

Zoomでもくもくひろば

9月9日（木）もくもくひろばをZoomで開催しました。感染症予防のため、対面での交流会を休止し、Zoomで楽しいひと時を持ちました。「赤い風船ルルル〜♪」の歌ではリズムに合わせてゆらゆら揺れてノリノリでした。工作は難しいものに挑戦しましたが、ママと子どもたちの共同作業で上手に作り上げていました。パネルシアターも見てくれましたね。また、ケアプラザでお会いしましょう。



Zoomで集合！世界遺産

霧が丘地域ケアプラザで開催している「世界遺産を学ぼう」を9月はZoomで開催しました。初めての試みで緊張しましたが、参加者の皆様が無事に入室出来てほっとしました。つながった安心感から入室されるたびに思わず手を振ってしまいました。森先生が準備した資料を皆さんに見ていただけたので、写真を見ながら説明を聞くという、いつもの形式でご自宅で受講していただくことが出来ました。感染症の心配がある中、ちょっとした旅行気分が味わえると好評をいただいている講座に、お気軽に参加してみませんか？



《お問い合わせ》
電話：920-0666 酒井



霧が丘デイサービスより

暑かった夏が過ぎたことで食欲も回復し、“食欲の秋”がやってきました！霧デでは9月より「カフェの日」を開催しています。数種類のカフェメニューの中には期間限定のものもあり、9月は秋の味覚の葡萄ジュースが1番人気のメニューでした。やはり期間限定という言葉は誰しも惹かれるようですね。

また、9月24日には敬老会を開催しました。霧デ最高齢はなんと100歳！当日来所され、皆で紀寿のお祝いをしました。元気の秘訣をお聞きすると「美味しいものを食べて、楽しく過ごすこと！」とのことでした。敬老会で注文されたお寿司も美味しく完食され、素敵な笑顔が見られました♪10月には2年ぶりの運動会を予定しています。感染症予防に努めながら、今年の秋は様々な「〇〇の秋」をデイサービスで楽しんでいただけるよう取り組んでいきたいと思っております！！

《お問い合わせ》
電話：920-2020 相談担当：佐藤

霧が丘地域ケアプラザホームページURL
<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>



横浜市霧が丘地域ケアプラザ LINE 公式アカウント始めました！

＼ お友達登録お願いします ＼



霧が丘地域ケアプラザ

お友達登録すると、オンライン講座カレンダーや講座情報が届きます！
講座のお申込みもとても便利になります♪



令和3年 10月号 Vol.82（隔月発行）
発行責任者：林ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

霧の里防災訓練に参加しました

9月5日（日）霧の里夏期防災訓練に参加しました。霧が丘連合自治会、緑消防署十日市場出張所、緑警察署、緑区役所が中心となって行われました。はまっこトイレの組み立て、消火器による消火活動、消火ホースをつないで行う放水訓練、避難所の受付対応など、災害の場面にすぐに役立つ内容でした。

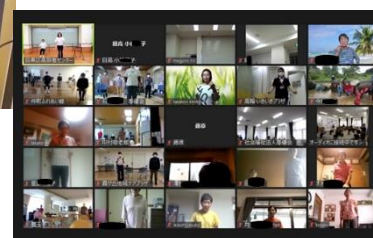
感染症予防のため、密にならないようにグループに分けて行いましたが、どちらのグループも説明を聞いている皆さんの表情は、真剣そのものでした。避難所の受付では、発熱を含む体調の聞き取りなど、フローチャートに従って進めますが、避難時も感染防止に努めることが徹底されていました。

「備えあれば憂いなし」の言葉通り、このような訓練で普段の防災意識を高めておくことが、何より大切なことと実感しました。



100人体操を開催しました！

9月3日（金）「敬老月間 Zoomでつながろう100人体操～スローエアロビックス～」を行いました。社会福祉法人奉優会が運営を行う福祉施設（都内と横浜市、ふじみ野市の17事業所）をご利用いただいている皆さんが一同にオンラインでつながり、「みんなでスローエアロビックスを楽しもう！」と企画したものです。霧が丘からもたくさんの方に参加していただきました。Zoomでの開催に慣れておらず不安を感じていた方もいましたが、体操が始まれば楽しくなって、リモートで参加できたことに自信がついたと言っていました。普段は施設それぞれが離れて活動していますが、大勢の人数で一体感が得られて笑顔の絶えない講座でした。



知っておきたい 「成年後見制度」とは？

成年後見制度は、認知症など判断能力が低下した人の財産を管理し、不当な契約などから守ることができる制度です。

最近では、ご両親や大切な人を守るために、また身近に頼れる人がいないので「成年後見制度」について知っておきたい、という人も増えています。成年後見人の役割は大きく2つ、医療や介護などの手配・契約手続きをする「身上監護（しんじょうかんご）」と預貯金や不動産などの取引を管理する「財産管理」があります。霧が丘地域包括支援センターでは成年後見についてのご相談も承っています。お気軽にお問い合わせください。



《お問い合わせ》
電話：920-6633 霧が丘地域包括支援センター

優秀賞発表

2021霧が丘自慢フォトコンテスト・川柳2021



「2021霧が丘自慢フォトコンテスト」「川柳2021」へご応募いただきありがとうございました。
応募総数「2021霧が丘自慢フォトコンテスト」25点「川柳2021」49点の中から一般投票で優秀賞を決定いたしました。受賞作品は次の通りです。ケアプラザの展示スペースをにぎやかに飾っていただき、ありがとうございました。

2021霧が丘自慢フォトコンテスト



自然部門：掃部 義幸
「雪の朝の4号線雪の花が咲きました」



昆虫部門：瀬戸山 勇柱
「揚羽蝶」

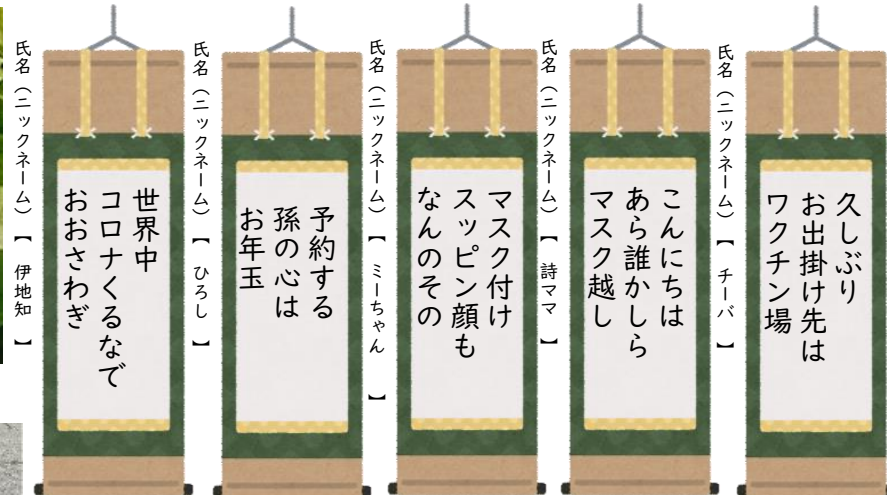


ペット部門：阿部パピ「アイボ」 動植物部門：沼崎 邦二「猛暑」



霧が丘地域ケアプラザ協力医
よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男
Dr.よしだの健康コラム

川柳2021



霧が丘の良いところを改めて見直すことができた写真や、感染症の題材でありながらずっと笑える川柳に、明るい気持ちにさせていただきました。来館者の共感も多数得られ、投票数につながりました。投票にご協力いただきました皆様にもお礼申し上げます。ありがとうございました。

「スロージョギングで前期高齢者の
サクセスフル・エイジングを目指す」

20世紀後半の1950年から2000年の50年間に日本の平均寿命は30年延びています。これは「寿命革命」と呼ばれています。今や日本は世界一の長寿国です。私が学生時代には「人生は子供と大人と老人の3つに区分される」と習いました。それが今では「子供と大人と前期高齢者と後期高齢者の4つに区分される」ようになります。20世紀後半の寿命革命によって人生第4期という新しいライフステージが加えられたということになります。以前高齢者がよく言うのは、「自分はこんなに長生きするつもりではなかった」ということです。つまり、今の80代、90代の人々は自分の現在の人生について「どのように生きていくか」は考えたこともなく、準備もしてこなかったのです。「何かあれば子どもがどうにかしてくれる」といった程度のことしか考えてこなかったと思います。それに対し我々の世代は「自分の後期高齢期を子どもに頼る」ことは考えていません。また親の世代の生活を目の当たりにする中、「自分もきっと80代や90代まで生きるだろう」、またそれに対して「このまま何も対応策を考えることなく生きていけば、いずれ困ったことになるだろう」ということは容易に想像がつかます。つまり自分の後期高齢期に向けて、初めて準備をしようとする世代が団塊の世代です。一方、団塊ジュニア（昭和46年から昭和49年生まれ）は物心が付いたときから、「人生90年」と考えて生きている世代です。

ジェントロジー（老年学）という高齢者や高齢社会の諸課題全般について研究する学際的学問があります。寿命革命によって、研究テーマは寿命をどこまで伸ばすかという“量”から高齢期をどのように豊かで幸せに過ごすかという“質”へとシフトしています。「生活の質」QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の研究に移行してきたということです。

米国のジョン・ロー（Rowe）という老年医学者とロバート・カーン（Kahn）という社会学者の2人が1987年に『サイエンス』誌に「サクセスフル・エイジング」という概念を提唱しました。彼らは「ユー・ジュアル・エイジング」と「サクセスフル・エイジング」を区別しています。ユー・ジュアル・エイジングとは、例え病気を抱えていても生活活動を制限しながら年相応に普通に生きていくという意味です。一方、サクセスフル・エイジングには3つの要件があります。1つ目は「病気や障害がない」ということ。2つ目は「なるべく高い身体能力や認知機能を維持する」ということ。そして3つ目は「人生の積極的な関与、すなわち社会貢献も含め

生きがいを持って社会に積極的に参加する」ということです。これら3つの条件が揃った生き方が、サクセスフル・エイジングです。一言で言えば、「豊かな年のとり方をするということ」あるいは「健康で活動的な生きがいのある老化」となります。ここで重要なことは、サクセスフル・エイジングは遺伝より、むしろライフスタイルによって実現可能だということです。例えば食べ物に気をつける、運動をする、そして知的な刺激を常に受け、できるだけ社会に出ていき、社会に役立つことをするというライフスタイルです。

高血圧治療ガイドライン2019（JSH2019）の「生活習慣の修正」の章に「身体活動の増加は血圧の低下のみならず、体重、体脂肪、ウエスト周囲長の減少、インスリン感受性の改善、2型糖尿病の発生抑制や血清脂質の改善、骨格筋量維持（サルコペニア予防）および関節疾患予防・改善、酸素摂取量増大による持久体力増加、メンタルヘルス不調の一時予防、認知症予防についてメタ解析の報告がある」「身体活動量の低下は脳心血管病発症頻度を上昇させ、運動継続による持久体力の維持・増大は、各種慢性疾患罹病率や死亡率を減少させる」との記載があります。

さらに「高血圧、脂質異常、糖代謝異常、肥満などの生活習慣病の治療には、足歩、ステップ運動、スロージョギング、ランニングのような有酸素持久性動的運動が推奨されている」

しかし後期高齢者の治療目標が異なることや「フレイル高齢者や要介護状態にある高齢者の降圧目標は、個別に判断することを提案する」「エンドオブライフにある高齢者では、予後改善を目標とした降圧薬の適応はなく、中止も積極的に検討することを提案する」とされています。

田中宏暁（たなかひろあき）元福岡大学科学部教授は、肥満や生活習慣病の治療と予防に有効な運動の研究を続け、スロージョギングを提唱しました。

要点は2点で

- ①「にこにこペース」でゆっくり歩くこと。
- ②歩幅を狭くして「フォアフット」で着地し、アゴを上げ気味に走る。

Q.フォアフット着地ってなんですか？

A.つま先ではなく、ジャンプした時に着地するところ（足の指の付け根あたり）で着地するのをフォアフット着地と呼んでいます。

Q.にこにこペースってなんですか？

A.スロージョギングでは、大体1kmを8～9分程度で走ります。キツサの評価にスウェーデンの心理学者ボルグ（Borg）が作った主観的尺度があります。6～20で最も楽な場合を6として、最もキツイと感じるのが20です。これは10倍すると運動時の心拍数に対応しています。13が「ややキツイ」で、9が「かなりラクである」です。主観的強度が13になる一歩手前が「にこにこペース」です。この程度のペースは「隣のひとと会話できるレベル」であり、無理せず笑顔を保てることから、こう呼ばれています。

Q.ゆっくりなら歩いても同じではないですか？

A.ウォーキングは左右どちらかの足が必ず地面に接していますが、ランニングは左右の足が地面から離れ空中に浮いている瞬間があります。我々の身体は、無意識にゆっくりした移動にはウォーキングを、速度が上がるとランニングを選択しています。ウォーキングからランニングに切り替わる速度は時速6kmほどです。

スロージョギングでは、ウォーキングでは使われない筋肉、特に太もも（大腿四頭筋）やおしり（大臀筋）、おなか（大腰筋）等の大きな筋肉や、全身の筋肉が使われます。特に加齢と共に衰える太ももの前側の筋肉は、ウォーキングではあまり鍛えられません。

Q.速度が速くなるとなぜ無意識的にウォーキングからランニングになるのですか？

A.1938年にイタリアの生理学者ドルフォ・マルガリア博士が報告したデータでは、運動1時間あたりの運動消費量をみると、ウォーキングの場合2次曲線的に時速5kmまではスピードに応じて穏やかに上昇します。しかしそれを超えるとエネルギー消費量は急増し始めます。一方ランニングの場合は速度に応じてエネルギー消費量が一定の割合で直線的に増加します。時速8kmでウォーキングと同等のエネルギー消費量となり、それより早いスピードでは、ランニングの方がエネルギー効率がよくなります。

歩く場合どちらかの足が必ず地面についているので、速度を上げれば上げるほど重心を持ち上げるのが困難になります。こうしたメカニズムで、ウォーキングでは速度があがると効率が悪くなります。一方ランニングでは、地面を押した力は重心を持ち上げると同時に前方向の移動に使われます。身体が宙に浮いていると、位置エネルギーの変化は小さく、前への運動エネルギーが増加します。

健康づくりのための運動では、①安全であること ②有効であること ③楽しめることの3つが基本的な条件です。健康に問題がある人ほど行うことができる運動の条件は限定されます。安全でかつ効果的な運動をするには、身体的特性や好みに応じて、運動の種類、強度、継続時間、頻度など多様に組み合わせなければなりません。

誰でもシニアアスリートになれるわけではないし、またその必要もありません。ただ人生の終章まで、澆刺（はつらつ）と楽しく過せば、これに越したことはありません。スポーツはこのような生き方であるサクセスフル・エイジングをするヒントになるのではないのでしょうか。

以上