

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。

日常をあきらめない！コンチネンス・フレイル予防の取り組み ～尿失禁予防で、もっと社会参加を～

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
 研究員 博士(保健医療学) 小島 みさお



はじめに

皆さん、「コンチネンス」という言葉をご存じでしょうか。コンチネンス (continence) とは、日々の生活の中で排泄をコントロールできている状態を表す言葉（英語）です。超高齢社会を迎えるわが国では、フレイル※予防の取り組みが進められていますが、今回は、排泄に関するフレイルとして、尿失禁などの「コンチネンス・フレイル」についてお伝えします。

1 コンチネンス・フレイル

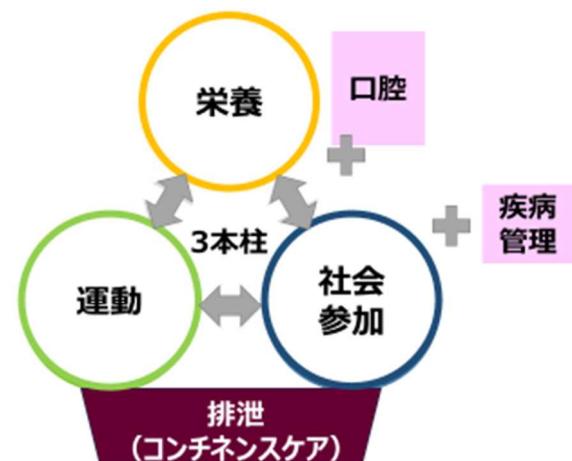
咳やくしゃみで少量の尿がでてしまうといった尿失禁は、それ自体は命にかかわる症状ではありません。しかし、以下のような困りごとが潜んでいます。

- 外出など他者との交流頻度への影響
- うつ傾向
- 尿失禁の不安からくる閉じこもり
- 高齢者のフレイルとの関連

このように、排泄の自立が阻害されると、やがて閉じこもり、さらに寝たきりへと進展する可能性があるため、できるだけその前に対応する必要があります。

排泄の悩みは、「歳だから仕方ない」「恥ずかしい」等の思い込みがあり、なかなか相談や対応につながりにくい問題です。しかし、排泄の悩みは、専門医（泌尿器科等）を受診して治療ができます。それが難しい場合でも、日常生活に困らないようなケアが出来ます。予防も可能です。

フレイル予防には、運動・栄養・社会参加が重要ですが、排泄の悩みに対応すること（コンチネンスケア）が、実は、フレイル予防の土台にあるのです（図1）。



出典：東京都福祉保健局「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」を改編
 図1 フレイル予防の3本柱（+口腔+疾病管理）を支える
 コンチネンスケア

(1 ページより)

2 骨盤底筋トレーニング

失禁状態にあってもリハビリテーションを行うことで、排泄状態の改善が期待できます。各種ガイドラインでは、十分な認知機能やモチベーションを持つ高齢者に対して、「骨盤底筋トレーニング」を推奨しています。「骨盤底筋トレーニング」は、肛門と膣を閉め、おならを我慢するイメージの訓練で、座位・立位など様々な姿勢でできます。排泄ケアの啓発をしているNPO団体でも活動をしていますが、最近は、自治会や保健センターへの出前講座で、具体的な対応方法を話す機会も増えてきました。

3 地域高齢者の調査結果の一例

東京都のある区の高齢者を対象とした調査結果をご紹介します。排尿障害による日常生活の制限があると答えた方は、男性54.0%、女性44.2%でした。また、年齢が高くなるにつれ、排尿障害で日常生活の制限があると答える方が増え、女性よりも男性の方が、気にかけている傾向がみられました（図2）。皆さんは、いかがでしょうか。

ほかに、孤立傾向にある男性高齢者が多い都内の団地で、街頭アンケートをしました。「男性を対象とした通いの場で、どんなことをやりたいですか」という質問には、このような意見が出ました。

Aさん：「川で、仲間と釣りをしたいけれど、寒い時期に外に長時間いると体が冷えて、頻繁にトイレに行きたくなるから、楽しめない」

Bさん：「みんなで出かけたい。気の合う仲間とバスツアーに行きたいけれど、途中でトイレに行きたくなったら困る。トイレが心配で、誘われても断ってしまうだろう」

Cさん：「おいしいコーヒーを飲みたい。若い頃から、友人とおいしいコーヒーを飲みながらしゃべるのが楽しみだったけれど、コーヒーを飲むと頻繁にトイレに行きたくなる。最近は、おしゃべりも楽しめなくなってしまった」

社会参加や交流の阻害要因として、排泄の悩みがあることが語されました。皆さんの周りでは、このような声が聞かれませんでしょうか。

おわりに

最後に、「歳せい・・・」とあきらめないでください。

皆さんも、自分に合ったコンチネンスケア（予防・治療・ケア）について、考えてみませんか。

そして私と一緒に、排泄の悩みは、予防・治療・ケアが出来ることを広めていただけるとうれしいです。

※フレイルは、加齢によって心身が弱くなり、介護が必要になる一步手前の状態を指します。健康と要介護状態の中間段階に位置し、適切な対策を行えば、元の健康な状態に戻れる可能性があります。

参考 URL : NPO 法人日本コンチネンス協会
ホームページ
<https://www.jcas.or.jp>

(2ページより)

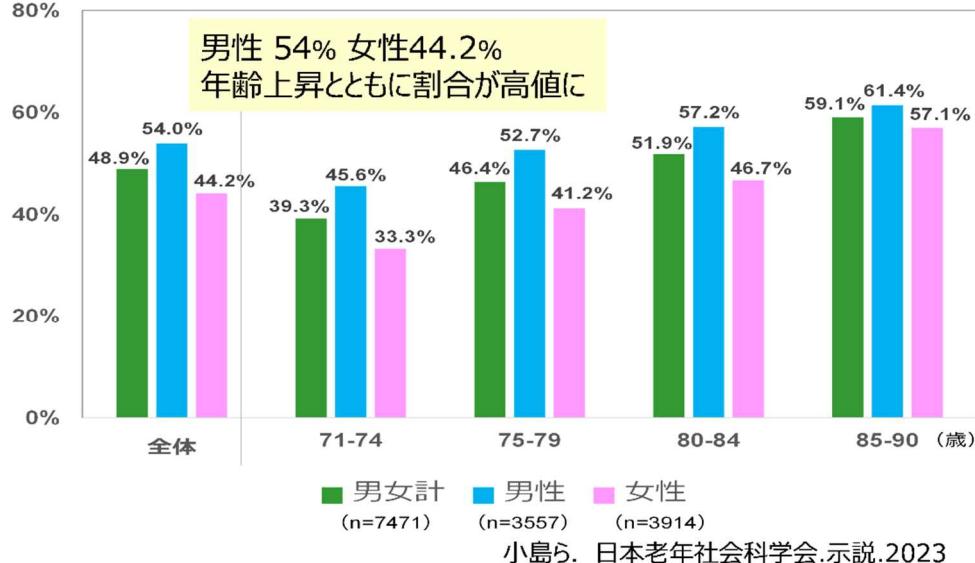


図2 排尿障害による日常生活制限を有する高齢者の発現率（性・年齢別階級）

令和6年度定例総会(第24回)開催

5月22日(水)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6年度定例総会(第24回)」が開催されました。総会員数123名の内、出席72名、委任状44名、合計116名で総会は成立しているとの報告の後、令和5年度物故者1名の方への黙祷が行われました。代表挨拶の後、来賓の方々から祝辞を頂きました。

豊島区福祉部長 田中真理子様からは、豊島区の65歳以上人口は56,548人、今後は特に75歳以上の後期高齢者人口が増加すると見込まれていること、また、認知症高齢者の数が2040年には15%を越えること、高齢者も多様なコミュニティに参加・活動することが、健康寿命の延伸につながるとのお話がありました。

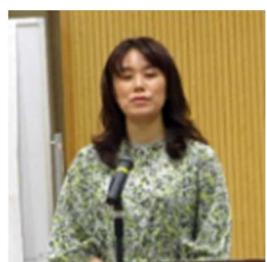
続いて 長崎小学校長 野村佳男様からは、実はお母さまが入院なされ、入院中、日に日に老けていくと感じられたところ、入院が終わって施設に入った途端に、若返ったそ



うです。更に、元気ながさきの会が校長先生の町にあったら、お母さまはもっと元気だったんだろうな、と思って、ここに来るたびに嬉しいのと同時に羨ましいという気持ちになりますとのお話がありました。

最後に、東京都健康長寿医療センター研究所研究員 杉山美香様からは、先生が研究を始めた約24年前は認知症を予防できるという考え方ではなく、「認知症を予防する、なんていう言葉を使うんじゃない」と批判されたこともあったそうです。そんな中、元気ながさきの会の皆が地域の中で認知症予防の活動が予防を実践できると実証してくださったと、お褒めの言葉を頂戴しました。

その後議案審議に移り、令和5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6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6年度役員が紹介され、定例総会は終了しました。(前田)



グラウンド・ゴルフ大会

グラウンド・ゴルフグループ



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、昭和57年鳥取県で開発されたものです。高度な技術を必要とせず、ルールも簡単なので初心者でもすぐに取り組むことができます。

ゴルフをアレンジしたスポーツで、1番から8番のホールまでクラブでボールを打ち、ボールがホールポストに入るまでの、打数の少なさを競うゲームです。

6月11日「元気！ながさきの会」主催でグラウンド・ゴルフ大会を、南長崎スポーツセンターのグラウンドで開催しました。気温30度近い天候のもと、25名の参加があり元気に楽しくプレーしました。このスポーツは簡単なので、この日初めてという人が何人かホールインワンを出しました。

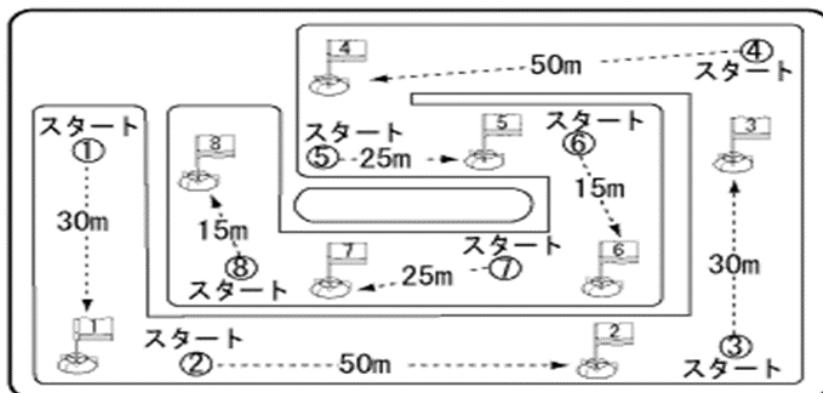
このグランドでは、4月からプレーしていますが、人工芝なのでボールが良く転がり、土のグラウンドや天然芝と違うので最初は戸惑いましたが、慣れてきたらホールインワンがたくさん出るようになり、楽しんでプレーしています。興味のある方はいつでも体験できますので、おいでください。
(徳山)



布施川代表



標準コース図（8ホール）



優勝 大森さん

第10回 チャリティ・コンサート

7月6日(土)カトリック豊島教会聖堂において、元気！ながさきの会主催の第10回チャリティ・コンサートが開催されました。演奏のノイエ・ハイマート合奏団は、私たちが日頃認知症予防の指導をいただいている、東京都健康長寿医療センターの先生方を主体に構成されたオーケストラです。今回のプログラムは、ホルンの独奏があり柔らかな太い音色が聖堂を鳴り響かせました。なかでもソプラノの清水理恵さんのアヴェ・マリアは圧巻で、美しい歌声で聴衆を魅了し、感激のあまり涙する人もおられました。

今回の来場者は178名で、寄せられた献金96,321円は、教会を通じて、大震災被災者支援に送られます。
(関川)



指揮 根本哲生さん



ホルン 小原伸介さん



ソプラノ 清水理恵さん



団長 丸山直記さん

「いつまでも活き活きと ～私の元気の原動力～」

豊島区子ども家庭部 保育支援担当課長

樋口 友久 080-9864-0591(公用)



「元気！ながさきの会」の皆さん、初めまして。

保育支援担当課長の樋口と申します。還暦を過ぎましたが、管理職として、まだまだ毎日元気に頑張っています。

私が元気でいられるのは、実は10代から続けているバンド活動のおかげなのです。今日は、私の元気の原動力についてのお話をしたいと思います。

ここ最近、70年・80年代にかけて作られた日本の音楽「シティ・ポップ」がブームになっています。

巷のリハーサルスタジオでは、シニアの方たちがバンド練習をしている光景をよく見かけます。そうしたバンドの多くが、「シティ・ポップ」を語れば必ず話題にあがる松原みきさんの『真夜中のドア～stay with me』をはじめ、青春時代の楽曲を懐かしみながら演奏して楽しんでいます。

私もその一人です。

いま、3つのバンドを掛け持ち、40代から70代の多世代の人たちと活動しています。

10代の頃からドラムを演奏し続けている私にとって、音楽は生活に刺激と喜びをもたらすだけでなく、多くの人々との絆を深める手段となっています。

昨年9月には、東日本大震災の被災地、南三陸町でビッグバンドの慰問演奏会に参加する機会がありました。

私は初めての参加でしたが、バンドは10年前から演奏会を開催しています。あわせて、都内の定期演奏会で集めた募金を

楽器の修理や楽譜の購入など、南三陸町の子どもたちの音楽活動に役立ててもらうため、町への寄贈も行っています。

音楽を通じて被災された方々と親交を深めているこの演奏会は、人と人を繋ぐ音楽の力を改めて実感する貴重な機会となっています。

元気ながさきの会では、さまざまなスポーツやクリエーション、創造的な文化活動、地域貢献活動を通じて健康であり続けるための取り組みを実践されています。

会では、会員の皆さんへ様々な活動の機会を提供することで、社会と繋がり続けることを支援していただいているのだと思います。

音楽やスポーツ、他の趣味でも、生きがいや満足感を感じ、情熱を持って取り組むことが、元気で楽しく人生を送る秘訣だと思います。

私自身も音楽を通じた社会との繋がりが癒しとなり、充実感や生きがいといった心の健康にプラスとなっていることを実感しています。

継続には、お小遣いも必要なので、まだまだ仕事も頑張りたいと思います。

さて、皆さんにとっての活力・健康の源は何ですか？

お尋ねするまでもなく、きっと、会員のさんは、すでに毎日を充実してお過ごしのことでしょうね。

どうぞ皆さん、これからも末永くお元気でお過ごしください。



昭和29年生 2022年入会

小久保 英子さん

(朗読)

元気ながさきの会朗読に参加して2年がすぎました。朗読を始めてから30年以上になります。前の活動から少し間があいたのでまたやってみたいと思い参加しました。だいぶ声が出る様になりましたが、朗読はこれで良いということなく何年たっても小説や詩を読むのは難しいものです。これからも先生はじめ楽しい仲間の方々と作品の良さを声にのせて届けていきたいと思っています。イベントなどで発表の機会もあるのでぜひ皆さんに聞いていただきたいです。



昭和16年生 2023年入会

左近 美知恵さん

(朗読)

○ひろば富士見台の朗読の会には、ポスターの案内で知り入会しました。入会当日に増上寺での読経の会参加者の募集案内をいただき興味を覚え、申し込みました。2023年2月増上寺読経の会参加者で「元気！ながさき会の○○です…。」と自己紹介を何人かがされました。朗読の会が「元気！」の一環であることは知らずに月一回の朗読会に参加し、十人弱のお仲間と大声と笑顔の勉強会が徐々に楽しくなり今に至っています。朗読の為の練習は日々していないのですが、この会に入会したおかげで知った読経は毎日唱えてます。発声練習に、なっていると良いのですが…皆さんの、お邪魔にならないよう参加しハ十代を、元気に過ごし認知症予防効果のおまけがあったら嬉しいです。会の運営に、係わっていらっしゃる方々、ご指導下さる藤田先生に心より感謝致します。



昭和22年生 2023年入会

広野 明子さん

(太極拳 I)

近年のコロナ禍、閉塞感と運動不足を強く感じ、何かをと考え始めた頃、この会の存在を知りました。見学、体験をさせて頂き、先生のパワフルなご指導と、マスクをしながらもすごく真剣に太極拳と向き合われている皆さまを拝見し、私もいつかあんな風に動いてみたいと、即、入会を希望しました。ゆったりとした、時に力強い音に合わせ、本来武術である型を意識しながら脳活、体力の維持、心のリフレッシュ、そして先輩に方々に助けて頂いての新体験。私にとってこの充実した時間と空間を大切に、ずっと続けられればと、願っています。

お知らせ

活動スケジュール

□ 健康セミナー

「加齢に伴うシニアの身体ケアについて」

9月19日（木）10:00～11:45 IKE-Biz 6F
講師 池袋保健所長 寺西新氏

□ 介護予防大作戦 in としま 2024

デモストレーション及び展示、体験コーナーに元気！ながさきの会参加
10月16日（水）10:00～
としまセンタースクエア（区役所 1F）

イベント案内

□ 区民ひろば長崎

★ スマホ講座

「高校生にスマホの使い方を聞いてみよう」
8月20日（火）13:30～14:30

★ おうち DE コンポスト

8月22日（木）10:30～11:30

★ 敬老の集い

「健康に関するお話とプチ体操」
9月 4日（水）13:30～14:30

★ ぐるぐるクラブ講演会

「捨てない暮らしの第一歩」
10月26日（土）10:30～11:30

□ 区民ひろば椎名町

★ サークルの「発表会」舞台の部

8月26日（木）

★ ハロウィン・パーティ

10月19日（木）

□ 区民ひろば富士見台

★ 敬老の集い

9月15日（日）

★ 文化祭

10月12日（土）、10月13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

グループ名	曜 日	時 間	場 所
パソコン	月午前	月 休止 ～ 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 ～ 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	朗読	第3火 9:30 ～ 12:00	区民ひろば富士見台
	男の料理	第2木 9:45 ～ 11:45	区民ひろば富士見台
	フィットネス	第2・4土 9:00 ～ 12:30	千早地域文化創造館
スポーツ吹矢	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	長崎小学校体育館
	旅行	不定期 14:30 ～ 16:00	区民ひろば富士見台
囲碁	旅行	14:00 ～ 16:00	区民ひろば長崎
	ミュージック・レク	月1回・土 10:00 ～ 12:00	長崎小学校第2学習室
グラウンドゴルフ	囲碁	13:30 ～ 15:00	南長崎スポーツ公園他
	グラウンドゴルフ	不定期 前月に決定	豊島区南長崎 2-25-5

フレス 101

豊島区南長崎 2-25-5

編集 7月6日 第10回チャリティーコンサート開催 蒸し暑い日でした◆今回は、ホールの演奏があるとのことで期待を持って会場に行きました◆音の幅が広がり期待以上、それに自然の雷鳴がドラムの様に参加して演奏を盛り上げていました。 来年も楽しみです。 (川嶋)

元気！ながさきの会

〒171-0051

東京都豊島区長崎 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