

どすこいかわら版

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「認トレ」が開催されました。
認知症を予防し、健康で楽しい人生を過ごしましょう！

7月17日（水）午後1時半から、今年度第1回目となる「認知症予防トレーニング講座」が、すみだ共生社会推進センターで開催されました。

50代から80代の男性6名と女性41名、その他に、どすこい倶楽部のスタッフ6名も受講しました。講師は、大手フィットネスクラブや介護予防運動指導士としても活躍されている認トレ協会認定のベテランインストラクターで、今回で連続4回目の大変人気の講座となりました。認知症予防とは、「食事」、「運動」、「脳」の3つの観点からアプローチし、認知症から遠ざかる生活を行うことだそうです。認トレ（認知症予防トレーニング）は、2014年に認知症予防・改善するために、認知症予防医の広川慶裕（よしひろ）先生により考案されたもので、今回の講座では、リズムに

「食事習慣」、「カラダを動かすトレーニング」、「アタマを動かすトレーニング」について学び、体験しました。

◇まず、食事習慣としては、高タンパク質の食事を心がける、高必須脂肪酸をとる、糖質を制限する、食物繊維をとることが重要で、場合によってはサプリメントを服用することもよいとの話がありました。一方、高齢者にとっては乳製品の取り過ぎはよくないというのは大変意外でした。

◇カラダを動かすトレーニングでは、「ながら運動」と「複数動作の並行運動」が行われました。

例えば、テレビ観戦の合間にしこを踏み、リズムに



合わせて足踏みしながら両手で別々にグウ・チョキ・パーのジャンケン動作をするなど、難しいものもあるけれども、とても楽しいものでした。



◇アタマを動かすトレーニングでは、パズル、計算、暗記等が脳の活性化に役立ちました。例えば、お札とコインの組み合わせた絵を見て合計金額を計算する、迷路のスタートからゴールまでの道を見つけるなどが行われました。

参加者からのアンケートでは、「初めて参加した、

いい勉強になった」、「やさしく分かり易い指導に感謝」、「音楽に合わせて踊るのがとても楽しかった」、「また参加したいので、是非再度やって欲しい」などの多数の意見が寄せられました。

【まとめ】

◇東京都健康長寿医療センターによると、日本は世界一の長寿国で、認知症の有病率は2025年には高齢者の5人に一人が認知症になると予測されています。

◇認トレを始める時期については、認知症発症率が60代以降で高まるため、40代から予防に取り組むことが重要です。

◇人生もはや110歳時代！家族に迷惑をかけずに笑顔で長寿を迎えるためには、個人の認知症予防に対する意識と日々の地道な努力がとても重要です。認知症予防活動に対するニーズは非常に高く、今後も本講座を継続して開催したいと考えています。

手軽にクッキング 166

夏は、酢飯でつくる

Q1 今回のレシピを提案した想いは?

海の近くに住んでいる姉が送ってくれる荷物の中に、ひじきが入っている事があります。私はそんなにひじきが好きではないのですが、ひじきは栄養がありちょっと高価なこともあるので、ありがたく使わせてもらいます。今回はひじきご飯にしました。

私が知っているひじきご飯は、普通に炊き込む混ぜご飯です。暑い時期は、ご飯を酢飯に変えたりして、さっぱりした味のひじきご飯も良いと思います。

Q2 ひじきの栄養

ひじきはヨード・カルシウム・リン・鉄などの微量栄養素が豊富です。食物繊維も多く、腸の働きをよくします。私が覚えていたのは、ひじきは「カルニماغイチ」と言って、カルシウム2マグネシウム1の非常にバランスの良い食品と教わった事で

食育支援部

「ひじきの混ぜご飯」

す。普通にあまり聞かない言葉ですが、ある時テレビで、元スマップの方が、「カルニماغイチ」と健康食品を宣伝していました。でも、あまり世間では浸透しなかったようで、すぐに放送はなくなりました。とは言え、

栄養素は変わらずにあり、ビタミンA、B2も含まれています。皆さんも、ひじきを是非ご利用になってください。

◆ 私からのコメント

すし酢は分量を書いてありますが、自分の好きな味で良いと思います。私は粉末のすし酢が便利なのでよく使います。今回は、夏なので酢飯にしましたが、

酢飯にしくても良いと思います。ご飯は炊き立てでなくても残りご飯を温めて使ってもよいです。

※寿司飯にせず、普通に炊き込みご飯にする時は、ひじきも人參も、生のまま炊き込んで大丈夫です。お試しください。

<8月のご飯>

「ひじきの混ぜご飯」 <酢飯で!>

1人分栄養価

・エネルギー	416 kcal
・塩分	2.0g

<材料2人分>

米	1合
水	180ml
合わせ酢	
酢	大さじ1.5
砂糖	大さじ1.5
塩	1つまみ
乾燥ひじき	4g
人參	30g
煮汁	
だし汁	80ml
みりん	小さじ1.5
醤油	小さじ1.5
冷凍枝豆	30g <さやつき>
卵	1個
油	少々



<作り方>

1. 乾燥ひじきは20分位水に戻す
2. 人參は千切りにする
3. ひじきの水切りをし、2の人參と、だし、と調味料を入れて弱火で煮、水気を切る。
4. 卵を割り、いり卵にする〈味はつけない〉
5. 冷凍枝豆は解凍してさやをはずしておく
6. ご飯に合わせ酢を混ぜ、寿司飯をつくる。
7. 6の寿司飯に具材をすべて入れてさらに混ぜる
8. 器に盛付けて出来上がり
〈残りご飯を利用してもよい〉

(協力：食育支援部 R. N)

「介護の課題をグローバルに考える」 中野 玲子

「グローバル」という言葉をご存じですか。「グローバル」とは、「グローバル（地球規模・世界規模）」と「ローカル（地域・地元）」

という二つのことを掛け合わせた言葉です。今日は、横川三丁目集会所で、毎週金曜日の午後開講している「すみだ介護の日本語教室」から「グローバル」なお話をします。この教室では、

本語教育
支援部が
日本語ボ
ランティ
アとして、
外国人介
護職の日
本語学習
をサポート
してい



ます。教室がスタートしてもう15年以上経ちます。多くの受講生がこの教室で勉強しました。念願がなって介護福祉士に合格した受講生もいますし、日本語ができるようになって夜勤を始

めた受講生もいます。本日はカンボジアとフィリピンから来ている受講生の話をしましょう。

カンボジアから来たAさんは、日本に来てから2年が経ちました。妹さんと二人で、都内の介護施設で就労しています。教室には、日本の生活に慣れたところから、ずっと来ていて、今は介護の記録を読んだり書いたりする勉強をしています。記録で使う表現は、日常会話とは全くちがいます。Aさんは、日本語ボランティアと、時には一緒になっ

て椅子からずり落ちるシエスチャーをしながら、「こういう場合、日本語でなんと書くのか」を一生懸命考えています。日本語教室には、ときどき手作りのカンボジア料理を持ってきてくれます。Aさんが教室で、日本語ボランティアと日本の様々なことを学ぶように、我々日本人はAさんと話すことでカンボジアの様々なことを学んでいます。

フィリピンから来たBさんは、フィリピン人のご主人とお子

さんと4人で暮らしています。このまま長く日本に住んで、自分は介護の仕事をしてみたい、と思っています。Bさんに会ったとき、「日本に住めば日本語が話せるようになる」わけではないことを知りました。家ではフィ

リピンの言葉を使い、前に働いていたホテルでは英語を使っていたので日本語を話す機会がほとんどなかったようです。今、Bさんは日本語教室で日本語ボランティアと交流しながら、「生の日本語」を聞いています。「生の日本語」は教科書の日本語とはちがうので、とつてもわかり

づらいです。日本語ボランティアのほうも、自分たちの話す日本語がむずかしいということをBさんと共に学ぶことができます。

このように教室では様々な国から来た外国人介護職が学ぶだけでなく、日本人側も多くのことを学んでいます。これこそ「グローバル」。介護の課題をグローバルに考えることで、外国

人介護職は働きやすく、住民は安心して介護をお願いできる社



会に近づくことを願って、毎週金曜日横川三丁目で頑張っています。

「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？



令和6年度 第2回



セカンドステージセミナー

～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

柳家海舟氏の落語を

聞いて笑ってみませんか?

日時: 令和 6年 9月 4日 (水) 午後2時から4時まで

内容: 第1部 ◇落語 柳家 海舟氏

第2部 ◇簡単なストレッチ体操 押野 康代氏 (理学療法士)

◇歌 古田 三奈氏 (歌手)

会場: すみだリバーサイドホール2階イベントホール(墨田区役所併設)

参加費: 無 料

定 員: 200名

☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

お電話にて、以下へお申し込みください。(平日 午前10時～午後4時)

NPO法人 て一ねん・どすこい倶楽部 事務局 ☎ 5631-2577

■主催: 墨田区

■企画・運営: NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部(墨田区東向島1-17)



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/>

編集後記
2024年パリオリンピックが7月26日から8月11日までの17日間開催されています。
毎日、テレビで夜遅く迄、各種競技を観戦しているので寝不足ぎみでこの編集作業を行っていました。
皆さんはいかがでしたか?