

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。

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

■ 社会的つながり維持で心イキイキ ■

高齢期の心の健康

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 桜井 良太



抑うつ気分とうつ病

少子高齢化が進む日本においては、元気な高齢者の方が地域の担い手となることに大きな期待が寄せられており、楽しめる社会活動を通じた健康づくりが望まれています。このような充実した高齢期の生活を阻害する要因の一つに、心の健康状態の悪化があります。一時的に憂鬱な気持ちになることや気分が落ち込むことを「抑うつ気分（抑うつ状態）」と言い、病気ではない心の変調を指します。抑うつ気分は趣味や仕事で気分が若干晴れることがあります。他方で、このような症状が長引いたり、

趣味やいつも行っていたことが全く手につかなくなる状態が続くと「うつ病」と診断されることがあります（図1）。うつ病の罹患率に関しては、高齢期に高くなるという報告と若年者と変わらないという報告があり、一致した結果が得られていませんが、抑うつ気分に関しては高齢期に増える傾向があります。このような抑うつ気分やうつ病は、認知症発症をはじめとした様々な疾病・障害リスクを高めることから、その予防に努める必要があります。

	うつ病/大うつ病性障害	抑うつ気分
症状	強い	弱い
妄想	妄想的になることがある	現実からずれない
自殺	考えることがある	比較的まれ
日常生活	大きく影響され、変化する	それほど大きな影響・変化はない
状況からの影響	良いことがあっても気が晴れない	良い・楽しいことで若干気が晴れる
きっかけ	多くはきっかけがあるが、はっきりしないこともある	はっきりとした誘因がある
周囲から見て	理解できないことが多い	理解できることが多い
持続性	長く続く	徐々に軽くなる
抗うつ薬	良く効くことがある	効かないことが多い
仕事・趣味	全く手につかない	やっていると気がまぎれる

図1. うつ病と抑うつ気分の違い

(1ページより)

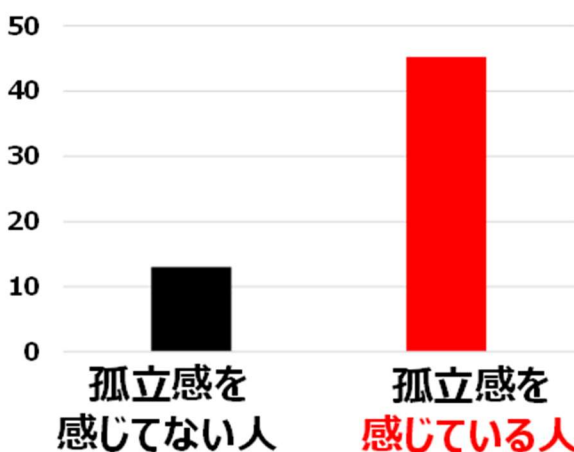
人とのつながりを介した心の健康維持

抑うつ気分・うつ病の予防には定期的な運動が効果的であることが知られています。これに加え、他者とのつながりの希薄化も高齢期の抑うつ気分・うつ病発症に強く関連することが分かっています(図2)。これは他者からの支援を享受することによるストレス軽減が大きく影響していると考えられます。社会的にも活動的であれば、自然と体を動かす機会が多くなることを考えると、やはり一定の社会参加活動を維持し続けるような、緩やかな社会的つながりを維持することが重要と言えます。

この社会的つながりの希薄化は抑うつ気分・うつ病発症のみならず、様々な面で我々の健康に悪影響を与えることが分かっています。社会的つながりの希薄な状態、すなわち社会的孤立が原因で生じた精神的・身体的ストレスは、体の中で炎症を引き起こし、血管系の疾患(心血管疾患および

脳血管疾患)を引き起こすことや、免疫力の低下に伴い、肺炎など呼吸器系の疾患にかかりやすくなると考えられています。このような背景から、社会的孤立は結果的に死亡率を高めることにつながります。婚姻状況、他者との接触頻度、社会活動頻度から社会的孤立を定義した米国の大規模疫学研究では、社会的孤立状態にある者は、社会的孤立状態にない者に比べて男性では1.62倍、女性では1.75倍死亡リスクが高まることが報告されています。同様に最近の我々の研究では、社会的孤立状態に加え、身体的問題が伴わない閉じこもり状態(即ち身体的に健康であるにも関わらず、外出する頻度が低い)が重積することにより、調査開始時には健康状態に問題のなかった高齢者であっても6年後の死亡リスクが2.2倍高まることが分かっています。

抑うつ傾向あり (%)



抑うつ傾向あり (%)

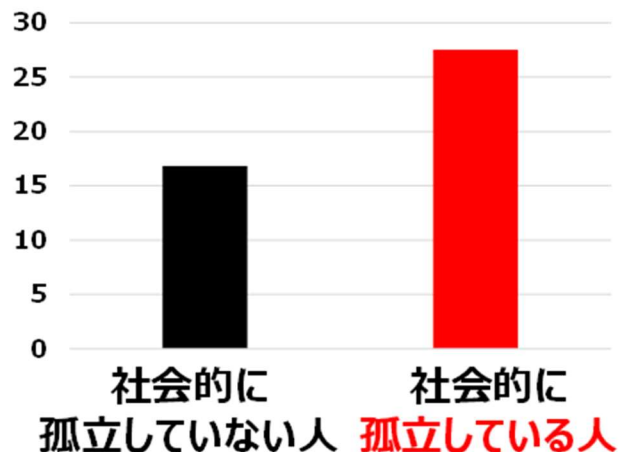


図2. 孤立感および社会的孤立と抑うつ傾向の関連

さいごに

「向こう三軒両隣」という言葉が示す通り、従来の日本において近隣の住民は、健全で安心な子育てをお互いに見守りあったり、家事や外出、介助など日常生活の様々な場面でお互いに助けあったりと、家族に次いで接触の多い生活仲間でした。しかしながら、核家族化の進展やコミュニケーション方法の変革に伴い、近所づきあいははじめとした、他者との交流は希薄する方向に加速しています。2005年に OECD が発表した社会的孤立の国際比較調査結果では、日本は男性では約17%、女性では約14%の人が社会的孤立に該当し、加盟国中で2番目に社会的孤立が多い国となっています。

。同様に、我々が首都圏のベッドタウンで行った郵送調査からも、女性より男性の社会的孤立が多く、その傾向は60代の退職後の世代で特に顕著であることが分かっています。しかしながら他方で、高齢者を対象に高齢者自身が安心して住み続けるために必要な要因を調査した内閣府の調査では、「近所の人との支え合い」と回答した方が一番多かったことが示されています。他者とのつながりが希薄になっている現代ですが、住民同士の互助の必要性を示す結果といえます。心身の健康の維持のためにも、自分にあった社会的つながり・社会参加活動を維持していくことが重要です。

第 22 回 健康 セミナー

桜井良太先生による本稿は「元気！ながさきの会」が「シニアの心の健康」の演題で、本年9月21日にIKE・Biz（としま産業振興プラザ）で開催した健康セミナーでの内容を改めて寄稿して頂いたものです。

健康セミナー開催については、毎回「広報としま」に掲載し、当会活動地域周辺にはポスターで周知しています。

今回の参加者は 会員 28 名、一般 28 名で、全員アンケート調査を実施しました。一般参加者からのアンケート回収は 28 名中 25 名で、このうち 18 名が「広報としま」を見て知ったとありました。居住地別にみると 目白 4 名、長崎 4 名、池袋本町 3 名、南大塚 3 名、西池袋 3 名、駒込 2 名、巣鴨 2 名、東池袋 1 名、南長崎 1 名、高田 1 名、要町 1 名、千川 1 名、池袋 4 丁目 1 名、北区十条中原 1 名 と多岐にわたっていることも分かりました。

この講演会の感想は、会員、一般とも大変好評で、参加して良かったというものがほとんどでした。その一部を紹介します。

- ◇ 一般的なお話もして下さり、幸福の連鎖、不幸の連鎖、肥満の連鎖など、当たり前のことではあるけれど、研究の成果としてのご説明は説得力がありました。
 - ◇ 連鎖つながりの再確認が出来ました。
 - ◇ とても分かり易くお話頂き有難うございました。
 - ◇ 講演を聞いて「元気！ながさきの会」の活動が素晴らしいと感じました。
- などなどでした。 (大森)



介護予防大作戦



9月14日(水)、介護予防大作戦 in としま 2023 が、としま区民センター4～8階で実施されました。この事業の実施主体は豊島区であり、同区のホームページでは「介護予防大作戦では、今年も、講演会やフレイルチェックをはじめとする測定会、ミニ講座、自主グループの発表・体験、活動紹介など、介護予防のきっかけとなるコンテンツをたくさん開催します。」と紹介されています。

我々、元気！ながさきの会も、4階403号室で、午前中はフィットネスグループと朗読グループが、午後からは折り紙グループとパソコングループが参加しました。403号室は、教室形式にテーブルと椅子が並べられていたので、全員でテーブルの天板をたたんで、また椅子は重ねてコンパクトにして部屋の端に並べ、フィットネス

グループと朗読グループの発表のスペースを確保しました。最初はフィットネスグループです。講師の先生に参加していただき、まず手ぬぐい状の布が配られ、ザ・ドリフターズの「いい湯だな」の音楽に合わせて腕、足、首等体を洗う運動、またスクワットが行われました。この運動で体も柔らかくなり、リラックスでき、元気になりました。

続いて朗読グループです。このグループも講師の先生に参加していただき、「豊島郷土カルタ」の朗読が行われました。冒頭、このカルタは、豊島区の昔を語り伝えやすい方法で、子どもたちに残したいと願い制作され、区の歴史を46枚の読み札に五・七・五の短い言葉でまとめられたものと説明がありました。続いて、絵の描かれた札を手にして郷土カルタの音読が続き





ます。良く通る声で、歌がうたいあげられます。「若獅子の、はねる頭に、若葉風」この歌は、長崎神社に伝わる獅子舞で、元禄時代に始まったと言われており、現在は中学生を中心に毎年五月奉納されており、豊島区に残る郷土芸能ですと説明がありました。

午後になり、入口手前に折り紙グループ、奥にパソコングループの体験コーナーが設けられました。それぞれのテーブルと椅子を配置して、準備完了。お客さんを待ちます。

折り紙グループは手の込んだ「ちょうちょう」の作品を来場者と一緒に作りました。昨年はネコの可愛い折り紙でしたが、今年は芸術的な「ちょうちょう」の作品です。参加者は集中して、手先を器用に使い「ちょうちょう」を作りました。参加者は、30名でした。



パソコングループは、色つき台紙に「心ばかり」の文字と画像を入力し印刷し、印刷の後、型に沿って切り取り、糊付けをし、

素敵な「マチ付きのし袋」を作りました。参加者は27名でした。

折り紙グループとパソコングループの体験参加者が順調に訪れていたため、8階の総合窓口へ赴き、アンケート用紙など必要な書類を頂きました。後で確認するとトルトカレーやボールペンが入っていました。7階では「認知症カフェ」を覗いてきました。6階では「ヒアリングフレイルチェック」を覗きました。5階では「輪投げ」をしていました。4階に戻り、隣の402号室では「脳イキキ教室」が行われていました。計算と、読み書きを、それぞれ行い、開始と終了の時間を記載しました。採点の結果両方とも100点で一安心。次は数字盤で、1～100までの円形の駒を、タイマーで時間を測って盤に並べる作業です。結果は40～50歳と判断され、これも一安心。404号室では骨密度測定をやっていました。人気が高く、予約をしていない私はパスでした。

午後3時になり、折り紙グループとパソコングループの体験コーナーは終了です。全員で部屋を教室形式に現状復帰です。フィットネスグループと朗読グループの発表、また折り紙グループとパソコングループの体験コーナー、それぞれ楽しく活動が出来ました。また、フレイル予防、介護予防に向けた様々なきっかけに気づくことができ、有益な一日でした。(前田)

健康づくりは地域づくり

長崎健康相談所長 岡崎真美



「元気！ながさき」の会の皆さま、こんにちは。4月から、長崎健康相談所長に着任いたしました岡崎と申します。

私が「元気！ながさき」の会の皆さまと初めてお会いしたのは、認知症予防という概念を健康長寿医療センターが打ち出され、豊島区もモデル事業として実施していた約20年前のことでした。

今でこそ、介護予防の重要な柱に「住民主体の通いの場」という言葉がありますが、その概念が出る前から「認知症予防」「住民主体の通いの場」という、今の介護予防のトレンドを、どこよりも先駆けて実施されていたと思います。そして現在、通いの場等への参加が、その後のフレイル・要介護・認知機能低下の予防に効果的であることが明らかになりつつあります。

豊島区は、65歳以上の一人暮らしの割合が日本一です。パソコン教室に通われている女性が、会のことをとても楽しそうに話して下さいました。

「高齢者総合相談センターに置いてあるチラシで会の事を知った。初めは私で大丈夫かと迷ったけど、勇気を出して飛び込んでみた。何度も同じことを聞いても皆さん、誰も嫌な顔はしないの。ここにすれば、元気になるの」と。

とても素敵な言葉です。コロナ禍で、活動が減少した時も、参加出来なくなり、体力が低下した仲間を気遣う皆さまの姿がありました。コロナ禍の高齢者の方の現状を、皆様からお教えいただきました。

そして、皆で通い、集い、語り合う居場所、仲間が、本区には何より大切だとあらためて、実感いたしました。

長崎健康相談所は、区民の皆様の健康づくりの拠点の一つです。生活習慣病予防やフレイル対策、認知症予防には、生活習慣の改善が必要です。

保健師として様々な現場を経験し、どうすれば住民の方が自らの生活習慣を見直そうと思うのか、あらためて考える必要があると感じています。

人は誰かに言われてもなかなか行動を変えにくく、人から言われてやっているだけでは、仮に何かを始めても続きません。私自身も、3日坊主を数えたら、きりがありません。

健康日本21(第三次)のビジョンとして「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」が掲げられています。「心豊かに」ということを大事に、健康づくりに取り組める豊島区にしたいと考えています。

そのためには、いかに心に響かせ、主体的に取り組んでいただくかは、重要です。一人では続かないけれど、誰かがいれば続くかもしれません。個人へのアプローチと社会環境へのアプローチの両側面から、健康課題を解決していくためには、医療保健福祉の専門職だけではなく、区民の皆様との連携が重要です。

これからの健康施策につきまして、皆様からのご助言をいただきながら、豊島区としてよりよいものとしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくご厚意申し上げます。



昭和27年生 2021年入会

千田 由美子さん (パソコン月午前)

私は“元気ながさきの会”に入会させていただき3年に成ります
 ◆始めは、マウスを上手にコントロールができず不器用な自分を感じました◆現在の私は、当時よりも余裕をもって授業に取り組むことができ、授業の内容も理解できるようになりました◆先生方のご指導が大きいのですが、ひとつの作品を完成させることができる達成感があり、満たされた気分になります◆この気持ちを持ち続けたいと思いますので、今後ともご指導くださいますよう宜しくお願いします。



昭和23年生 2022年入会

木村 輝子さん (折り紙)

「折り紙グループ」に入会して1年になります◆In としま 22の「としま区民センター」で展示会場の「連弾の折鶴」を見て、お友達と「こんなの作りたいね!」「住まいから近くない?」と即断でした◆初めて作った折り紙は、大作として干支の色紙に貼り付けた「晴れ着のうさぎさん」でした。嬉しかったです。折り紙については、軽い気持ちで入会したのに本来は奥が深く、折り紙は「折りすじ」が肝心。皆さんは優しく出来るまで教えてください◆今、グループの皆さんから話す楽しさや笑顔になれること、行動できることを含め、元気を頂いております。



昭和26年生 2022年入会

川村 香代子さん (朗読)

「元気！ながさき」の会に入会して1年半になります◆朗読が好きで昔から、色々な場所に参加していました◆たまたま通りかかった道沿いのお宅に貼られていたポスターを見たのが、きっかけです◆先生が持参して下さる、詩集や小説の教材が毎回楽しみです◆笑い声の絶えない楽しいグループです◆声に出して読む朗読は脳全体を活性化させる様です◆なので、長く継続出来る様に健康に気を付けこれからも頑張ります!

お知らせ

□ 第167回

老年学・老年医学公開講座

- ★ 日時：11月21日（火）13:15～16:15
- ★ 場所：北とぴあ さくらホール
（JR王子駅北口徒歩2分）
- ★ テマ：あなたの暮らしにちょい足し
de フレイル予防

イベント案内

□ 区民ひろば長崎

- ★ み～んなのひろばまつり
11月11日（土）13:30～15:30
- ★ 大規模改修のため12月1日～12月
中旬まで休館。12月下旬より仮施
設で再開予定。

□ 区民ひろば富士見台

- ★ クリスマスの集い
12月6日（水）
- ★ 区民ひろば富士見台 祭典
2月4日（日）

□ 区民ひろば椎名町

- ★ ひろばまつり
11月26日（日）
- ★ コンサート
12月10日（日）または17日（日）
- ★ 新春の集い
1月13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	月	10:00 ~ 12:00	長崎シニア活動室 (ワード入門講座)
	月午後		13:30 ~ 15:30	
	火午前	火	10:00 ~ 12:00	
	火午後		13:30 ~ 15:30	
	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: 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	
	第2・4土	12:15 ~ 13:15	長崎小学校校体育館	
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	14:00 ~ 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 今回の健康セミナー「シニアの心の健康」は興味ある内容で非常に素晴らしい講演でした。会員の参加者が少なかったのは残念でしたが、あらためて健康長寿のため“社会参加活動”の重要性を思い知らされた次第です。従って「元気ながさきの会」の各グループ活動の重要性を再認識し、日程的に可能となれば他のグループにも複数参加して活動したいと思っただけです。
(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