

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

高齢期の多様なはたらき方と健康

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長
藤原佳典(ふじわらよしのり)



I. 高齢期の就業と健康

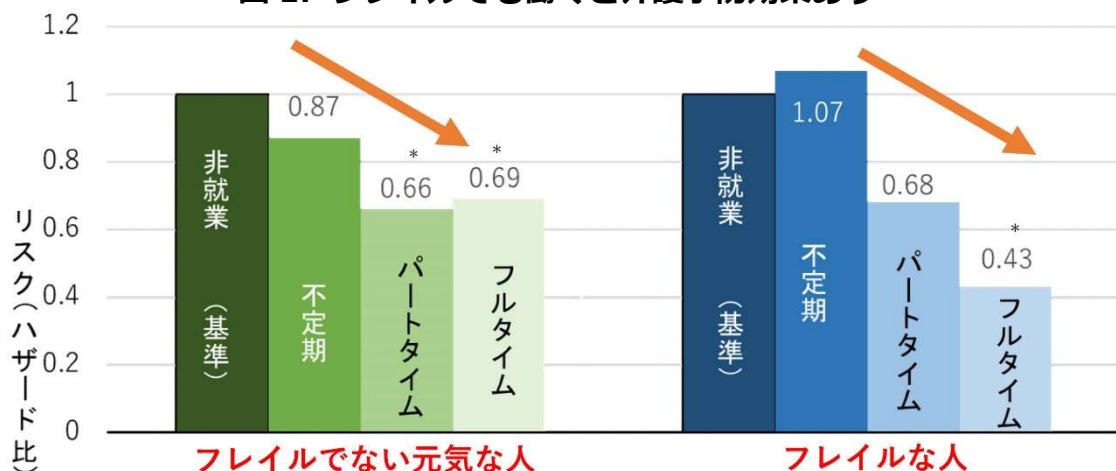
「元気！ながさき」の会員の皆様の中で、地域活動に加えて、お仕事も続けてられる方は少なくないのではないのでしょうか。確かに、2021年の総務省労働力調査によると70～74歳の就業者(=働いている人)の割合は男性41.1%、女性25.1%と報告されています。

これまで、高齢期の就業が心身の健康に及ぼす影響は多数研究されてきました。しかし、元気な高齢者のみが就業でき、その効果も限定されると考えられていました。そこで私たちは、高齢者の就業状況とフレイルの有無が要介護認定を受けるリスクに及ぼす影響を継続的な健康調査によって調べました。

東京都内の65-84歳の6386名を対象にアンケート調査を実施しました。その結果、フルタイム、パートタイムで就業する人のうちで、フレイルの人はそれぞれ17.5%、15.3%もいました。

この方々を3.6年間追跡したところ、もともとフレイルでない元気な人々においては、就業していない人々と比較して、フルタイム、パートタイムいずれも、要介護認定のリスクを約30%抑制することがわかりました。一方、もともとフレイルであってもフルタイムで就業する人は要介護認定のリスクを約50%も抑制しました。

図1. フレイルでも働くとう介護予防効果あり



年齢、性別、等価所得、教育歴、同居者有無、体格指数、慢性疾患、飲酒・喫煙状況、就業以外の社会活動への参加、手段的日常生活動作能力、健康度自己評価の影響を統計学的に調整済み。

*統計学的に有意差あり

(1ページより)

II. 生きがいと望ましい就労とは

とはいえ、がむしゃらに働きさえすれば良いのでしょうか。高齢期における望ましい就業のあり方について考える必要があります。「人間は自己実現に向かって絶えず成長する生きものである。」と提唱したマズローは、人間の行動の源となっている欲求が、生理的欲求（第一段階）、安全と安心の欲求（第二段階）、所属と愛の欲求（第三段階）、自尊心の欲求（第四段階）、自己実現の欲求（第五段階）の5段階に階層化されていることを示しました。就業の主な動機に当てはめると、貧困の回避という意味で、金銭目的が、生理的欲求（第一段階）に相当し、いきがいの追求を目的することが、自己実現の欲求（第五段階）に相当するものと考えられます。就業の動機を金銭目的か否かに大別して比較してみると、健康への影響は異なる可能性があります。そこで私たちは、高齢者の就業理由の差異に基づき、都内の就業中の高齢者を対象に2年後の心身の健康状態を比較しました。主な就業理由により、金銭のみを目的としている人では、生きがいを目的とする人に比べて2年後の主観的健康感の悪化リスクが1.42倍、生活機能の悪化リスクが1.55倍高いことがわかりました。

就業には、給料など報酬がともなうが故に、重い責任や規則正しい生活が求められることは、はりあいがでて健康に良いかもしれませぬ。

III. 多様な高齢者と多様な働き方

一方、誰もが現役時代と同様の雇用関係に基づく就業を求めるわけではありません。むしろ、謝礼や謝品は伴うものの、いきがいや社会貢献の側面を重視した、有償ボランティアなどいわゆる就労的活動を志向する人も少なくありません。

厚生労働省「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」のとりまとめ(2019年12月13日)においては、一般介護予防事業における「通いの場」を普及拡大する上で、従来の体操を中心としたプログラムに加えて、より多様な社会参加の場として就労的活動・有償ボランティア活動も推奨されています。

例えば、フレイルになっても地元特産物を製造・販売する企業・事業所から「包む、縫う、織る」といった簡単な作業を受託し、集会場などで仲間とワイワイ共同作業を行うといった新たな通いの場も注目されています。

(右上へ続く)

図2. 空き家を活用したカフェにおける就労的活動



通信販売のキットを梱包する作業



クリーニング店からタオルを折りたたむ作業を依頼

図 2. 空き家を活用したカフェにおける就労的活動 (続き)



(左下より)

「働く」とは「傍を楽」にすることとも言われます。心身の機能に関わらず、高齢者が働くことは、本人のみならず、お客さんや依頼者といった周囲の人々、更には地域社会の「三方良し」に資する持続可能な共生社会づくりの基盤ではないでしょうか。



提供：NPO 法人地域共生機構ともつく
(京都市北嵯峨クリエイティブハウス・ともつく)

楽しい ‘富士山すそ野ぐるり一周ウォーク’

富士山の裾野一周 157 kmを 17 回に分けて歩く、に挑戦中！

これは、ある旅行会社が企画する、ウォーキング・ハイキング・登山等のシリーズものの中から選んだ1つで、山歩きが好きだった私はコロナ禍ですっかり山歩きに自信を失くし、まずは歩くことからやり直そうと始めたのです。

出発地は都内近郊いくつかある中から私は主に新宿、時には上野出発の日程に参加です。

富士山に精通した専属講師と添乗員のダブルサポートでの日帰りバスツアーで最初の参加時に記録帳をもらいます。そして毎回レジユメとマップが用意され、歩き出しの起点までのバスの中では、講師によるその日の行程と立ち寄り予定の神社仏閣や名所旧跡、歴史等の解説があります。バス到着・下車後準備運動でさあ出発、ガイディングレシーバーで先頭を歩く講師の魅力ある案内 {植物、歴史、地域性など多岐にわたる} に耳を傾けながら、途中富士山が見えるの见えないのと参加者みん

なで賑やかに、周りの景色も楽しみカメラのシャッターを切りつつ歩を進めます。

途中昼食を挟み 1 日の平均歩行距離約 9km、比較的アップダウンも少なくルート全体の約 7 割が舗装路、3 割が土道で、その日の最後は入浴での締めくくりです。17 回完歩しなくても良し、好きな区間だけの参加でも良し、どの区間からの参加でも良しで、一人参加も多く、毎回参加で顔なじみの仲間もできる、楽しくて昼食&入浴付きのちょっと贅沢な日帰り旅行を、2024 年夏頃の 17 回完歩目指して頑張っています。
(布施川香保利)



男の料理奮闘記



第191回の「男の料理」の献立は「白菜と豚肉の重ね煮」「白菜のクリーム煮」と「田作り」の3品です。わたしの担当は「田作り」を作ることです。この料理を初めて習ったのは奇しくも8年前の2015年12月10日、第119回でした。この時の名前は「お子様向きの田作り」でした。この時以来わたしは毎年我が家のおせち料理の一環としてこれを必ず作っており、家族からも大好評です◆「男の料理」は2005年2月3日に第1回がスタートしました。講師は「女の料理」の講師でもあった七里先生で生徒は7名でした。以来重ねて今回が191回ですが、当時の部員で残っているのはわたしだけです。先日たまたま我が家に来ていた大学生の孫娘が、テーブルの上に広げていた「男の料理のレシピ」をみて「もう190回になるのだ！すごいねー」と感心していました。成る程190回も続いているのだ、しかも殆ど休んだこともなく料理に通っているんだ、誇っても良いんだ、と独り悦にいったものです◆今は七里先生も「男の料理」の講師役を引退され、文字通り「男だけの料理教室」になっていますが、講師役の関川さん、助手役の前田さんを中心にこれからも「美味しい料理」を目指しながら続けて行きたいと思います。(大森)

入会当初は調理道具の包丁さえもった事のない自分が何を求めているのか恥ずかしいが、わからなかった。毎月会の当日にレシピが配布され材料の説明・打ち合わせをしてスーパーへの買い出し組と下準備組と別れます。新鮮な食材でも選び方と値段も見比べる、教わることが多いです。毎回手分けして作った料理を皆で会食しますが、その味加減が素晴らしいです。食材の組み合わせ・調味料等の配合もありましょうが、残さず胃袋に収まります。回数が進むにつれて楽しみが増えました。後は自分でも料理が出来る様になることです。



(中村)



退職後、毎日休みの状況の中、妻よりインターネットにて『男の料理教室』のサークルがあり参加してみてもと言われ、加入し参加しました。月一回のサークルですけれど、勤めていた時と違い、参加されている方といろいろ話したり、料理は脳の活性及び認知予防になると思われ、毎回大変楽しく参加し、加入してよかったと思います。(鈴木)

縁あって男の料理に参加させてもらってから6年以上になります。毎回工夫されたレシピを共有しその日の必要な食材を買い皆で料理を分担しながら作りあげ楽しく会食できる素晴らしいサークルです。年齢や料理の経験に制限はないことから興味のある方は是非一度足を運んでみませんか (吉野)



最高のチームワークでおいしい料理をつくっていますー！



背中から魔法のリュックをおろすと、その中から、「はい、お米、はい！ミカン、はい！きゅうり」などなど、次々に現われた。顔をほころばせるメンバーたち。今日も、「牧野ファーム」からの援軍の到来だ。最高齢者・傘寿を迎えた牧野さんが手塩にかけた宝物。今日もみんなでありがたく、おいしくいただける◆男の料理教室は、だれが指示することもなく、自然に役割りが決まる。まず、レシピを考案する関川さん、前田さんの説明からスタート。次は、中村さん、吉野さんら買い出しチームの出動。この間、大森さん、若菜さんら留守番チームは料理の盛り付け用のお皿を洗い、包丁・まな板も用意する。買い物チームが戻るや、みんながてきぱき動き出す◆正午までという時間の制約の中で、「まだまだ」「中火中火」「ありゃ、そう切っちゃったの」と阿鼻叫喚、騒然のシーンもなくはない。小生は、これまでサラリーマン戦士で、台所は家内の戦場という世代だから、皆さんの足手まといになっているが、それでも優しく迎え入れてくれる料理教室。最近では、鈴木さんも戦列に加わった。男性の皆さんー。どうぞ、一度、見学に足を運んでみませんか。おいしい料理をつくってお待ちしています。(植木)

買い出しは、3~4人で地下鉄千川駅傍のスーパーライフに行きます。食材やあまり馴染みのない調味料は、優しい店員さんの力を借りて購入です。12月の「白菜と豚肉の重ね煮」のレシピには、「白菜1キロ」とありました。大きなものを買必要に応じて切れば良いと考えましたが、野菜コーナーの白菜は1/4や1/2に分割されたものばかり。店員さんに「白菜1個はありませんか？」と聞くと、少し驚いた顔で店の奥に行き、ニコニコして分割前の大きな白菜を持ってきてくれました。また「柚子胡椒」も必要ですが、調味料コーナーには見当たりません。店員さんに聞いたら、「あら、ありませんね」。たぶん奥の倉庫に取りに行ってくれたのでしょう。しばらくして柚子胡椒のチューブを持ってきてくれました。優しい店員さんとのやり取りも楽しいものです。(前田)



献立を作るのにこんなに悩むとは!? 「みんなのきょうの料理」などをヒントに、一汁三菜、自分の食べたいものをチョイスしています。(関川)



自分が作った野菜がこんな風に食べられるのだと驚いています。毎回残った料理を持ち帰るのを、息子はお酒のお供に楽しみにしています。(牧野)



月1回の男の料理教室が楽しみです。あと一回位増やせるといいかなと思うくらいの今が丁度いいのかな？(若菜)

みなさんの元気の拠点！ 地域の区民ひろば

区民部 地域区民ひろば課長 小倉 桂



「元気！ながさきの会」の皆様、日頃より長崎地域の健康な街づくりに多大なるご理解ご協力を賜り、そして多くの会員の方に区民ひろばをご利用いただき、心より御礼申し上げます。

4月より地域区民ひろば課長に着任した小倉と申します。

区内にある22地区（26施設）の区民ひろばは、全小学校区に配置されていることから、地域の皆様にとって気軽に立ち寄れるアットホームな施設を目指しており、区の直営の施設とNPO法人への委託と運営形態には少し違いがありますが、どの施設も地域の方のお力をいただきながら運営しております。

南長崎を含む長崎地域には「区民ひろば長崎」「区民ひろば椎名町」「区民ひろば富士見台」「区民ひろばさくら」があり、行政と地域の皆様が区民ひろばを地域コミュニティ形成の拠点として、老若男女問わず世代を越えてご利用いただける施設としてより一層の充実を図っていきたいと考え日々様々な事業やイベントを企画、実施しております。

昨年豊島区が誕生し90年目を迎え、今年度から100周年に向けた一歩がスタートしました。これまで取り組んできた「子どもと女性に優しいまちづくり」をさらに加速させていくとともに、「家族で支える、地域で支える、シニアライフが輝くまち」を強力に推進してまいります。

各区民ひろばでも高齢者の健康活動支援事業を実施しており「健康づくり」「生きがい仲間づくり」をテーマに、転倒予防、認知症予防、筋力アップ体操などいつまでも健康で元気に過ごすための各種プログラムを実施するとともに、趣味・サークル・ボランティア活動を通して仲間ができて、楽しく集えるよう支援をしております。

元気！ながさきの会のみなさまの活動と同様に「住み慣れた街で生き生きと生活ができるまちづくり」に取り組んでまいります。

そのためにも今年度はできるだけ多くの方に区民ひろばに足を運んでもらい、ひろばを知ってもらおうと「つなぐ・つながる・ひろばのWA！スタンプラリー」を実施し、大変好評をいただきました。

3か所の区民ひろばでスタンプを押し、キーワードをそろえると景品がもらえ、さらにもう2か所の区民ひろばでスタンプを押すともう一つ景品がもらえるルールでおこないましたが、大変多くの高齢者の方がなんとすべての区民ひろばに足を運んでいただき、急遽「全26施設踏破おめでとうございます！」の賞状をご用意するほどでした。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、行動制限が大きく緩和された中、区民ひろばでも高齢者の皆様に楽しんでいただけるたくさんの事業をご用意するとともに、地域コミュニティのさらなる活性化を図ってまいります。



昭和12年生 2021年入会

若菜 稔さん (男の料理)

男の料理教室へ入会して早 2 年です。年金生活の単調さに何か刺激を与えたく参加しました。幹事が考えて下さる献立、調理方法に従い、食材の購入から、食器、鍋の準備など7～8人の男だけの料理教室です。2時間ぐらいで、2～3品の家庭料理が完成し、皆でワイワイ評価しながら会食を楽しめるのがこの会が続いている根拠でしょうか。勿論後片付けも自分たちでやり、ごみも持ち帰ります。模範的亭主の集団です。かみさんにも褒められます。



昭和9年生 2022年入会

西郷 カネヨさん (旅行)

旅行グループに入らせて頂き、約 1 年 8 か月程になりました。最初、在家さんに「楽しいわよ」と誘われ入会させて頂きました。コンサート、お食事会等々、楽しい日々を過ごさせて頂いております。ありがとうございます。12月には「北の丸公園」紅葉狩り、本当に美しく、好天気で、知らず知らず 1 万 315 歩も… 後でビックリ、最近はこの歩数はありませんでした。旅は珍しい事で脳を刺激し、旅に行く事で脳を鍛えるとか… 本当ですね。又元気がでてきました。又グループの皆様、優しい方ばかりで心も休まります。今後とも、宜しくお願い致します。



昭和15年生 2018年入会

宮坂 多恵子さん (グラウンドゴルフ)

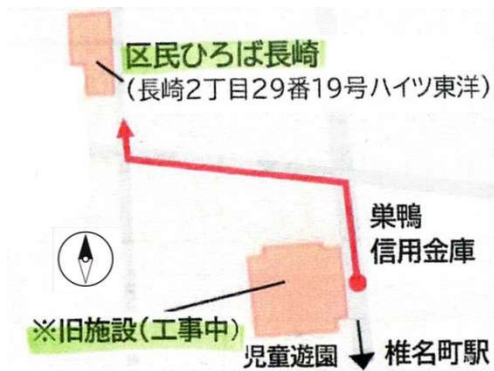
グラウンドゴルフを始めて6年(?)位でしょうか。まずは用具からと奮発して一式を購入。カーンと青空にむかって長い距離をホールポスト近くまで打てた時、打ったボールが 1 打でホールに入って「ホールインワン」で決まった時、まぐれかも知れないと思いつつもヤッターの爽快感と一緒に回っている方の「おめでとう！」の言葉はうれしいもの。12月22日今年最後に2回ホールインワンがでて今年の有終の美を飾れました。ホールインワンは、1回につき8ホールの合計から3打マイナスでき嬉しさも倍増。皆様のお陰で元気が続いています。

イベント案内

□ 区民ひろば長崎

- ★ ゲーム大会
2月13日(火) 13:30~14:30
- ★ 転倒防止講座
2月20日(火) 10:00~10:45

区民ひろば長崎は下記に移転しました



□ 区民ひろば富士見台

- ★ 区民ひろば富士見台 祭典
2月4日(日)
- ★ 介護保険講座「教えて介護保険」
2月22日(木)
- ★ 春のコンサート
3月7日(木)

□ 区民ひろば椎名町

- ★ 伝伝ツアー
2月3日(土)
- ★ 子どもアート展
2月17日(土)~19日(月)
- ★ フレイル簡単チェック
3月8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	休止中 ~ 12:00	フレス101
	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	休止中 ~ 12:00	
太 極 拳	自主修練	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3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	
囲碁	土・日不定期	休止中		
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	

フレス101

豊島区南長崎 2-25-5

編集
後記

大変な新年の始まりです。元旦もラジオ体操に行き、終了後、数名で長崎神社に初詣、良い年になるよう祈りました。午後4時10分テレビでは地震速報、能登半島大地震です。次の2日は午後6時少し前、日本航空機と海上保安庁航空機の事故です。初詣に行ったラジオ体操の仲間とは、「お祈りが少なかったのかな」と反省。皆さんにとって良い年でありますように。(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>

元気ながさき

検索