

どすこい われら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

生きがい講座「50歳からのアンチエイジングケア」取材

てーねん・どすこい倶楽部の生きがい講座部では、定期的に認知症予防のための、講座を開催しています。毎回、「食」に焦点を当てて、栄養成分やその効能、食べ方のコツを学んでいます。今回は、11月20日（月）午後1時半から2時間、女性センターホールで開催されました。講師は、アンチエイジングフードマイスターで、日本デトックス（株）代表取締役の滝田実千代氏



にお願ひしました。テーマは「50歳からのアンチエイジングケア、認知症にならない暮らし方と食事のコツ」。50歳は体のターニングポイント、食事やライフスタイルに意識を向けることで生き方が変わってくるそうです。講座の内容をまとめてみました。

「アンチエイジング」と

は、若返りと言う意味ではなく、老化現象を遅らせ、病気を予防していくことです。「エイジング曲線」を見ると50代から体の機能が急速に落ちていきます。肉体や精神の衰えを小さく、その衰えるスピードを緩やかにしていくことが大切です。「平均寿命と健康寿命」という言葉がありますが、健康寿命とは健康上の問題で日常的に制限されることなく生活できる期間を言います。厚生労働省の2019年の統計によれば、平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳に対して、健康寿命は、男性72.68歳、女性は75.38歳、近年では男性の健康寿命が延び、男女差が小さくなってきました。また、平均寿命と健康寿命の差というのは、「健康上の理由で、日常生活に制限のある期間」です。男性8.73歳に対して女性は12.07歳となっています。2010年から縮小傾向ではありましたが、2001年以降の推移を見てもあまり変わってはいません。

厚生労働省では、2019年に「健康寿命延伸プラン」が策定され、2040年までに、健康寿命を3歳以上伸ばすことを目指し「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進しています。また、今65歳以上に4人に1人は認知症が軽度認知障害（MCI）と言われていると推定されています。MCIとは健康者と認知症の中間にあたるグレーゾーンの段階で、認知症になる一歩手前の状態を言い、認知症増加の力グを握っています。認知症は発祥の20年くらい前から生活習慣、特に食生活が大きく影響しています。

脳の機能を低下させずに栄養不足にならないためには、ビタミンB群を摂りましょう。ビタミンB群は、別名代謝ビタミンと呼ばれるため、私たちが生きるために必要なエネルギーを作るのに欠かせない栄養素です。脳には、特にビタミンB6、ビタミンB12、葉酸が大切です。

食生活ではタンパク質が不足している傾向があるのでも毎日摂ることが大切です。また、糖質過多になっていく人が多くいます。甘いおやつや飲み物だけに限らず炭水化物の摂り過ぎが考えられます。脳の老化や認知症のリスクを上げますので減らしていきましょう。

病気や老化の原因には体内の活性酸素が関係します。活性酸素の発生は体をサビつかせ、がんや動脈硬化、脳の病気も引き起こします。抗酸化物質をとって体をさびつかせないようにしましょう。また、脳が栄養不足になると認知機能が低下します。脳に必要な栄養素DH A、レシチン、ビタミンB群やマグネシウムを摂りましょう。脳のごみとなる重金属などをデトックスするには、よい油が大事です。エゴマ油、アマニ油などをとりましょう。避けた方がよい食品としては、小麦製品や加工製品です。小麦の加工食品には、「グルテン」と呼ばれる成分が含まれており、この成分が腸の炎症を引き起こします。そして大切なのは、食べ過ぎないことです。健康を維持するために内臓を休めることが大切です。何をどう食べるか、食べ方と食材の選び方と食習慣が認知症を予防します。

ご興味のある方は、ぜひ次回の生きがい講座にご参加ください。

手軽にクッキング 158 食育支援部

「からだぼかぽか・かぶのポトフ」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

冬の食材は寒さに耐えようと身にエネルギーを溜めています。そのエネルギーをいただき、身体の内側からほっこり温め、寒さに負けないためのメニューの提案をしました。

Q2 ポトフとは?

フランスの家庭料理の一つです。鍋に塊のままの牛肉、野菜類と香辛料を入れて長時間煮込んだものです。フランス語でPOTは鍋や壺、FEUは火を示すため、「火にかけた鍋」という意味です。

Q3 かぶについて教えて?

根の部分は根菜類で煮物やかぶら蒸しなどに利用されます。葉の部分も漬物や和え物などにできます。根にはビタミンCが多く含まれ、葉はカロテンや鉄分が豊富です。皮が白くつやがあるものが新鮮です。

Q4 ローリエとは?

ローリエとは、常緑樹である月桂樹の葉を乾燥させた香辛料

<12月のお惣菜>

「からだぼかぽか・かぶのポトフ」

1人分栄養価

・エネルギー	200 kcal
・塩分	1.8 g

<材料2人分>

かぶ	2個
じゃがいも(大)	1個
玉ねぎ	1個
人参	1/2個
ウインナーソーセージ	4本
水	600cc
固形コンソメ	1個
ローリエ	1枚
塩・コショウ	少々



<作り方>

1. かぶは葉の部分を1cm残して切り、4等分にする
2. かぶの葉は3~4cmの長さに切る
3. じゃがいもと玉ねぎは皮をむいて4等分にする。
4. 人参は縦半分にし、5cmの長さに切る。
5. 鍋に水とかぶの葉以外の野菜とローリエを入れ火にかける。煮立ってきたらアクを取り、固形コンソメを入れ弱火で15~20分くらい煮込み、ソーセージを加えてさらに10分煮込む。
6. 具が柔らかくなったら、かぶの葉を入れ、塩・コショウで味を調え盛り付ける。

(担当: 食育支援部 N. E)

です。乾燥させると香りが強くなるので、煮込み料理や肉料理の香り付けや臭み消しとして用いられます。

★おすすめアレンジ

カレー粉を入れカレースープ、

トマト缶を入れトマトスープ、牛乳を入れホワイトスープ、ポトフの具材をフォークなどで粗く崩し、残りごはんを入れてリゾット風等々、スープに栄養が溶け込んでいるので、どのアレンジもいい風味が出ます。

★家族の感想

かぶは皮を厚めにむき面取りをして、米のとき汁などで下茹ですると味がしみこみやすくな

ります。かぶの葉の根元に土が残っていたりするので、やさしくしっかり洗いおとしてください。じゃがいもは煮込みすぎると溶けてしまうので時間調整をして入れてください。

野菜がトロトロになって柔らかく、とってもやさしい味がします。体があたたかくなりました。

(3) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

エッセイ

No. 215

「音楽歌セラピーで元氣100歳♪」 吉岡リサ

皆さん、如何お過ごしですか? 帰郷して早3年。北国も今年は東京と変わらざるの猛暑でしたが、紅葉の便りと共に八甲田山は10月で初冠雪でした。お蔭様で地元八戸のラジオ局BefM番組「吉岡リサの音楽to健康」も開始2年半経ちました。

地方局なのに今、不思議な現象が起きてます。首都圏や関西からの友人達が八戸観光がてらラジオ出演してくれているのです。今年だけで5組その職種もバラエティーに富んでいて、俳優・歯医者・外資系会社員・元警視庁(皇后雅子様ご婚約時代警護官)・音楽療法士(NHKドキュメンタリー出演者)等。

地元ゲストも青森県民謡王座(東京オリンピック閉会式で「東京音頭」を歌唱された松田隆行さんのお母様)松田とみさん・青森県手踊り名人位・灯台守・杜氏(2021年世界酒蔵ランキング1位八

戸酒造)・猟師、海外からの移住者のデビッド・マシューズさん、他。年齢も20代から出演当時101歳(現在は102歳)まで。

番組の第五木曜(ゴモク)は、リスナーメッセージをこ



紹介してます。帰郷当時は、仕事もなく不安で途方に暮れておりました。企画書提出から、審議委員会での審査、そしてスポンサー探しと大変なことが。振り返ると大変なこと

い出です。

私だけではなく世界的なパレンデミック時期でしたので皆さんも大変でしたよね。こうして近況をご報告できるのは幸せなことだと感じてます。まだコンサートやライブの自

BeFM76.5MHz
「吉岡リサの音楽to健康」を聞いてメッセージくださいね。
私の座右の銘は「とことん前向き」です。デビュー当時、尊敬する八戸マダムが「リサさんは、とことん前向きよね。だから応援するわ」と仰っていただき、その時からこれが座右の銘です。これからもしく前向きに頑張ります。よろしかったら皆さんも空気も食べ物も美味しい青森県へ、八戸市へ遊びにおいでやあなせ(おでかけください)♪

てーねん・どすこい倶楽部での「一緒に歌いましょう」コーナーが懐かしいです。皆さんも童謡・抒情歌・懐かしの歌、歌ってくださいね。季節を感じて、昔の歌を思いだして「心に太陽を、唇に歌を♪」番組の音楽歌セラピーコーナー11月は、「およげたいやきくん」。12月は、「東京ブギウギ」をNHKドキュメンタリー等でもご出演の音楽療法士をお迎えしてお届けする予定です。

「シニア人材バンク

登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか?

無理せず 快適に

お風呂

／ 冬は特に注意！ ／

お風呂での溺れは交通事故の2倍以上！

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の浴槽における不慮の溺死・溺水は5,097人、そのうち家・居住施設の浴槽では4,750人で、交通事故2,150人の2倍以上でした。また、東京消防庁の救急搬送データによると、高齢者の溺れる事故は、特に冬場に多くなっています。

お風呂での心停止は事故による溺水だけでなく、病気（急性心筋梗塞や脳卒中等）が原因で起こることもあります。特に冬季は心停止の発生頻度が夏季の約10倍も高くなります※。（※参考：日本救急医療財団心肺蘇生法委員会「救急蘇生法の指針2020(市民用)」）

こんな入浴は危ない！



寒い浴室・脱衣所



熱め・長時間



食後・飲酒后・薬服用後

快適で安全な お風呂習慣をはじめましょう

☐ 浴室・脱衣所を暖める

☐ 入浴前後に水分補給

☐ 温度・時間を見える化

入浴の目安
41℃以下
10分まで



☐ 声かけ・見守り



入浴前にもひと声

☐ 浴槽から急に立ち上がらない

☐ 意識がもうろうとしたら
気を失う前に湯を抜く

 **消費者庁**
消費者安全課（令和4年12月作成）



詳細は
こちら



ひと、つながる。
墨田区

発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6168 FAX 03-5608-6404

編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部
〒131-0032 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(受付時間：平日午前10時～午後4時)
メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

寒くなり湿度が低下する中、外出すると咳をしている人が増えています。ここ最近はやくやくコロナウィルスの感染不安が収まったかと思いきや、まだまだ気を抜けないようです。皆さん、マスクの着用を徹底しましょうね！

編集後記