

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. 93

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 前豊島区長 高野之夫

「アフターコロナ」における地域活動 ～感染対策と社会参加活動の両全を目指して～

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 高橋 知也



シニア期においても社会参加を継続することが認知症予防に効果的であることは、現在までの多くの研究から支持されています。定期的に外出して人と関わることでストレスの緩和や生活の質(QOL)および幸福感の向上に繋がり、ひいては生活機能や認知機能の低下に対しても防衛的に働くと考えられています。しかし、2020年1月より現在もなお続く新型コロナウイルス感染症（以下、Covid-19）の流行を受け、地域における社会参加活動は大きく阻害されることとなりました。特に、料理教室やパソコン講座をはじめとした「他者との対面接触」が前提となる諸活動は、活動先からの活動自粛要請や活動に使用する会場の利用制限といった制約もあり、活動規模を縮小せざるを得ない状況が続きました。

こうした状況の中で、人々はCovid-19の流行拡大を防ぐべく、不要不急の外出を自粛するなどの感染症予防に協力して取り組み、一定の成果を挙げることができました。一方、まさにその感染症予防のため

の外出自粛が、閉じこもりや孤立による心身の健康への悪影響を増大させるということも生まれました。特にシニア世代においては、外出を自粛することが日常生活における活動量の低下を招き、フレイルおよび認知機能低下のリスクが増大するなど、健康への悪影響が他の世代に比べて大きい可能性が指摘されています。Covid-19は我々にとって確かに脅威ですが、過度な閉じこもりによって心身の健康を害してしまっただけでは元も子もありません。

実際に当チームでは、2020年の9～11月にかけて、絵本読み聞かせボランティアに携わるシニアの皆様にご協力をいただき、Covid-19への恐怖心や地域活動に対する前向きな気持ち、あるいは当事者の健康状態などが「対面接触を基本とする地域活動」の継続意欲に及ぼす影響についての検討を行いました。その結果、Covid-19の流行下にあっても、地域活動に対する前向きな気持ちを維持していることが活動継続意欲に強く関連しており、意外に

(1ページより)

も Covid-19 への恐怖心そのものは、活動継続意欲にほとんど関連しないことが分かりました【図 1】。このことは、活動に対する価値付けやモチベーションを維持するための取り組み（例えば、打ち合わせや学習会といったメンバー同士の定期的な交流、ワークショップの開催、大規模なイベントへの参加、ゲストを招いての講演など）に力を入れることの重要性は平時と何ら変わらないことを示す結果といえるでしょう。

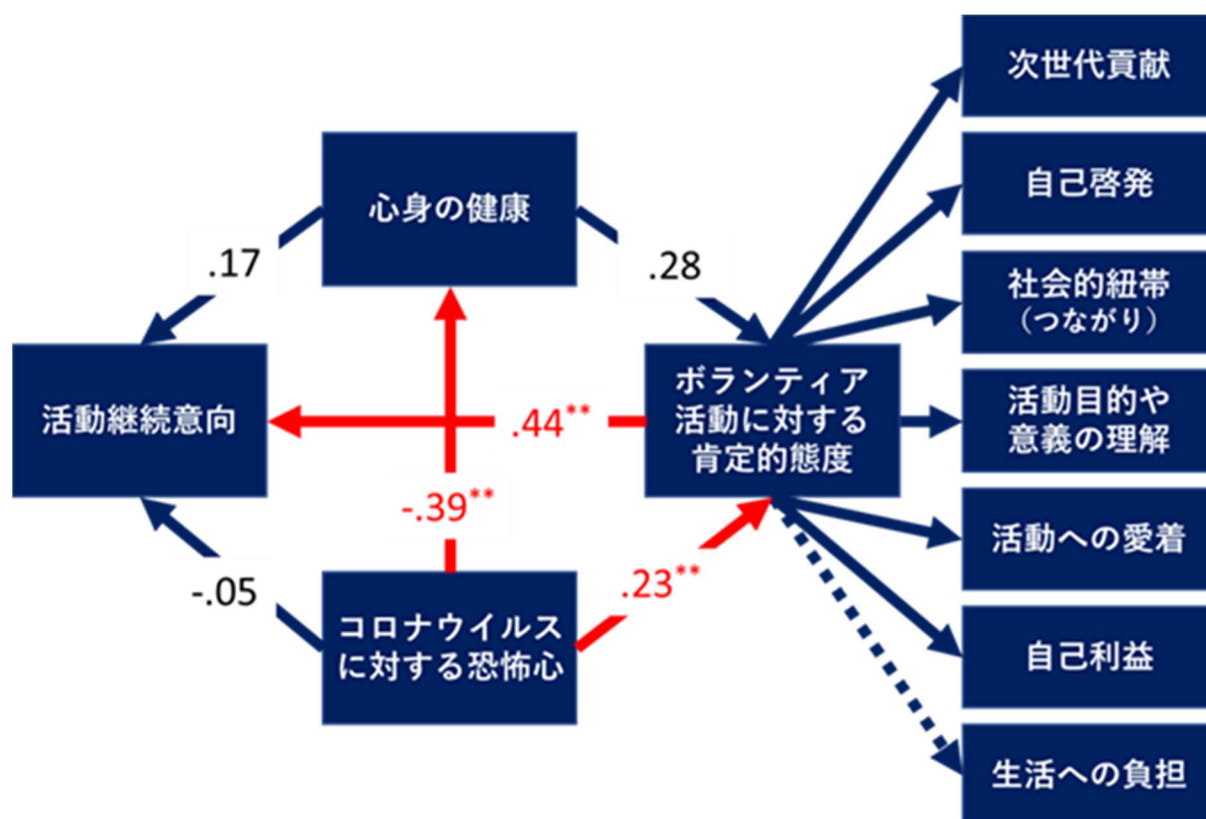
現在、日本国内でも Covid-19 の流行拡大に注意を払いながら対策のレベルを緩和する、いわゆる「ニューノーマル」への移行が進み、「我々はアフターコロナをどのように過ごすべきか？」を考えるべき

局面に入ったといえます。地域からのニーズの高まりも相まって、体調の管理やマスク着用・手指消毒といった感染症対策を徹底しながらの活動再開にこぎ着けるグループも増えてきました。また、13歳～69歳までの各年齢層でインターネット利用率が9割を超えているという実態を活かし、Zoomなどのオンライン会議ソフトをはじめとした ICT（情報通信技術）の活用を推進する動きも着実に広がりを見せています。

Covid-19 流行の終息にはもうしばらく時間が必要ですが、地域からのニーズに「待った！」はありません。感染対策と社会参加活動の両全が、「アフターコロナ」の今こそ求められています。

【図 1 ボランティア活動継続意向のモデル】

赤い矢印は、矢印の方向に対して「統計的に意味のある関連があること」を示し、矢印部分の数値が 1、または -1 に近いほど、強い影響を与えていることを示します。



「元気！ながさきの会」の 元気の秘訣は何ですか？

豊島区保健福祉部

高齢者福祉課長 今井 有里



皆さま、こんにちは。本年4月より高齢者福祉課長に着任しました今井と申します。

昨年度は、豊島区制施行 90 周年記念事業をはじめとして区の高齢者施策にご協力いただきありがとうございました。今年度も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

私は、高齢者福祉課で平成29年度から地域ケアグループ係長として、認知症等で支援が必要な方の権利擁護に関する業務を担当していました。4月から立場が変わり、課の仕事を広く所管することになりましたが、異動してきた7年前と比べると介護予防の重要性がより一層高まってきていると感じています。その中でも、区民の方が主体となって、様々な活動を通じて介護予防に取り組む自主グループ活動はその効果が明らかとなり、今後、さらに活動を広げていくことが必要であると考えています。

「元気！ながさきの会」は、豊島区でいち早く認知症予防・介護予防に取り組まれ、仲間をひろげ、長く活動を続けていられています。現在、様々な団体が立ち上がり活動していますが、このように会員数が多く、20年以上にわたって活発に活動されている団体は他に類をみません。特に男性会員が多く活動され、活躍されています。その秘訣はどこにあるのでしょうか。

東京都健康長寿医療センターの先生方のバックアップ、多彩なグループ活動、役員の方をはじめとする会員の皆さまのご尽力など挙げたらきりがありませんが、実際のところはどうか、皆さまにお伺いしたいところです。現在、活動している多くの介護予防団体のヒントになるのではないのでしょうか。

個人的な話になりますが、私は趣味で中学の時の部活動で始めた吹奏楽を続けています。月2回程度の緩い活動をしている団体ですが、音楽好きが集まっても、メンバーが入れ替わったりすると、各々やりたいことが出てきて、言ってしまえば「面倒くさい」場面も出てきます。お互い楽しく活動を続けるにはどうしたらよいのか、人生の先輩でもある皆様の秘訣を個人的にも参考にさせていただきたいと思っています。

5月に新型コロナウイルス感染症が 5 類に移行し、活動の制限が緩和されました。一方で、長崎シニア活動室が施設の大規模改修のため令和6年当初から使用できなくなります。皆様には大変なご不便をおかけいたしますが、どうぞご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。

令和5年度定例総会(第23回)開催

5月25日(木)としま産業振興プラザ(IKE-Biz)多目的ホールにて「元気！ながさきの会令和5年度定例総会(第23回)」が開催されました。総会員数131名の内、出席67名、委任状68名、合計115名で総会は成立しているとの報告の後、平成4年度物故者4名の方々への黙禱が行われました。代表挨拶の後、来賓の方々から祝辞を頂きました。

豊島区保健福祉部 高齢者福祉課長 今井有里様からは、豊島区では8つの重点施策を挙げていて、その中の1つに「家族で支える地域で支えるシニアライフが輝くまち」というものがあり、自分や家族が認知症になっても安心して暮らせる地域づくり、高齢者への応援を目標としています。豊島区の65歳以上の高齢者人口は5万6千人余り、高齢者率は20%程と、他と比べて高いものではないが、今後は75才以上の後期高齢者の人口の割合が増えていくと言われていて、高齢者が様々な活動に参加することが健康寿命を延ばす等の説明がありました。



続いて豊島区高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ係長 民井由季様から、7年ほど前に高齢者福祉課に在籍しており、その時から元気ながさきの会は活発に活動されており、豊島区内各団体のお手本だと思っていた。今後は会の発展のために色々出来ることをさせて頂きたいとのお話がありました。



長崎小学校長 野村佳男様からは、皆様方との交流もここ数年止まってしまっておりますが、今後復活させていきたいと思っております、その際には是非お力添え頂きたいとお話を頂戴しました。

東京都健康長寿医療センター研究所研究部長 大淵修一様からは、コロナ禍の期間、特に高齢者は心身の虚弱が進むのではないかと心配しました。歩く歩数は2割程度減りましたが、歩くスピードは速くなり中でも歩幅が広がり、虚弱は進んでいませんでした。また、他国と比べて感染者数が少ないこととしてのファクターXというのは、遺伝子ではなく、歩く時は首に手ぬぐいをかけてウォーキング風に歩く、マスクがない時はマスクを作ってお友達に届けるなどの工夫・知恵ではないかとの考えをお聞きしました。



その後議案審議に移り、令和4年度事業報告、地域貢献活動、各活動グループ報告、収支決算報告書、会計監査報告書及び令和5年度事業計画(案)、収支予算書(案)がそれぞれ報告され、特段の意見・質問はなく、拍手をもって承認されました。続いて令和5年度役員が紹介され、定例総会は終了しました。

(前田)

第9回チャリティーコンサート

7月22日(土)カトリック豊島教会聖堂でチャリティーコンサートが開催されました。演奏は、ノイエ・ハイマート合奏団です。この合奏団は、私たちがお世話になっている東京都健康長寿医療センターの先生たちで、当日は若干のゲストが加わりました。10時過ぎには複数の演奏者が集まり、11時頃には演奏の練習です。午後3時から演奏が始まりました。聖堂の中には200人を超える区民が集まり、美しい演奏や歌声に聞き入りました。途中15分の休憩をはさみ後半です。何度もアンコールの拍手が続きます。快くアンコールを受けて頂き、また感動しました。アンコールで演奏なされた曲の一つに、坂本九さんの「上を向いて歩こう」がありました。演奏を楽しんでいる私たちから、自然発生的に手拍子。4時半過ぎにコンサートは終了しました。

コンサートが終わって黒い燕尾服を着た団長に「突然の上を向いて歩こうには驚きました」とお話をしたところ、「何を演奏するか考えるのです。そして良い反応があると嬉しいものです。」との回答がありました。

なお入場者から寄せられた献金 118,390円は、教会を通し東日本大震災の被災者支援のために贈られます。(前田)



右から 団長 丸山直記氏、ソプラノ 清水理恵氏
指揮 根本哲生氏、バイオリン 松崎みを氏



『太極拳交流大会に参加して』

5月、コロナ禍の閉塞した社会状況が一変、＜4年ぶり＞に全国各地の伝統的祭りが再開され、行楽地の人出が、交通機関の乗車率が回復し等々のニュースが氾濫する中、私たち太極拳部も久しぶりに大会に参加しました。

＜品川区武術太極拳連盟交流大会＞、我らの師、今川正子先生率いる団体の主催行事です。

この大会は所謂コンペ形式ではなく、日頃の練習の成果を発揮し、太極拳を通して交流を図ることを目的としたものです。参加者全員で制定拳や功夫扇を演武したり、自分達チームの発表をしたり、他のチームの発表や名手達の模範演武を見学したりといった、出入りの多い、さながら大きな運動会のような雰囲気でした。

私達チームの演武は陳式扇、広いアリーナの真ん中にたった7名と、いささか心細いものがありました。何とかやり抜くことができました。＜元気！ながさきの会＞というシニア感満載のチーム名の故か、温かい拍手に包まれての退場となりました。



今回はエントリーがあまり多くなかった為か、表演者の息遣い、床を踏みしめる音が伝わってくるような近距離での見学ができたのは大きな収穫でした。中でも、＜呉式太極拳＞全国大会優勝者の演武は圧巻でした。平目平視、ぶれない体幹、滑らかな重心移動、優美な動き、それでいて緩急自在・・・魅せられました。＜内動は外形を導き、外形は内動を支配する。＞と嘗て大家から太極拳の奥義なるものを説かれたことがあります。正しくそれであったと思います。感動しました。そして只々単純に「私も上手になりたい」と思いました。

思えば我が太極拳歴も15年、当初の向上心も次第に萎え、歳を重ね、腰痛を抱えだした昨今、「今日も欠席せずに練習に行けた・・・これでよし。」と言い聞かせ、自分に折り合いをつけていました。今回の体験は万事につけ緩くなった自分に喝を与えてくれるものとなりました。

幸いなことに、我が第一太極拳部も3名の新しい仲間を迎え、練習には清新な空気が満ち満ちています。おおげさに言えば＜原点回帰＞、学び直しの絶好の機会をもらえたことを感謝しています。

(天野 美津子)



昭和16年生 2020年入会

重野 幸弘さん (フィットネス)

フィットネスを再開してから 1 年が過ぎた様です。身体の現状維持を保つには体を動かす事が大事でひとりでは出来ないので、週 1 回 1 時間ですが、初め出来なかった事が出来る様になり、皆さんに付いていける様になりました◆長く続けている方は年齢に関係なく皆さん元気です◆フィットネスでは身体の柔らかさと体全体の筋肉、手、足はもとより目、耳、口の中まで 1 時間のプログラムです。病気の予防や脳活にも運動が大事の様です。フィットネスに行く時より、帰る時のほうが、体が軽くなる様な気がします◆いつまでも続けられる様にしたいと思っています。



昭和24年生 2021年入会

鈴木 久子さん (パソコン金午前)

「元気！ながさきの会」に入会して2年が過ぎました。パソコン教室の講師の方にワード入門講座の事を教えて頂き受講することになりました◆昔はパソコンよりワープロが主流だったので私も、一週間位の教室に通いましたがキーボードが、なかなか早く打てない事もあって、誘われていただいたのですが、少し躊躇していました◆今では、機械に疎い私ですが、講師の先生達のお陰で何とか遅くてもパソコンの扱いが出来るようになりました◆2年前に声を掛けていただいた事に大変感謝しています。



昭和24年生 2020年入会

成川 加代子さん (旅行)

私は旅行の会に入会して、3 年が過ぎたでしょうか、コロナ禍で活動がストップしてしまっていたころでした。私は地域の方々と交流したいと思い、「元気！ながさきの会」の広報誌を手にとりました。入会してから、欠席ばかりが多いのですが、皆様方はやさしく、親切に対応して下さいます。会話が楽しくはずみずみ。6 月 28 日には、ミステリーツアーに参加し、富士山本宮浅間神社、神場山神社を参拝してきました。お昼にお食べたおさしみと、ピーチソフトクリームが、ホッペが落ちてしまいそうぐらいおいしかったです。

お知らせ

□ 介護予防大作戦 in としま

日時：9月14日（木）10:30～15:00
 場所：としま区民センター 4F (403室)
 フィットネス・朗読 実演
 パソコン・折り紙 体験

□ 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」
 講師：東京都健康長寿医療センター
 桜井良太研究員

イベント案内

□ 区民ひろば長崎

- ★ 敬老の集い
9月 6日（水）13:30～14:30
小澤千月トークショー（予約制）
- ★ みーんなのひろばまつり
11月11日（土）13:30～

□ 区民ひろば富士見台

- ★ 敬老の集い
9月13日（水）13:30～
- ★ 利用者保護訓練
9月16日（土）10:00～12:00
- ★ 文化祭
10月14日（土）・15日（日）

□ 区民ひろば椎名町

- ★ ハロウィンパーティー
10月28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		
パソコン	月午前	10:00 ~ 12:00	(ワード入門講座)		
	月午後	13:30 ~ 15:30			
	火午前	10:00 ~ 12:00	長崎シニア活動室		
	火午後	13:30 ~ 15:30			
	水午後	13:30 ~ 15:30			
	木午後	13:30 ~ 15:30			
	金午前	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: 休止中 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	9:30 ~ 12:00	区民ひろば富士見台		
朗読	第2火	9:45 ~ 11:45	区民ひろば富士見台		
男の料理	第2木	9:00 ~ 12:30	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		
	不定期	14:00 ~ 16:00	区民ひろば長崎		
旅行	第2・4土	10:00 ~ 12:00	区民ひろば富士見台		
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

新型コロナウイルスの法律上の位置づけが、5類感染症に移行されたことにより、行動制限は撤廃になりました。プロ野球やサッカーの試合は満員の観客の声援で大いに盛り上がっています。先日の本会主催のチャリティコンサートも、昨年度は入場者数を制限したためお断りした方も出ましたが、今年は従来通り希望者は全員聴いていただきました。とはいえ新型コロナが絶滅したわけではありません。こまめな手洗いと、適切なマスク着用は感染防止に有効であり、せっかく身に付いた良い習慣は続けて損はないと思います。(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