

# 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。

NO. 100

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

## 足の指を鍛えて、 年齢に負けない体づくり

東京都健康長寿医療センター研究所

福祉と生活ケア研究チーム

研究員 ゴン ルイ



高齢になると、筋力が弱くなりやすくなって、転んだり骨を折ったりしやすくなります。筋力を保つことは、安全で元気に暮らすためにとても大事です。特に、立つ、歩く、座るといった毎日の動きに必要な『抗重力筋』を鍛えることは、皆さんが気をつけていることだと思います。しかし、それだけでは少し足りません。

最近の研究では、足の指の力が転ばないためにすごく大切なことが分かってきました。転んだことがある人は、転んでいない人に比べて、足の指の力が弱いことが多いそうです。足の指の力が弱くなると、歩くときにバランスが崩れやすくなって、ちょっとした段差でもつまずきやすくなるからです。ですから、転倒予防には抗重力筋だけでなく、足の指も含めた足全体を鍛えることが不可欠です。

足の指の力を強くすると、バランスが良くなったり、歩くのが速くなったり、動きがスムーズになります。さらに、足の指をしっかり動かすと、脳にも良い刺激があって、頭の働きが衰えるのを防ぐ助けになるかもしれません。足の指を鍛える

ことは、転ばないようにするだけでなく、毎日を元気に過ごすためにも役立つのです。

それでは、自分の足の指がどれくらい動くか見てみましょう。足の指を『グー』（指を丸める）や『パー』（指を大きく開く）と動かしてみてください。スムーズにできますか？実は、足の指の動きや力は人によって違っていて、それは生まれつきの違いもありますが、普段の生活習慣が大きく影響しています。例えば、子どもの頃からよく運動していた人は、足の指をたくさん使っていたから、動きが良くても強いことが多いです。しかし、ハイヒールや硬い革靴を長く履いていた人は、足の指を使う機会が少なく、動きが悪くなりがちです。

足の指の状態は歩く力に大きく影響します。足の指がよく動くときは、踏ん張る力が強くなって、歩行が安定します。しかし、動きが小さいと力が弱くなって、バランスを崩しやすくなるのです。普段、足の指の力をあまり気にすることはないと思いますが、実はとても大事なのです。約

(1 ページより)

2,000 人を調べた研究によると、足の指で物をつかむ力は、男性でだいたい 15kg、女性でだいたい 10kg くらいが平均だそうです。年齢を重ねると、この力は少しずつ弱くなってしまいます。では、どうやって鍛えればいいのでしょうか。簡単に楽しい方法を試してみましょう。

まず一つ目は『グーパー体操』です。これは足の指を使った簡単な運動で、誰でも気軽にできます。椅子に座って、つま先を少し上げるとやりやすいですよ(図 1)。足の指をゆっくり『グー』(閉じる)にして、次に『パー』(大きく開く)を繰り返してみてください(図 2)。毎日 15 回くらいやると、効果が出てくるはずですよ。もし『グー』で曲げるのが難しかったら、手でそっと押してあげると楽にできます。また、『パー』で広げるときは、手の指を足の指の間に入れると、開きやすさが分かりますよ。

次は『物つかみゲーム』です。柔らかいハンカチや硬いビー玉など、いろいろな形や重さの物を用意して、時間内に足の指でつかんで動かしてみてください。こ



図 1 グーパー体操の準備

の運動は、足の指の力を強くするだけでなく、細かい動きを上手にできる力も育ててくれます。いろいろな物を掴むと、足の指の筋力と動きが一緒に鍛えられるのです。

以上のような運動や、普段から足の指を意識して使うことで、足の指の力や柔らかさを保つことができ、年齢を重ねても元気な体を目指せます。足の指を鍛えるのは、転ばないようにするだけでなく、自信を持って歩いたり、毎日楽しく過ごすための第一歩です。少しずつやってみると、健康で快適な老後が近づきます。ぜひ今日から始めてみてください。



図 2 グーパー体操の実行



# バイクツーリング

豊島区 文化スポーツ部長  
井上 浩徳

2年前の夏のことですが、北海道バイクツーリングに行ったことについて書きます。

茨城県大洗港深夜発フェリー。19時間ぐらい乗るのでかなりヒマだろうなあと考えていましたが、風呂に入ったりデッキに出てトビウオ見たり昼寝したりしているうちに、意外と退屈することなく北海道に着きました。

普段まちづくりを生業としている一公務員、やはり行く街々での都市の作りが気になります。苫小牧市は港湾都市なので、道幅がかなり広く直線的で、横断歩道は軽い短距離走です。旭川市は軍事都市から発展した街らしく、いかにも人工的な碁盤の目になっている大都市。

でっかい北海道なので、行く先々で街の性格が変わりますが、共通しているものもあります。

留萌市で寄った道の駅は建物が大きく、室内に子ども達が遊ぶプレイグラウンドがありました。よくショッピングモールとかにあるやつです。ボルダリングや、スパイダーネットや、トランポリンが設置しています。外は、一面の芝生で遊具もなく、誰も遊んでいません。紋別市で寄った大規模公園もそうでした。建物内のプレイグラウンドでみんな楽しそうに遊んでいます。大人は、子どもが見えるテーブルでお茶しながらお話ししています。

その時は夏だったので、北海道の子は室内遊びが好きなんだくらいにしか思わなかったのですが、よく考えると北海道で



は冬は外遊びできないのですね。なので、冬でも子どもが思いっきり遊ぶことができる屋内の公共施設が充実しているのでしょう。外に遊具が少ないのも、除雪を考えてのことかもしれません。

では一方で、豊島区はどうなのかと思えば、その当時、高橋区長の施策の一つに子どもレターという、子どもの声を直接区長に届ける仕組みができたのですが、その声の半分は公園に関するもので、キャッチボールがしたい、バスケットボールがしたい、スケートボードがしたいというものでした。公園は小さい子を含めいろいろな方が来るので、キャッチボールなどは危険なので禁止です。

あれ？ 冬の北海道と一緒に？ 豊島区内では子どもが自由に遊べる場所が無い。むしろ季節問わず遊べない豊島区の子供達の方が厳しい状況なのでは・・・

当時、学習・スポーツ課長だったこともあり、はたと気づいて施策化したのがスポーツ施設の子供も無料開放です。もちろん、無料開放すればするほど指定管理者に補填しなければならないので、区の持ち出しは増えます。でも、ここに財源を使うべきではないのか？ 子供たちの健全な育成のために、そして笑顔のために。

子供達が子どもレターを使って区に意見を届けてくれたことで課題が分かりました。そして、スポーツ施設の無料開放に思い切って踏み切れたのは、バイクのおかげかな・・・、なんて思っています。

## 「旅行グループ、2025 年の観梅ツアーは宝登山へ」

旅行グループ 布施川香保利

2月22日 08:15、蠟梅で有名な長瀬の宝登山への観梅ツアーの始まりです。池袋駅に集合予定の参加者は総勢 17 名。集合時間に参加メンバーを確認後、往路西武線&復路東上線利用組 9 名と、往路東上線&復路西武線利用組 8 名の二手に分かれて珍道中の始まりです。先ず目指すは長瀬駅でのドッキング、いざ出発！！

芳しい香りと黄金色の花びらが美しい蠟梅を愛でに宝登山への旅に参加。お仲間はさすが旅のプロ、集合時から元気はつらつ。軽やかな動きにパワーをもらいながら、池袋から西武線と東上線の二手に別れて出発、電車を乗り継ぎ宝登山に到着。そこには蠟梅が今を盛りと咲きほこり、芳しい香りが漂っており、遠くに見える山並みと共に感激の光景でした。初めてのお仲間との旅は、花を愛で自然が作る氷でのかき氷を食し、地球の歴史を感じる石畳に立つ等満足感いっぱいの楽しい時間でした。お仲間の皆様、ありがとうございました。（荒井香代子）



ロウバイはもう咲いていないかなと、半分諦めていました。しかし咲いていました。たくさん。十分なかおりと景色を楽しむことができました。頂上で買った乾燥イモがおいしかったです。（成川加代子）

秩父長瀬方面は、池袋から何時でも行けるわと思いつつ、80 歳代になってしまいました。お友達に誘われ足腰に自信はなかったけれど、ロウバイのきれいな宝登山に行く事が出来ました。久しぶりにお会いする方々の名前も分かり楽しく語り合いました。遠くの親戚よりも近くの他人のことわざの様に、高齢になっても沢山のお友達と出会いイキイキ生活を心掛け、お召しが来る迄みなさんどうぞよろしくお願い致します。（灰谷捷代）



二手に分かれての試みは良かったと思いました。蠟梅の甘い香りと愛らしい福寿草、四季の丘からの絶景も満喫、昼食のデザートが美味しかったです。（近藤妙子）

秩父波久礼（はぐれ）にみかん狩りに行ったのが 50 有余年前のこと。蠟梅の甘い香りと黄色い可憐な花に魅せられ、久しぶりに昔は美しかったであろうご婦人方と秩父宝登山に出掛けました。三連休の極寒の中、あいにく雪の散らつく観蠟梅となりましたが、それにしてもご婦人方のお元気なこと！足取り、食欲、ショッピング、そして会話の賑やかさ。人生 100 年も夢ではないと、つくづく感じ入った小旅行でした。（佐藤正義）





私は東上線組で出発!! 初めての行き方なのでウキウキ楽しみでした。電車はガラガラで貸し切り状態。西武線組より早く着き、案内所で説明を聞き、のんびり余裕がありました。臘梅は見頃で、山全体良い香りでいっぱいです。長瀬の岩畳も見て、ゆっくり西武線で帰ってきました。

(在家米子)

行きは西武線、携帯での乗り換え案内も見ずに行けたのですが、帰りは何処で乗り換えが良いのか携帯とにらめっこ、久し振りに頭と目を使いました。梅林は、臘梅が咲き誇ってマスクを取ると香りがしましたね。17名はそれぞれ自由行動を楽しみました。食事は、賑やかに楽しんで食べ飲み、デザートはこの寒いのかき氷、ビックリです。でも一口食べたら口の中でさっと溶けて冷たさなど感じないのです。秩父の氷、名物ですよ。今回頭を使い皆さんと楽しくお喋りができうれしい旅でした。

(川嶋里子)

秩父宝登山のロウバイ園は、花が満開で芳香が漂っていました。初めて行った所でしたが、その広さに驚きました。斜面を利用して植えられている場所があり、上から見下ろし眺められて絶景でした。(因みにロウバイの花言葉は「慈愛」、素敵な花言葉ですね)

雪がちらついたり、昼食のデザートにかき氷が出たり、思いがけない事もあった楽しい一日でした。

(徳山捷子)



(6ページへ)



(5ページより)

2月後半の寒波の中で、宝登山では、雪がちらつきました。「梅まつり」の初日でしたが一足早く咲く、ロウバイは、綺麗にたくさん咲いていました。花の咲きほこる中に丸く黒い物が混ざっていましたが、それは、種が入った実でした。調べたら発芽してから花が咲くまでに7年かかるようです。往路は、9名が西武線利用でしたが、乗り換えの「横瀬駅」で駅名が「よこぜ」だったことを知りました。長瀬で東上線利用の8名と合流しましたが、17名のメンバーをまとめて行動するのは、大変だなと思いました。私達のように教室での活動と違い、知らない場所で皆さんをまとめる方のご苦労を実感しました。寒かったですが、久しぶりの団体旅行は、楽しかったです。ありがとうございました。

(市川房枝)

長瀬で一足早く到着した東上線グループと合流シャトルバスに乗りロープウェイであっという間に山頂へ登った空気で秩父盆地その後方に秩父の山並みが広がって素晴らしい眺望でした。ロウバイ園を散策今年は寒さが続き満開と迄はいきませんでしたでしたが甘い香りが漂っていました。宝登山神社に参拝して下山。途中ロウバイの種を拾って来ましたが開花迄7年程かかるとか不安を感じながら芽が出て来る事を楽しみに種を鉢植えしました。昼食は秩父名物料理 豚肉 コンニャク ポテトの味噌味尽くしを堪能天然氷のかき氷のデザート美味しく頂きました。駅前でお土産を購入 帰りは逆コース東上線で池袋へ楽しい思い出が出来ました。

(岡田麗子)



思い掛けなく「長瀬の梅園見学に行きませんか。」とお誘いを頂き、何十年ぶりかで行って来ました。「この足で宝登山登れるかな～」と思いましたが、心配ご無用。ロープウェイに乗り5分で山頂へ。今年の寒さで梅はまだ咲いていませんでしたが、ロウバイの花が見事でした。山頂から眺めたはるかかなたの武甲山の眺めも素敵でした。長瀬駅近くでの昼食、この寒い季節に頂いた天然氷の「かき氷」。これもまたおいしかったです。久しぶりに楽しい1日を過ごすことが出来、旅行グループの皆さん有難う御座いました。

(福島愛子)



宝登山の梅は、蠟梅は見頃でしたが、梅は寒い日々が続いたのが原因か開花が遅れていて、あまり見ることが出来なかったのが残念でした。初めて参加させていただきましたが、皆さんに良くして頂き楽しい時間を過ごす事が出来ました。次回からの活動も楽しみです。

(小川和可子)



昭和17年生 2023年入会

### 小野寺 わか子さん (パソコン水曜午後)

元気！ながさきの会パソコン教室(水)に再入会して1年4ヵ月になります◆長く続けてきた仕事をやめたら、本を読むこととテレビを見るだけの家から一歩も出ないひきこもり生活になり、全く外出の機会がない私も外の空気をふれないといけなともう一度パソコンを習えば頭の体操ができるし皆様と触れ合えと考えていた、そんな時に声をかけて頂き再入会することが出来ました◆入会したものの前回はまじめな生徒ではありませんでした。今そのつけが来て皆さんについて行けません。もう一度頭に「パソコン用語 etc.」を入力しなければと思っています◆やめたら元のひきこもり生活に戻ります。それはさけないです。パソコン頑張ります。



昭和18年生 2024年入会

### 岩崎 克己さん (グラウンドゴルフ)

私が元気！ながさきの会にお世話になりましたのは、今年で2年になります。入会の動機は、知人により貴会をご紹介いただき入会できました◆永年のゴルフクラブ活動が腰痛の為できなくなり、その代わりに始めたグラウンドゴルフですが、始めた処非常に奥が深く頭も少し使うし、そして何より歩くことで現在の私の健康状態には最適のスポーツだと感じたからこそ、ここまでののめり込み続けられたと感じております◆会の皆様には、多方面に亘り優しく親切にご指導頂き感謝しております。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



昭和16年生 2019年入会

### 中角 廣子さん (グラウンドゴルフ)

私がグラウンドゴルフに入会させていただいたのは、区民ひろば富士見台で知りあった人に誘われ 2019 年に入会しました◆私は生まれた時から虚弱体質で運動には縁がないとおもって来ました。この歳になるまで、こんなに楽しいスポーツがあったとは知らずその時感動を覚えました◆入会して何年もたちますが、あまり上達しませんがたまたまホールイン1が入った時の帰りはルンルンです、心は童心です。家族に話し喜んでくれます。一年でも長く会員の皆様と仲良く和をもって続けたいと願っています。よろしくお願いいたします。



## お知らせ

## □ 元気！ながさきの会令和7年度定例総会

- ★ 日時 5月21日(水) 10:00～11:45
- ★ 場所 IKE-Biz 6F

## □ チャリティコンサート

- ★ 日時 7月19日(土) 15:00～16:30
- ★ 場所 カトリック豊島教会 聖堂
- ★ 出演 ノイエハイマート合奏団  
丸山直記(団長)  
坂本和彦(指揮)  
清水理恵(ソプラノ)  
松浦麗(メゾソプラノ)

## イベント案内

## □ 区民ひろば長崎

- ★ 5月13日(火)から改装完了した元の施設でリニューアルオープンいたします。
- ★ リニューアルオープンを祝う会  
6月14日(土) 14:00～
- ★ リニューアルオープンを祝う会 第2弾  
7月5日(土) 14:00～

## □ 区民ひろば椎名町

- ★ NPO法人オープニングイベント  
6月7日(土) 13:30～

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	月午後	月	13:30 ～ 15:30	フレス101 豊島区南長崎 2-25-5
	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		13:30 ～ 15:30	
	土午前	土	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 ～ 12:00	IKE-Biz 料理実習室
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	
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
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

編集  
後記

広報誌「元気！ながさき」も本号で100号になった。年4回の発行であるから25年経ったことになる。思い立って自分が所蔵している「元気！ながさき」を開いてみたら最も古いのが2005年5月号で21号であった。当会が発足したのが2000年であるから以来1度も休刊することなく発行されてきたことになる。改めてよくぞ続いているな、と感じた次第◆さてゴンルイ研究員の「足の指を鍛えて、年齢に負けない体づくり」を読んで思い出した。わたしは太極拳を習っているが、先生が口を酸っぱくして言われるのは、「靴の中で足の指を立たせなさい」ということだ。指を立てて足を踏ん張るのは片足立になってもよろけることが少なくなるのだ。これからも年齢に負けない体を作るためにグーパー体操をやっていこう◆旅行グループの「宝登山観梅ツアー」の記事を読んで部員皆さんの賑やかさ加減が目につかびます。楽しい旅だったことでしょう。(大森)

## 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

下のQRコードからもアクセスできます。

