っています！！入会当初は休みがちでしたが、最近では月に3～4回参加しています◆ホールインワンが出たりすると、自然にガッツポーズ出て少しレベルアップしたかなと納得。今はグラウンドゴルフが楽しく今後もメンバーの皆さんからパワーをいただき、和気藹々と健康を維持しながら続けて行きたいと思っています。



昭和18年生 2018年入会

**丸山 敦子さん (太極拳)**

パソコン入門講座修了間際、継続を躊躇している時、隣の方から太極拳のお誘いを受け、即決しました。身体全体を使って指令を頭脳に伝達すれば、認知症予防・健康の効果が期待されるかも？と都合よく解釈した結果です◆熱心な指導者の元、月2回ですが今年9月5年目に入ります。以前より身体を動かすことは好きでしたので楽に参加させていただいています。会の運営の種々な行事、広報誌等により社会参加の場を与えて頂き、それにより少しですが日常生活を考える糸口を見つける事があり感謝すると共に有難く思っています。

**池部 貴子さん (グラウンドゴルフ)**



昭和19年生 2018年入会

私は、「元気！ながさきの会」に入会させてもらって5年になります。グラウンドゴルフをやっています。グラウンドゴルフは、国の生涯スポーツ推進事業の一つとして生まれたそうですが、誰もが気軽に楽しめるグラウンドゴルフの事を私は競技名すら知らなかったのです。友人から「元気！ながさきの会」の中でグラウンドゴルフをやっている事を聞き、快く入会させてもらいました。高齢者を中心に人気を集める未知の競技に挑戦することにしたのです◆お陰様で皆さんと関わることが楽しく、太陽の下で体を動かし仲間と触れ合い、健康の秘訣と同時に憩いの場であると思っています。元気でやさしい先輩達がお世話して下さいいるお陰で、練習日が待ち遠しいです。一緒にプレーする仲間が仲良くして下さいるので続けて行こうと思っています。

## お知らせ

- 令和5年度定例総会  
日時：5月25日（木）10:00～11:45  
場所：IKE-Biz 6F
- ワード入門講座  
日時：5月8日～10月16日（全20回）  
場所：長崎シニア活動室
- チャリティーコンサート  
日時：7月22日（土）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
- 健康セミナー  
日時：9月21日（木）10:00～11:45  
場所：IKE-Biz 6F  
演題：「シニアの心の健康」

## イベント案内

- 区民ひろば長崎
  - ★ 作品展  
6月6日（火）～8（木）
  - ★ セタコンサート  
7月2日（日）10:30～11:30
- 区民ひろば椎名町
  - ★ いきいき歴史講演会（高齢者向け）  
6月16日（金）
  - ★ お助け工作教室（子供向け）  
7月22日（土）
  - ★ 夏のケーナコンサート  
7月8日（土）または15日（土）

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<br>ソ<br>コ<br>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<br>極<br>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<br>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<br>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

編集  
後記

1月30日の事前検査から3月27日の事後調査までの8週間、毎週月曜日に増上寺で開かれる「読経で健康！」プロジェクトに私も参加しました◆この8週間の間に第8波と言われる都内のコロナ感染者数は対前週比で減り続け、3月13日にはマスクの着用は個人の判断に委ねられる事になりました。またこの間の3月14日には都内の桜開花、22日には満開との宣言があり、いずれも観測史上最速とのことでした◆世の中は少しも留まることは無いようです。これに対応できるよう、目も耳も常に開いていくよう心掛けたいものです。（大森）

## 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