

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. 102

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

ご存じですか？ 若年性認知症のこと

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム
看護師/保健師 前田 優貴乃

「認知症」と聞くと、ご高齢の方がなる病気というイメージを持たれる方が多いのではないかでしょうか。けれども、実は65歳未満でも発症することがあり、「若年性認知症」と呼ばれています。日本では推定で約3.5万人ほどの方が暮らしており、豊島区でも推定百人以上の方がいらっしゃると考えられます。

若年性認知症は、働き盛りの50～60代で発症する多いため、高齢で発症する認知症とは異なる特有の課題があります。年齢が若いため、本人や周囲が初めて認知症を疑うことは少なく、うつ病と診断されるなど、正しい診断に至るまで時間がかかることも少なくありません。さらに、仕事や子育ての責任を担っている時期に病気がわかると、家計や生活への影響が大きく、配偶者や子どもが介護を担うケースも多く見られます。その結果、近年問題となっているヤングケアラーが生まれることもあります。このように、通常の認知症とは異なる支援が必要になるのです。



近年は全国の都道府県に「若年性認知症支援コーディネーター」が配置され、相談や支援体制が少しずつ整ってきています。同じ立場の方々が集まる本人の会や家族会では、普段なかなか話せない悩みや生活の工夫を共有し、安心感や共感を得ることができます。私自身も10年近く、杉並区で開かれている若年性認知症の方とご家族の会にボランティアサポーターとして関わっており、ピアサポート（仲間どうしの支え合い）の大切さを強く実感してきました。最近では、本人同士が集まるミーティングや、ご家族の会の数も全国で増えてきています。

若年性認知症の方を支えるご家族は、日々さまざまな役割を抱えながら介護にあたっています。お仕事を続けながら介護をしたり、子育てと並行して担ったりするケースも少なくありません。そのため「疲れていても休めない」「誰にも相談できない」といった声も聞かれます。こうした気持ちちは若年性に限らず、すべての介護者に

(1ページより続く)

共通する課題です。ご本人の生活を支えると同時に、介護者自身の心と体の健康を守ることも欠かせません。

その助けになるのが、家族会や地域の仲間との交流です。似た経験を持つ人同士で話をすると「自分だけではなかった」と安心でき、気持ちが軽くなることがあります。また、支援制度やサービスの情報を共有することも、介護者にとって大きな力になります。研究を通して、こうしたつながりが介護者のストレスや抑うつを和らげる大切な要因になることを感じています。

地域で暮らす私たち一人ひとりが、認知症の方やそのご家族に自然に声をかけ、理解を示すことも立派な支援です。特別なこ

とをしなくても、いつも通りに接することが、ご本人やご家族の安心につながります。若年性認知症は数こそ少ないですが、その理解が広がることは、すべての介護者を支える基盤にもつながります。

若年性認知症について少しでも知っていただくことで、もし周囲に当事者やご家族がいたときにも、温かく自然に接することができます。そして、みなさんが参加されている健康づくりや交流の活動も、実はこうした支え合いの力を育む大切な一歩にもなるのではないでしょうか。誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、理解の輪が広がることを願っています。

写真：ご本人と家族会での活動の様子（子どもたちと参加）



未来を切り拓く 笑顔で元気な“としまっ子”が 育つまちの実現に向けて ～みんながつながる新たな学びの創造を目指して～

豊島区教育委員会 教育長 清野 正



この4月1日に豊島区教育委員会教育長に就任しました清野です。「元気！ながさきの会」の皆さんには、日頃から豊島区の教育行政に多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

豊島区には過去に教育委員会事務局指導課長として勤務しており、9年ぶりに戻ってまいりました。教育長就任時から「現場第一主義」を掲げ、小・中学校、幼稚園を訪問して校園長先生等と対話を重ねるとともに、地域のイベント等にも積極的に参加させていただき、多くの皆さんから教育への思いや激励のお言葉を頂戴し、「豊島区に戻って来られてよかったです」と喜びを実感しているところです。区民の皆さんにいろいろとご指導いただきながら、豊島区の子どもたちのために、高際区政のさらなる発展・充実のために、全身全霊をかけて職責を果たしてまいります。

さて、豊島区は昨年度、「豊島区基本構想・基本計画」「豊島区教育大綱」「豊島区教育ビジョン2025」等を区民の皆さんの英知を結集し策定いたしました。これを具現化し、誰一人取り残さず、すべての子どもたちの可能性を引き出し、深い学びと豊かな心を育む教育を実践するとともに、子どもたちが自己肯定感をもって楽しく学べる教育環境づくりを進めていくことが教育委員会に課された使命であると認識しております。

各学校においては、豊かな個性や創造性を育むために、教員が子どもたちの学びの伴走者となり、タブレット端末をはじめと

するICT機器を最大限に活用して、これまで以上に「個別最適な学び」と「協働的な学び」を一体的に推進してまいります。

また、体験学習や集団活動を通して、他者への思いやりや自己肯定感、人間関係を築く力、社会性を育むとともに、運動や体力づくり、自らの健康に関する意識を深める機会を充実させ、健やかな心と体を育成し、子どもたちが生涯を通じて健康でたくましく生きていくための教育を推進いたします。

さらに、豊島区の強みである地域の伝統文化や企業、大学など多彩な教育資源を積極的に活用し、様々な人との関わりを通して学んだことを人生や地域のまちづくりに生かしていくことうという意識を高めていくことにより、自ら考え、主体的に行動し、責任をもって未来を切り拓いていくとする力を育んでまいります。

加えて、教員がしっかりと子どもたちと向き合う時間を確保し、効果的な教育活動を行うことができるよう、学校における働き方改革を実現してまいります。

こうした取組により、豊島区の教育が保護者や区民の皆さまの期待に応えるものとなるよう全力で頑張ってまいります。教育委員会や小・中学校、幼稚園等の取組については、区ホームページに開設した「教育長の日記」や「教育だより豊島」等で積極的に発信してまいりますので、教育施策に対する一層のご支援をお願いいたします。

結びに、布施川香保利代表はじめ会員の皆さまのご健勝とご多幸、益々のご活躍を心より祈念いたします。

第11回チャリティーコンサート開催

7月19日(土)、カトリック豊島教会聖堂にて「元気！ながさきの会」主催によるチャリティーコンサートを開催いたしました。演奏は、東京都健康長寿医療センターの先生方を中心に結成されている“ノイエハイマート合奏団”です。

今年11回目となるこのコンサートは、カトリック豊島教会の多大なるご理解とご支援とご協力のもとに毎年開催しており、楽団員の皆様はここでの演奏を楽しみに練習に励み、とても多くのお客様をお迎えしている人気のコンサートです。

また、チャリティーとして寄せられた献金は、教会よりカリタス・ジャパンを通して日本各地の被災者支援の義援金として贈られます。

今年の演奏曲のテーマは「祈り」。

演奏された宗教宗派を超えた様々な祈りの曲は親しみのある曲が多く、前半では「村祭り」が入り、これも五穀豊穣を願う祈りなのだと改めて気付かされました。そして、電子ピアノの「乙女の祈り」の演奏で始まった後半に歌われた藤原歌劇団所属のソプラノ歌手清水理恵氏の「シーベルトのアヴェ・マリア」とメゾソプラノ歌手松浦麗氏の「長崎の鐘」は、圧巻でした。

アンコール曲の「タベの祈り」で終演となった今年のコンサートも割れんばかりの拍手の中に、素晴らしい歌と演奏を堪能された観客の皆様の満足気な笑顔がありました。

カトリック豊島教会の並々ならぬご協力と、楽団長の丸山先生を始めとする楽団員の皆様と、240名以上の観客の皆様に心からの感謝です。
(布施川)





演奏曲目

- ホアキン・トゥリーナ：闘牛士の祈り
- ジョン・ウィリアムス：A Prayer for Peace
- 早川正昭：村祭り
- ヨハン・セバスチャン・バッハ：神よ、哀れみたまえ
- フランチェスコ・パオロ・トスティ：祈り Preghiera
- ジョン・ウィリアムス：シンドラーのリスト
- レオ・ドリーブ：コッペリアより祈りのワルツ
- フランツ・シューベルト：アヴェ・マリア
- 古関裕而：長崎の鐘
- チャイコフ斯基：祈り Preghiera



この素晴らしい御聖堂でコンサートを行うことができ10年以上になりました。皆様の献金により災害に遭われた多くの人々の助けとなり、音楽の楽しみを伝えられることをうれしく思っております。1531年12月9日、メキシコ・グアダルーペのインディオ、ファン・ディエゴの前に聖母が現れたとされています。昨年11月にグアンダルーペの聖母の絵画が教会に寄贈されました。本日、演奏する宗派を超えた様々な祈りの曲はこの寄贈を寿ぐことになるでしょう。

(コンサート・プログラムより)

第 24 回 健康セミナー 「在宅医療つてなあに？」

くじら在宅クリニック 鯨井一正



■在宅医療とは通院が困難な対象者に対し、自宅や入居施設で訪問診療(医師・歯科医師)・訪問看護(看護師)・訪問介護(ホームヘルパー)・その他の専門職などで定期的に包括的に支えるものです。今回その中の“訪問診療”について講演して貰いました。

■体が不自由で外出困難・認知症が進み一人で通院困難・退院後も医療ケアが必要等な自宅に医師が出向き、総合診療・治療をおこない、患者やその家族から相談を受けてサービス提供を行うために診療計画や訪問スケジュールをたてます。具体的には、「X日のY時」と計画的に月に1~2回の訪問となり、診察や治療・薬の処方・採血・尿検査・カテーテル交換等、療養上の相談や指導をおこないます。また、急変時には緊急往診で入院の手配なども担当し、患者の状態に応じて臨機応変に対応する必要があるため、24時間体制で在宅療養をサポートして貰えます。往診との大きな違いは「診療が計画的かつ定期的に行われる」ことで、訪問診療のメリットは通院の必要がなく家族の負担減、自宅での定期的な医療受診、急な体調不良時に緊急往診を依頼できることです。注意点としてこれまでのかかりつけ医が変わる可能性があり、費用の点で通常の診察料に加え、在宅医療のための自己負担があり、費用は月2回の訪問でおおよそ7000円~8000円程度(1割負担の場合)です。

訪問診療を利用するには、

- * 直接訪問診療のクリニックに連絡
- * 担当のケアマネージャーに依頼
- * 退院時に病院の連携室からの紹介がありますので、皆さんも気軽に利用して下さい。



■当日は既に1件目の訪問診療を終えた後に、診察着姿で働き盛りの鯨井医師から分かり易い説明を受け、受講者のアンケート調査では「もっと早く知りたかった」との感想です。“元気！ながさきの会”的会員も健康寿命を出来るだけ伸ばすべく各グループで活動に励んでいますが、今後お世話になる時は通院困難な一人暮らしでも、病気の区別なしに利用できる訪問診療だと思います。豊島区医師会のHPにて「在宅診療可能な医療機関」が紹介されています。参考にしてください。

9月17日(水)「としま産業振興プラザ(IKE・Biz)」で開催し、参加者は会員(49名)・一般(19名)で計68名でした。

(有馬 孝之)



昭和21年生 2015年入会

青木 登貴子さん (PC 水曜午後・旅行・G ゴルフ)

私が「元気！ながさきの会」のパソコン教室に入会してかなりの年月がたちました。今でもパソコン教室水曜午後に所属し、昨年1月より旅行グループに、そして今年1月にはグラウンドゴルフグループに入り仲間の皆さんと楽しんでいます◆グラウンドゴルフは初めてで見よう見まねでボールを叩いています。仲間の中には99歳の方もいらしていつまでもお元気で素晴らしいプレーをされているのにびっくりしています。仲間たちも仲良くプレーを楽しんでいます◆これからも幾つになっても元気でボケないで明るく過ごしていけたら最高です。



昭和16年生 2023年入会

鯛貴 ふみ子さん (G ゴルフ・旅行・フィットネス)

長い会社勤めを退社してみると、ご近所の方とのコミュニケーションが希薄だと気づき何かしなければと思っていた所、お友達に元気！ながさきの会を紹介され早速入会して3年余りになります◆グラウンドゴルフはルールも厳しくなく、プレーの時のメンバーもその都度変わるので、いろんな方々と交流が生まれ、安心して仲間に出来ることが出来ました◆ホールインワンの時はグランド中響き渡る歓声で笑いが止まりません。体と心の健康のために皆さんと楽しく続けて行きたいと思っています。孫の行ってらっしゃいの声を聞き出かけてきます。

佐藤 正義さん (旅行・グラウンドゴルフ)

“俺たちの老後はバラ色だよ”と語り合っていた妻が逝ったのが3年前。悲しくて、寂しくて、毎日のようにアルコール漬け。一人旅にも何度も行った。とても空しく癒されない日々。旅は一人で行くものじゃない。そんな時知ったのが、元気！ながさきの会旅行グループでした◆令和6年7月27日のことです。名からしてわいわいにぎやかに旅に出られると思い入会。入ってみて単に旅行のみならず、折りにふれての飲み会もある由。翌8月に暑払いが、要町のそば屋2階でありました。会員の名前すら覚えない中での参加。とても楽しい雰囲気に、これなら続けられるかなと感じました◆その後青空の下、運動不足の多少でも解消になればとグラウンドゴルフグループにも参加。お酒が飲め、旅行に行け、運動もできる。一石三鳥の思いです◆これまで秋の紅葉見物、忘年会、新年箱根旅行、長瀬観光、4月のみちのく桜見物、舍人公園散策、グラウンドゴルフ大会、秋のブドウ狩り等々、遊ばさせていただけ、只々感謝です◆仏壇に向かってのツツツに変わりはありませんが、グループ皆さんとの温かい迎い入れに感謝し、人生100年時代の今日、お迎えがくるまで楽しく過ごせたら最高です。今後ともよろしくお願ひします。



昭和18年生 2024年入会

お知らせ

- 第175回老年学・老年医学公開講座
認知機能を支える3つの力
★ 日時：11月21日（金）13:15～16:15
★ 場所：北とぴあ（さくらホール）
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8日（土）13:00～15:00
★ クリスマス会
12月14日（日）10:30～11:30
★ 新春作品展
1月15日（木）～17日（土）

□ 区民ひろば椎名町

- ★ ひろばまつり
11月16日（日）13:30～15:00
(折り紙グループ参加)
★ 新春の集い
1月10日（土）13:30～14:30
□ 区民ひろば富士見台
★ いきいき講座（エンディングノートの作り方）
11月6日（木）13:30～15:00
★ クリスマス会（巨大迷路で遊ぼう）
12月3日（土）10:00～
★ eスポーツ大会
12月7日（土）10:00～12:00

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	
パソコン教室	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		
	パソコン教室	水 10:00～12:00	パソコン教室は 毎年4月新規受付	
	水午後	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		
太极拳	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	10:00～12:00	区民ひろば富士見台	
男の料理	第2木	9:00～13:00	IKE-Biz 調理実習室	
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	

会員募集中

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.hoho.jp>

元気ながさき

検索

下記のQRコードからもアクセスできます。



編集
後記

毎年秋に「元気！ながさきの会」主催で、健康セミナーを開催していますが、数ヶ月前から会員でテーマを協議して、決定後に講演して下さる方を探し、お願いが出来ると豊島区の広報誌に載せる手続きとポスターを作成して、会員宅と豊島区掲示版に掲示します◆会場の手配及び当日の資料の作成等の準備後に当日を迎えます◆第24回の今回は、訪問診療についての鯨井先生のわかりやすい講演でしたが、講演終了後、男性の会員以外の一般の来場者の方が司会者の所にみえて、「良かった」とおっしゃって握手を求めた姿を見て、とても嬉しく思いました。（市川）