

元氣！ながさき

元氣！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. 98

発行人 布施川香保利

編集人 元氣！ながさきの会
広報部

題 字 豊島区長 高野之夫

第23回 健康セミナー

加齢に伴うシニアの身体ケアについて

豊島区 池袋保健所
所長 寺西 新



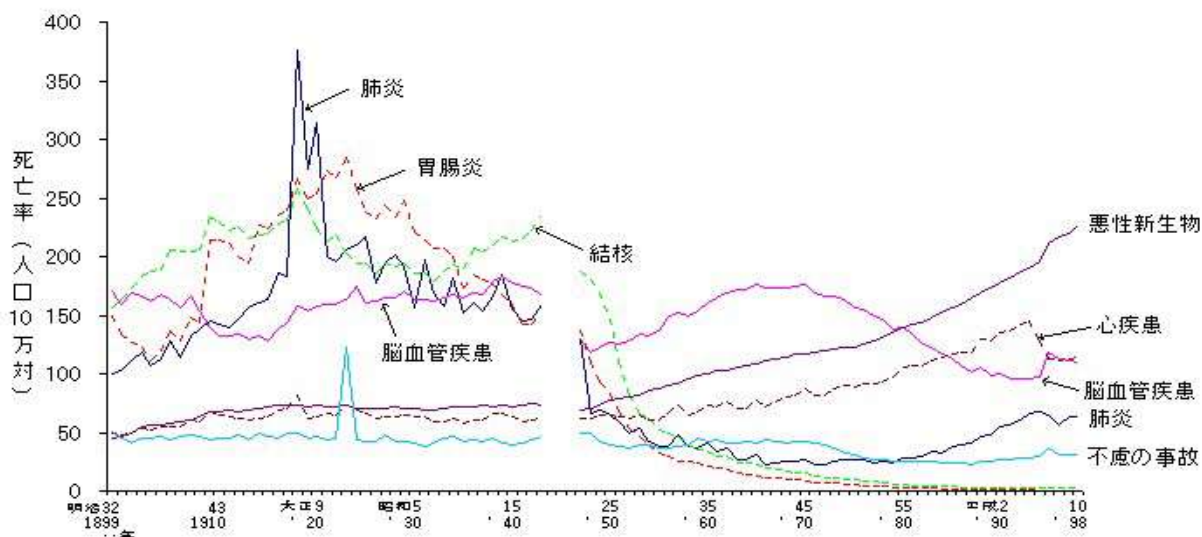
9月19日（木）としま産業振興プラザ（6F）で健康セミナーが開催されました。講師は寺西 新 池袋保健所長です。保健所では医学生、保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士など数多くの医療関係者を受け入れており、その中で「保健所とは何か」のお話をなさっているそうです。

今回も、まず「保健所は何をすることで」との演題で講演が始まりました。戦前、結核撲滅と母子保健の向上を目的として保健所法（昭和12年）が制定され、戦後憲法（昭和22年）が制定され、その中で生存権（憲法第25条第2項）が規定

されました。また同年保健所法が制定され新しい保健所法の下、保健所は健康相談や保健指導のほか、医事、薬事、食品衛生、環境衛生など多岐にわたる行政機能を有し、地域における公衆衛生の向上及び増進を図るための中心機関として位置づけられたと説明がありました。

次に地域保健法の説明です。保健所法が平成6年改訂され、平成9年に地域保健法が全面的に施行されました。地域保健法第5条で、「保健所は、都道府県、地方自治法の政令都市、中核市、その他政令で定める市、特別区が設置する」と定められています。

図 死因別にみた死亡率100年の年次推移（明治32年～平成10年）



(1 ページより)

さらに地域保健法第6条第2号に定める「人口動態統計」として「死因別にみた死亡率100年の年次推計（明治32年～平成10年）」の説明がありました。大正期の肺炎による死亡率が突出しているのはスペイン風邪が原因です。戦前胃腸炎による死亡率が高いのは、食中毒（コレラ、セキリ、チフス）が原因です。大正期不慮の事故による死亡率が高いのは、関東大震災です。戦後、脳血管疾患による死亡率が低下し悪性新生物（癌）が上昇しているのが特徴的だと説明がありました。

次に「主な死因にみた死亡率（人口10万対）の年次推計」の説明に移りました。戦後、血管疾患で多くの方が死んでいます。塩分の取り過ぎで、おそらく40代50代で高血圧になって死んでいたのです。その当時は貧しくて、コメの他塩蔵品を多く食べていました。塩蔵品とは魚の干物や野菜の塩漬けなどで、毎日30～40グラムの塩を摂取していたのです。そこで保健所は広く世間に「塩分の取り過ぎはダメだよ」と説明しました。これが保健所の成功体験です。また、たんぱく質が重要だとも説明しました。近年では癌が増えています。肺炎が減っていますが、実は減っていないのです。肺炎を普通の肺炎と嚔下性肺炎に分け、普通の肺炎のみをカウントしているためだと説明がありました。老衰が増えています。病院に入らなくていいんだとの考えに基づきご自宅で死ぬ方が増えたのだと説明がありました。

次にエドウィン・O・ライシャワー博士のお話に移りました。エドウィン・O・ライシャワー博士は駐日大使となり、1964年大使館の前で19歳の統合失調症の青年に刺され大出血、大量の輸血をしましたが、輸血に売血の血も含まれ血液の中に肝炎ウイルスが含まれており、急性肝炎・慢性

肝炎、肝硬変になりお亡くなりになりました。延命治療は拒否されました。これらのことを受け法律改正がなされ、精神障害者に対する精神通院医療が導入され、精神医療費の自己負担が軽減されているとのことです。

日本の百寿者の説明に移りました。

★107歳103日の昇地 三郎さん

昇地三郎さんは福岡教育大学教育学部教授で、その後日本初の知的障害児通園施設しいのみ学園を設立・運営しました。昇地先生の長男・次男は脳性ま

ひで学校に行けなかったのに誰もケアしなかった、そこで施設を作ったそうです。99歳から8回世界一周をしていて、世界各地で障害児についてお話をしたそうです。昇地先生は75歳の時総入れ歯になったが、食生活においては一口を20回噛んだそうです。歯が無くなるのは虫歯と歯周病で、虫歯の原因は虫歯菌が酸を作り、歯のエナメル質を溶かすからです。歯周病は歯肉炎です。歯肉炎は歯ブラシや糸ようじでポケットを綺麗にすることが必要です。調子が悪くなると死ぬのが分かったのか食べなくなり、死ぬ二日前周りの人に感謝の気持ちを伝え、死ぬ前日家で死んだら大変だろうと病院に連れて行ってもらい亡くなったそうです。



(2ページより)

★105歳 287日の日野原 重明さん

(聖路加国際病院名誉院長)

糖尿病や高血圧は従前「成人病」と呼ばれていたが日野原先生は「生活習慣病」という言葉を使い、広めたそうです。また、10日に1回小学生に授業をしたそうです。更に日野原先生は、夕食として週2回100gのステーキを食べたそうです。寺西講師は、自分の体で作れないのは必須アミノ酸(タンパクの素)と必須脂肪で、動物性タンパクである肉や卵に多く含まれています。肉を食べることは大事です。肉皿ではなく厚いステーキが良い、とのお

話でした。日野原先生は亡くなるひと月前から調子が悪かったが、色々な人がはっきりなしに来て、また自分の病院には医者が沢山いるので病院に行かなくてもよいと思って自宅に居たそうです。正直なところひと月前から「死ぬのは怖いな」って言っていたみたいです。最後は心安らかに家族に見守られて105歳の生涯を終えられたそうです。

「保健所は何をするとところ」と分かり易いお話から始まり、「死因別にみた死亡率100年の年次推計」では歴史的背景を踏まえた死亡率年次推計、「主な死因にみた死

亡率の年次推計」では戦後塩分摂取に伴う高血圧による死亡、現在は老衰による死亡が増えている等のお話があり、またライシャワー博士、昇地さん、日野原さんと幅広い内容の講演でした。

(前田)



【参加者・主な意見】

今回の参加者は、(会員) 53名、(一般) 21名で計74名でした。全員にアンケートを行い、回収者(会員) 46名、(一般) 17名でした。

参加した理由としては ◆(会員) テーマに興味があった27名 ◆その他8名で ◆(一般) ◆テーマに興味があった16名 ◆知人に誘われて1名でした。 今後も参加するかとの問いに対して ◆(会員) 参加します29名 ◆テーマによる12名 ◆(一般) 参加します12名 ◆テーマによる4名 でした。 主な意見として、色々再確認できました。有難うございました。

講演会はとても分かり易く良いものでしたが、残念なことに聴く側の態度が良くないことでした。 ◆私語、電話の着信音が気になりました ◆お話が聞き取りにくかったです ◆マイクの音量の問題? ◆冷房が寒い。 などの意見がありました。 また一般の方からは、◆元気！ながさきの会の会員になる手続き・活動等知りたい ◆今日は大変勉強になりました ◆会員ではありませんがとても良かったです。ありがとうございました! との意見も寄せられました。

介護予防大作戦！ in としま 2024

豊島区主催の介護予防・フレイル予防を促進するためのイベント「介護予防大作戦 in としま 2024」が10月16～17日にとしまセンタースクエアで開催されました。元気！ながさきの会から、舞台発表「だれでも・いつでも参加を」(フィットネス G)と「太極拳で体幹を鍛えましょう」(太極拳 G)の2グループが参加し会場を大いに盛り上げました。また体験会では「折り紙でオウムをおりましょう」(折り紙 G)、「ありがとうカードの作成」(パソコン G)、「スポーツ吹矢体験」(吹矢 G)の3グループが参加し、各コーナーで多くの来場者が楽しんで体験していききました。



2番手の出演なので少ない観客と思っていたのにほぼ満席。みんな緊張気味になってしまいましたが、いつもの観客を巻き込む勢いの良い横尾先生の掛け声で今回も会場一体となりました。まず動きの説明をひとつずつしながら観客も手足を動かし、その後さだまさしの唄“としま未来に”と合わせて本番。予行練習が十分でなかったのが舞台上で先生に揃えられるのか不安でしたが、いざ音楽が鳴ると先生を横目で見ながら動き大した失敗もなく終了。会場も和やかな雰囲気になり、私達にも笑顔が浮かび達成感を味わうことができました。(有馬 糸子)

太極拳グループは午後の出番で今川先生を真ん中に7名で扇子を使った「太極功夫扇」と「陳式扇」、そして3曲目に中国政府が太極拳の各流派を整理して入門用に再編した「簡化24式」を演武した。コロナ禍でこの3、4年は太極拳の演武は当日の舞台発表は行われず、事前にビデオ撮りしたものを会場のスクリーンに放映するか、もしくは中止だった。数年ぶりの舞台発表、いささか緊張しながらの3曲の演武、幸い扇子を飛ばしてしまう者も出ず、まずまずの演武だったのではないだろうか。(大森)





パソコングループは、体験希望の方達にお世話になった方に贈る「ありがとうカード」を作っていました。45名の体験者があり、皆様には、出来あがったカードを喜んでお持ち帰りいただくことができました。会でパソコンをやらせてもらうのには、どうしたら良いかと体験者の方に聞かれました。ワード入門講座を受講してから入会していただいているとお話をして講座の開催が決まったらお知らせしますからとお名前と連絡先を教えてくださいました方が3名いました。今回は、前日に会場の設営が出来たために、開催日当日は、朝から余裕をもって臨むことが出来ました。

(市川)



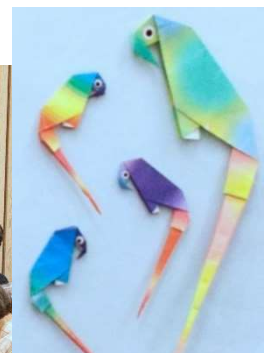
吹矢で腹式呼吸を学び、その呼吸を矢に伝え、的に向かって吹く、的に当たった時の喜びを少しずつ味わっています。半年たった今、動作が大分美しくなったと云われ上達を感じています。今回の介護予防大作戦では吹矢体験コーナーに参加し、多数の方々に楽しく教えることが出来、我々ももっとレベルアップをと話し合いました。月二回の練習日を楽しみにしています。

(平野、宮鍋、森山、恩田、川嶋)



私達スタッフ4名は会場準備に前日の15日も行き、折り紙体験は16日でしたが、今年は同じフロアで歌、フィットネス、太極拳等その他展示コーナーもあり大勢の方がお見えになりました。折り紙グループは「オウム」を49名の皆さんに体験して頂き、スタッフからは「星形の入れ物」を差し上げとても喜ばれ「来年もまた来るね」のお言葉を頂戴し、私達スタッフもそのお言葉に疲れも吹き飛ばす思いで楽しい一日を過ごす事ができました。

(山田)



区のお取り組みとおすす事業の紹介

豊島区 福祉部 高齢者福祉課
管理係長 松本児太郎



みなさんこんにちは。高齢者福祉課管理グループ係長の松本と申します。

今回寄稿のご依頼をいただき、長崎に住んでいた時のことを思い出しました。

私は平成 21 年に入庁し、4 丁目にある家賃 5 万円位のアパートに住んでいました。当時から商店街も活発で、住みやすい街だ感じていました。引っ越してから足が遠のいていたのですが、たまに、東長崎駅で降りてみると、交番がトキワ荘になっていたり、西友がビルになっていたり、街が変わっていているなと感じています。

街が変わっていくなか、区でもいま続々と施設のリニューアルを行っています。高齢の方向けの建物だけでも、東池袋フレイル対策センター、高田介護予防センター、区民ひろば長崎など、多くの建物の改修を進めています。外見の更新等だけでなく、床や壁の張替えも行うなど、フルリフォームをして、きれいで使いやすいように最新の設備を整えています。

さて、区では住み慣れた豊島区で自分らしい生活が続けられるようにしていこう！というのを目標に、施設の改修だけでなく、色々な事業を行っています。

私も高齢者福祉課に配属となってから 5 年目となり、色々な事業に関わってきました。その中で、知っておくとちょっと役に立つ、おすすめの事業を紹介したいと思います。

東京都シルバーパス

東京都では 70 歳以上の方に、都内のバスや都営交通機関が乗り放題になる券を

20,510 円で販売しています。うまく乗り継いでシルバーパスだけで上野や浅草に行っているという話も聞いたことがあります。

としま・おたっしやカード

65 歳以上の方に、区内の銭湯入浴料が 550 円から 100 円になる券を配布しています（年間 40 回まで）。区内には昔ながらの番台がある銭湯もあれば、改装しておしゃれな銭湯もあります。たまには広いお風呂に伸び伸び入ってみませんか？

救急通報システム

1 人暮らしの方等を対象に、急病等の緊急時や火災があった際に自動的に通報して警備会社が駆け付ける機械を区で用意しています（自己負担あり）。警備会社のサービスが廉価で利用でき、いざという時の安心につながる内容なので、お得な制度だと思っています。

高齢者総合相談センター

高齢の方のちょっとした困りごとから複雑な困りごとまでワンストップでお受けしているセンターです。長崎周辺にはアトリエ村センター（長崎 4-23-1）、西部センター（千早 2-39-16）の 2 か所がありますので、なんでもお気軽にご相談ください。

これら以外にも皆様が快適に楽しく暮らしていけるよう色々な事業を実施しています。詳しくは、区ホームページや高齢者総合相談センター、区民ひろばにおいてあるパンフレットをご覧ください。今後も様々な取り組みをすすめてまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



昭和16年生 2021年入会

近藤 妙子さん (グラウンドゴルフ・フィットネス)

「元気！ながさきの会」に入会して3年になります◆当時筋肉の衰えも感じて何か運動をしたいと思っていた時友人からグラウンドゴルフを紹介して頂きました◆プレーを始めると自分でも思いがけない事が起きたり（ホールインワン、ボールがとんでもない所に飛んだり）、でも皆さんがその都度激励して下さりあっという間に楽しい時間が過ぎて次回が待ち遠しくなりました◆元気！ながさきの会に入って多くの事を見聞きし今後の自分のスキルアップにつなげていけばと思います。



昭和18年生 2022年入会

藤田 祺久子さん (折り紙・パソコン月曜午前)

「元気！ながさきの会」に入会して間もなく2年になります◆パソコン教室に入って習いたいと思って入会できる日を待っていました。介護予防大作戦で折り紙教室があるのを知り以前から習える所が無いかと思っていたので直ぐに申し込みました◆折り紙でお雛様や蝶々を、パソコンで画像の挿入・グループ化・jtrim作った枠・・・などと初めての事ばかりでした。先生や周りの人に丁寧に教えていただきながら少しずつ出来る様になりました。これからも楽しく習っていききたいと思います。



昭和23年生 2023年入会

宮鍋 ひさ子さん (スポーツ吹矢・フィットネス)

私は元気！ながさきの会で二つのサークルに入っています◆一つは「スポーツ吹矢」で4,5年経っているでしょうか。もう一つはフィットネス、こちらは1年経ちましたが、残念なことに、今年は熱中症警戒アラート発令の為、4回も中止となりとても残念です◆スポーツ吹矢は120ccmの筒を使用します。これを使う肩の上下運動によって肩こりの改善になったり、深い呼吸で心を落ち着かせ、ストレス解消になったりします。更に喘息の改善等々、高齢者にお奨めのスポーツです◆フィットネスは月に2回先生に来て戴き、残りの2回も先輩方の指導のもと活動しています。始めは固かった身体も少しは柔らかくなり、筋力も付いてきた様な気がします。顔のリンパのマッサージあり、皆で横並びの行進ありで楽しく通っています。

お知らせ

第 171 回老年学・老年医学公開講

「社会的孤立と孤独」

日時 11月22日(金) 13:15～16:15

場所 北トピア さくらホール

(JR 王子駅北口徒歩2分)

主催 東京都健康長寿医療センター

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9日(土) 13:00～16:00

★ クリスマスコンサート

12月7日(土) 10:30～11:30

★ コットンでリースづくり

12月17日(火) 14:00～15:00

※ 区民ひろば長崎のイベントはすべて予約制です。

区民ひろば椎名町

★ ひろばまつり

11月17日(日)

★ 冬のコンサート

12月7日(土)

★ 新春の集い

1月11日(土)

★ 伝伝ツアー

2月1日(土)

区民ひろば富士見台

★ 歴史講座第2弾「文学講座」

11月6日(水) 13:30～

★ クリスマスの集い

12月4日(水) 10:30～

★ The 祭典

2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
	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		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 第2・4土	13:15 ～ 14:15 12:15 ～ 13:15	区民ひろば富士見台 長崎小学校体育館
スポーツ吹矢		第1・3金 不定期	14:30 ～ 16:00 14:00 ～ 16:00	区民ひろば富士見台 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	
ミュージック・レク		月1回・土	13:30 ～ 15:00 休止	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

今号の巻頭は池袋保健所寺西所長の健康セミナーでの講演です。保健所が果たしてきた役割から天寿を全うされた著名な先生方の食生活まで、分かり易く話していただきました◆中開きは介護予防大作戦の特集です。当会から5つのグループが参加し、日頃の活動成果を発表しました◆元気で楽しく生活して天寿を全う出来たらなあと思いつつ編集を終えます。(関川)

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