

# 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

## 「デジタル社会こそ運動が重要」

東京都健康長寿医療センター研究所  
高齢者健康増進事業支援室  
東海林 巧（しょうじ たくみ）



私は普段パーソナルトレーナーとして活動しており、健康促進の専門家として一般の方に向けて健康的なライフスタイルの実現ができるようにサポートしております。適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけることで身体の健康を維持し、健康で充実した生活を築くことができます。今回は運動の重要性についてご説明します。

### 1. 現代社会と健康

皆さんは日常生活や仕事において、「運動」がどれほど重要かご存知でしょうか？「運動」と聞いて、スポーツ選手を思い浮かべる方もいるかもしれませんが、実は私たちの日常生活にも大いに関わるテーマです。近年ではテクノロジーの発達によりテレビ、パソコン、スマートフォンが普及したことで情報へのアクセスが容易になり、車や電車が利用できることで移動が円滑になりました。これにより、人々はより便利で効率的な方法で日常生活を送ることができています。しかし、一方でこれらのテクノロジーが日常生活に溢れる中、私たちの運動機能には懸念すべき変化が生じています。

現代社会においてはテレビ、パソコン、スマートフォンなど様々なデジタル機器を使って長時間作業する機会が増えたこ

とでしょう。これらの作業は座位行動（座ったり、横になっている状態のこと）が主になり、身体の筋力や姿勢に様々な悪い影響を与えます。

厚生労働省が作成した座位行動に関するリーフレットによると、普段の生活で座りすぎている人は座りすぎしていない人と比較して寿命が短く、肥満、2型糖尿病罹患率や心臓病罹患率などのリスクが高いことが報告されています。図1は世界20ヵ国における平日の座位時間の比較を表しています。●は各国の座位時間の中央値で、■は下から4分の1、▲は上から4分の1の順位の人々の座位時間をそれぞれ示しています。日本人の座位時間は20ヵ国の中で一番長く、座りすぎのリスクが高いと考えられます。

(1 ページより)

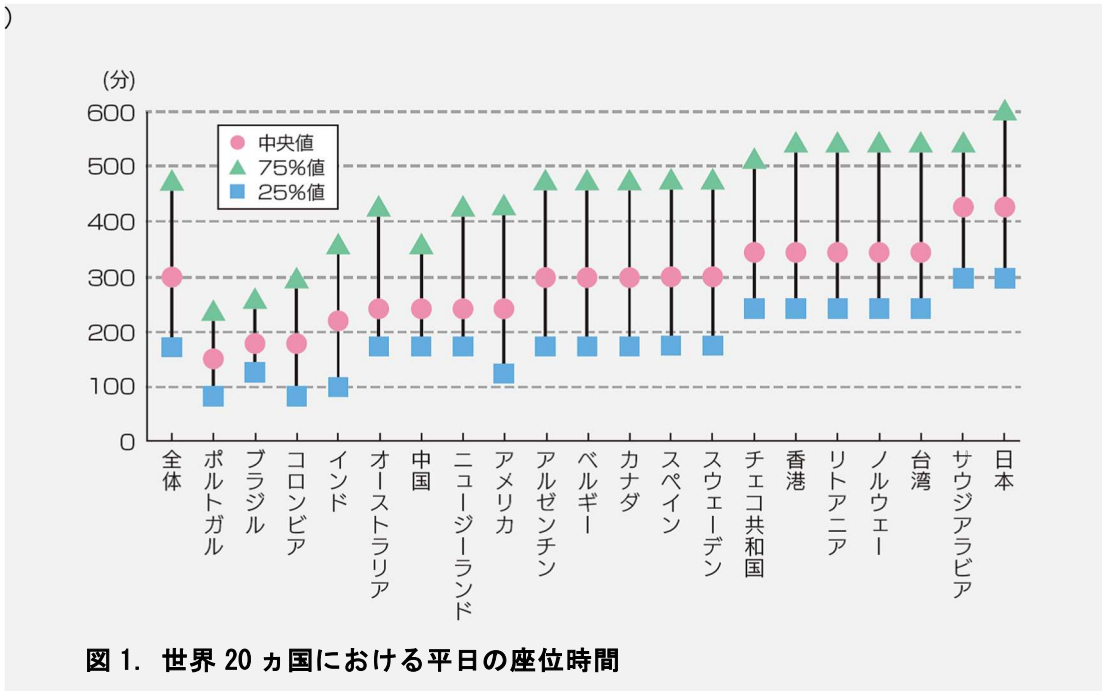


図 1. 世界 20 カ国における平日の座位時間

(厚生労働省：座位行動, <https://www.mhlw.go.jp/content/000656521.pdf>)

## 2. 動かないことで健康が害される

なぜ、座りすぎはよくないのでしょうか？例えば、デスクワークや座ってテレビを見る際には骨盤が後傾して背中が丸まり、下肢や股関節周辺の筋肉が緊張し、血流や代謝機能が制限されることで体内の酸素やエネルギー供給の妨げになります。筋肉を動かさなければマイオカイン(筋肉から分泌されるホルモンの総称)の分泌量も抑えられ、慢性炎症も起こりやすくなります。

マイオカインは 2003 年にデンマークのペダーセン教授が筋肉から出る IL-6 (マイオカインの一種)が糖や脂質の代謝を促すことを発見したことで注目され、現在は 30 種類以上あることやそれぞれに免疫機能改善、動脈硬化予防、抗炎症作用など様々な作用があることがわかってきました(図 2)。適度な筋トレをすることで筋肉が増えるだけでなく免疫機能の強化、心臓病の予防や改善、がん発症率の低下など身体によい影響がもたらされます。

(3 ページへ)

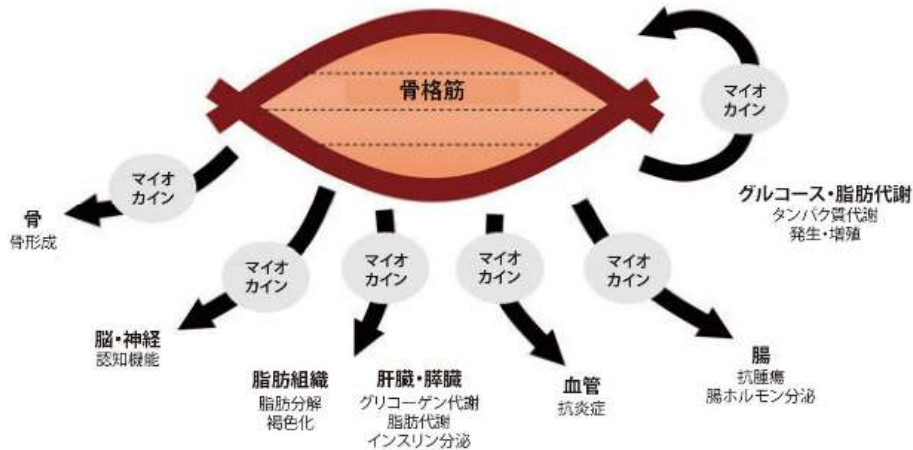


図 2. マイオカインの主な働き

(ファイテン株式会社：脱マスク後の気になる肌のエイジングケア対策, <https://www.phiten.com/news/info/20230628/>)

(2ページより)

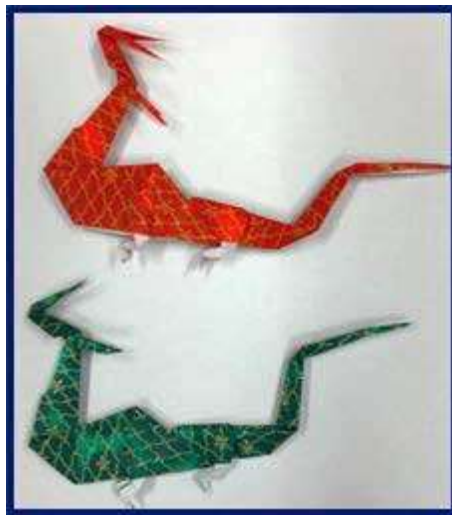
### 3. 下半身の筋肉を動かして健康になる

下半身の筋肉は全身の筋肉の約 70%を占めています。進化の過程で歩行や立ち上がり、長時間の移動などの活動を支えるために発達してきたと言われていています。また、下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)は「第二の心臓」とも言われており、下肢の血液を心臓に戻すためのポンプの役割があります。血行不良はエコノミークラス症候群の原因になります。デジタル機器による長

時間の作業による血行不良を防ぐことが重要です。

座りすぎで運動不足の人は無理せず、簡単な体操や続けられる運動から取り組んでみましょう。例えば、椅子につかまりつま先立ちを 10 回、1 時間座ったら少し立ち上がる、5 分間歩いてみるなど、下腿三頭筋を動かすことを心がけましょう。

## 折り紙 ギャラリー





## 折り紙で楽しく認知症予防

折り紙グループ 齋藤 正子 金澤 日出子 山田 洋子 藤田 祺久子 木村 輝子  
 青木 恵美子 片岡 明子 圓谷 加陽子 福島 愛子 関根 紀子  
 (講師) 木村 真弓



木村講師

折り紙グループに入会して15年に成りました。今までは高齢な永井先生に教えて頂いてきましたが、昨年3月で卒業となり、今年1月から木村先生に講師として引き受けてもらえる事になって安心しています。作品なども可愛いものなど家に飾れたり、知り合いの方にプレゼントできたりしてうれしいです。会員も増えたので、このまま長く続く事を願っています。(齋藤)



折り紙グループに入会して何年過ぎたのかな……。私は不器用で作品完成まで何回も先生(永井房子昨年3月退任)に指導頂きながら完成した作品は嬉しいものです。今もクラスのベテランの方や皆様に助けて頂き沢山の作品が出来上がり部屋を飾って居ます。今年より新しい先生を迎えて今迄とは異なる感性の作品が仕上がり楽しさが増えています。老化現象出て来てますが、無理せず楽しく続けたいと思っています。(金澤)



折り紙グループに入りいろいろな作品を作って来ましたが、出来上がるのがとても楽しいです。今年からは新しい先生に代わり、また今までとは違う作品が出来るかと楽しみにしています。会員も多くなり和やかに楽しく折っています。これからも長く続けて行けたらと願っています。(山田)



折り紙を折って居る時は何もかも忘れて夢中になって、出来上がった作品を見て出来が悪くても我が子の様に可愛いです。お雛様、蝶々、サンタ……。次は何が折れるのかしらと一回一回が楽しいです。(藤田)





大人の折り紙です。手先の運動、脳の活性化、まさに今の自分にぴったりと楽しんでいきます。月2回の参加ですが、色、柄、紙の質、大きさで変化に富み、作品が出来上がった時が楽しみです。予習は真剣!!本番はワイワイの教え合いながらの賑やかな笑えの絶えないグループです。目標は「折りすじ」をきれいに出来ることに頑張っています。

(木村)



折り紙がやりたくて探していましたがなかなか見つからず、たまたま散歩していた時にポスターを見つけました。早速連絡をして参加。一年が過ぎましたが毎回楽しみにしています。教室の雰囲気もとても良く、地元の方々とも知り合えてよかったです。また色々な物をたくさん作ってきましたが家族も楽しみにしています。

(青木)



入会してもうすぐ1年に成ります。分からない所は何度でも優しく教えてください。先達の方々に感謝し、作品が出来上がった時には達成感と喜びを味わっています。和気あいあいと楽しい教室は私の憩いの場です。

(片岡)



皆さんの明るい笑い声に誘われて、1月から入会させて頂きました。折り方が分からない時は教わり合いながら、毎回楽しく参加しています。一枚の紙から様々な作品ができていく折り紙は、手も頭も使い元気の源です。

(圓谷)



「あ～ら、すてきな色合い。可愛く折れたじゃない。かわいい、かわいい」毎回先生にお褒めの言葉を頂き、ニヤニヤ。折り上がった作品は、線が曲がって居たり、左右不ぞろいになったりですが・・・。まあいいか。いくつになっても褒められるとうれしいものですね。次はどんな作品かしらもさることながら「月2回の皆さんとのお喋りもまた楽し」ですね。元気を頂いています。

(福島)

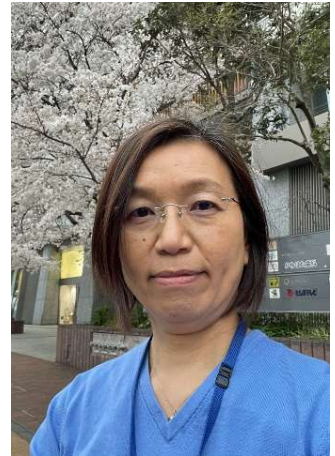




## 介護予防と認知症対策への 取り組み

福祉部 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



介護予防認知症対策グループ係長民井と申します。平成27年度まで7年間介護予防事業に携わり、昨年度より7年ぶりに介護予防事業に再び関わらせて頂いています。高齢者福祉課に戻り早々に、いきいきと介護予防活動をしている方に大勢出会いました。みなさん7年前と変わりなく活動的で驚きました。コロナ禍であったり、体調を崩されたり、様々な危機を乗り越えながら活動を継続してきたと思いますが、それができるのは変化に適応するしなやかさをお持ちだからなのではないかと思います。普段近所で接するシニアの方からは「もう体の自由が利かなくなっちゃったから駄目だよ、昔はよかったな」とか、「今は何でもスマホで見る時代になってもう無理だよ、昔みたいな方法だったらできるんだけどなあ」などの声を聞くことがあります。年を重ねると体の不自由さを感じたり、変化の激しい時代についていくのは本当に大変だと共感しつつも、ふとみなさんの顔が思い浮かびます。年を重ねてもできることを楽しみ、新しいことにも積極的にチャレンジしている姿は人生の後輩の私のよき先生です。

当グループでは認知症対策事業も実施していますが、認知症予防といえば元気ながさきの会の発足のいきさつが思い起こされます。東京都健康長寿医療センター研

究所の先生方と区と地域のみなさんが協働してこの会が誕生したと伺っています。当時はまだ「痴ほう」と呼ばれていた時代でしたので本当に先進的な取り組みだったと思います。認知症に良い活動について研究がすすめられ、様々な活動が誕生しました。会の状況に合わせて活動内容がアップデートされているのもこの会の素晴らしさだと思います。

認知症の人が今後ますます増えると予想されています。昨年は新しい認知症の薬も認可されましたが、克服までにはまだ時間を要するようです。また今年1月には認知症基本法が施行され、認知症の人も含め誰もが地域で安心して過ごせる共生社会を目指すことが謳われました。当グループは「認知症サポーター養成講座」をはじめ認知症理解への取り組みや、認知症の人が地域で過ごすための事業を進めています。認知症になっても変わりなく日常生活が送れる地域であるために、元気ながさきの会の皆様におかれましてはこれからも先進的な姿を示していただき、介護予防活動をしている自主団体の先生になっていただきたいと願っています。当グループも普及啓発や認知症の人への支援事業に日々努めてまいりますので今後ともどうぞよろしく願いいたします。



昭和16年生 2023年入会

**川島 香代さん (パソコン金曜午前)**

「元気！ながさきの会」に入会2年目になりました。  
 平成13年パソコン購入、付録テキストに目を通すがわからない？。〇〇会の資料作成に取り敢えずエクセルのシートに文字を打ち、文字のサイズに合わせてセルを左右上下と移動させて文書作成に悪戦苦闘、現在に至っています。●シニアワード入門講座に入門、講師の先生方の丁寧なご指導に感謝いたしております。教わったことを文書作成などに活用したいと思います。  
 体＝頭が元気になりますように、宜しくお願いいたします。



昭和22月年生 2022年入会

**小西 蓉子さん (朗読)**

「元気！ながさき」朗読の会に入会して一年半になります。この会に参加されている友人に紹介していただきました。  
 先生が用意して下さる作品を皆で楽しく朗読しています。聴き手に伝わるよう大きな声で、ゆっくり、はっきりと、を心掛けています。昨年「介護予防大作戦」のイベントや区民ひろば富士見台文化祭での発表の場で皆で力を合わせたのは良い経験でした。  
 又毎回新しい作品に出合えるのも楽しみの一つです。声に出して読むことは脳を活性化させ、認知症予防にも良い影響を与えるという事です。



昭和37年生 2022年入会

**落合 ひろみさん (朗読)**

元気ながさき朗読会の落合ひろみです。同じながさき朗読会の方に紹介して頂き、入会して2年目になります。朗読との出会いは、転勤先で朗読芝居を見て興味を持ち、サークルに入り現在に至ります。小説、エッセイ等を声に出して読む事が、認知症予防に繋がれば嬉しいと思います。又、仲間の皆様と楽しく交流する事で健康寿命を1年でも長く生活できればと思っております。今、発表の場所を少し広げて認知症カフェで出来ればと奮闘しています。地元でのこのボランティアも、今迄の活動も継続しながら、続けて行こうと思っております。よろしくお祈りいたします。

## お知らせ

- 令和6年度定例総会  
5月22日(水) 10:00~11:45  
としま産業振興プラザ 6F
- 被災地復興支援のための  
チャリティーコンサート  
ノイエハイマート合奏団  
7月 6日(土) 15:00~16:30  
カトリック豊島教会聖堂

## イベント案内

- 区民ひろば長崎
  - ★ ペットボトル DE コンポスト  
6月27日(木) 10:30~11:30  
(事前に申し込み必要)
  - ★ 脳トレ&呼吸でリラックス  
7月 3日(水) 10:00~11:00  
(事前に申し込み必要)
- 区民ひろば椎名町
  - ★ いきいき歴史講演会  
6月21日(金)
  - ★ 夏のケーナコンサート  
7月 7日(日)
  - ★ お助け工作教室  
7月21日(日)

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	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	10:00 ~ 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 区民ひろば長崎	
	不定期	14:00 ~ 16:00		
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		
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	南長崎スポーツ公園他	

フレス101

豊島区南長崎 2-25-5

編集  
後記

折り紙グループの表題「折り紙で楽しく認知症予防」をみて、8年前の広報誌66号(2016年8月1日発行)を思い出した。その頃会のグループ訪問の特集をしており、折り紙グループ訪問の記事を書いたが、その中に折り紙の効能が書かれており、「指でつまむ、線に合わせて折る、角をピッタリ合わせる」などの作業が脳を刺激して認知症予防にはうってつけなのだそうだ。その当時部員は5名だったが、今は10名に増えており更に発展することを期待したい。民井係長は7年振りに介護予防認知症対策グループに復帰されたが、最近加入した会員より当会発足の事情をご存知で、当会について身に余るお褒めの言葉を頂いている。会員はご期待に添える様身を引き締めて活動していかねばならなからう。(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