

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「アンチエイジング」が開催されました 認知症にならない暮らし方と食事の「コツ」を学ぶ！

「てーねん・どすこい倶楽部」では、認知症予防のための「アンチエイジング講座」を毎年開催しており、今回は8月21日（水）の午後1時半から2時間、すみだ共生社会推進センターで開催されました。講師は例年通り、アンチエイジングフード・リーダー・マイスターで、日本デトックス（株）代表取締役でもある滝田実千代氏にお願いしました。以下、講座の内容を簡単にご紹介いたします。



「アンチエイジング」とは、若返りさせるのではなく、体の機能が衰えるスピードを穏やかにし、加齢に伴う老化現象を防ぎ、遅らせようとするものです。

「平均寿命と健康寿命」という言葉がありますが、平均寿命とは、寝たきりや認知症など介護が必要な期間も含めた、生まれてから亡くなるまでの期間の平均のことです。健康寿命とは、日常生活に支障なく健康的に過ごせる期間のことです。厚生労働省の2019年の統計によれば、男性は平均寿命81・41歳に對して健康寿命は72・68歳、女

性は平均寿命87・45歳に對して健康寿命は75・38歳となっております。両者の差異は、男性は8・73歳、女性は12・07歳です。男女ともに10年前後にわたって、健康上の問題を抱えながら日常生活を送っていることが推測されます。大切なことは、寝たきりや認知症を予防して健康寿命を延ばすことです。

認知症の有病率は年齢とともに急峻に高まり、現在、65歳以上の約16%が認知症であると推計され、2025年には高齢者の5人に1人、国民の17人に1人が認知症になると予測されています。

65歳以上の4人に1人が認知症が軽度認知障害（MCI）と言われているますが、これ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、症状の程度が軽く、認知症までは進行していない状態です。いち早く兆候に気づき進行させないことが大切です。

そのためには、「運動」、「睡眠」、「食事」の3つの要素がポイントとなります。

まず、「運動」としては、週に5日、1日20分のウォーキングやスクワットなどを続けることがお勧めです。脳の活性化のためには「見る」「聴く」「触れる」の五感を働かせることが重要で、「音読」、「日記」「カラオケ」など1日5～10分

でもよいそうです。また脳は新しいことに刺激を受けるので、2つのことを同時に行ったり、左右違う動きをする「デュアルタスク」が効果的です。

「睡眠」には、レム睡眠とノンレム睡眠という2つの段階があります。レム睡眠とノンレム睡眠は性質が異なり、脳をリフレッシュして身体の健康を保つには、両方の睡眠を十分なサイクルで繰り返すことが大切です。特に、ノンレム睡眠は就寝後3時間くらいは時間帯に深くなる睡眠です。深い睡眠は脳のゴミを捨てる効果があるので、就寝前にスマホやテレビを見たりして睡眠の深さが妨げられないよう注意しましょう。

最後には「食事」のことです。食事には「食事の仕方」と「栄養素」の観点があります。

認知症は、脳の生活習慣病ともいわれ、食生活が大きく関わっています。できるだけ決まった時間に食事し、夜は就寝の3時間前を過ぎたら食べないようにするのが大切です。また、食べ過ぎは不調を招きます。空腹の時間を十分確保し、食べない時間を12時間以上は確保しましょう。

また、お酒を飲んでいる人や薬を飲んでいる人、ストレスが多い人には、代謝ビタミンと言われる「ビタミンB群」が不足しています。また、ごはん、パンやパスタなどの主食が好きな人は「糖質」を摂り過ぎの傾向

があります。揚げ物や炒め物をよく食べる人は活性酸素が増加し、血管の老化を促進するので、胎内に「酸化や炎症」を起こしている可能性があります。また、加齢にともない「タンパク質」が不足してくるので、肉、魚、豆、卵などのタンパク質をとることが大切です。

食材を選ぶときは、野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶などいろいろな食品を摂ることが大切です。抗酸化力が高く、酸化を防ぎ、老化やさまざまな病気のリスクを低下させる「フィトケミカル」を多く含むレインボーフーズ（七色の野菜）を摂取することを意識しましょう。赤（橙）、緑、黄、白、紫、茶、黒の7つのグループに分けて、バランスよく、良質なタンパク質を選ぶこと、過剰摂取しがちなオメガ6を含む油脂類を控えめにし、エゴマ油、アマニ油などを摂ること、また、水溶性・不溶性食物繊維をとり、高血糖になる食材を控えめにしていきたいでしょう。

今回は、男性3名、女性21名の参加でした。参加された皆さんからは、「大変分かり易かった」「とても勉強になった」「早速、取り入れてみたい」などのご意見を頂きました。この「アンチエイジング講座」はまた開催したいと思っています。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。お待ちしております。

手軽にクッキング

167

食育支援部

「秋茄子は嫁に食わすな」の意味は?

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

夏の暑い日が続き、そろそろ秋の気配を感じるころ、食欲が落ちてしまっているませんか? 疲れた胃腸に缶詰と秋の味覚を使って簡単に美味しい料理をご紹介したいと思い提案しました。

Q2 サバ水煮缶は便利?

下記しらす不要で手軽に食べられます。そのまま食べられるだけでなく、料理の材料としても活用できます。長期保存が可能で、非常食やストック食材としても重宝します。

Q3 サバ缶の栄養は?

青魚には、積極的に摂取したいDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸や、鉄やビタミンD、代謝に関わるビタミンB群が多く含まれ、その中でもサバは必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質が豊富です。また缶詰は骨ごと食べられる為、カルシウムを多く摂取できます。

Q4 サバ缶が残ったら?

サバ缶は冷凍できます。冷凍可能なタッパーに汁ごと入れて、使いやすいようサバを小分けして冷凍します。

※サバの身は固まると分けにくいので、必ず隙間をあけて、そのまま味

噌汁にちょっと入れたりすると便利ですよ。

Q5 秋ナスについて?

なすは夏から秋にかけてが旬の野菜ですが、9月以降に収穫されるものを「秋なす」と呼び皮が柔らかく甘みがあり、夏のなすに比べて水分を多く含むので、口に含むとジュー

シーな食感を楽しむことができます。
Q6 「秋茄子は嫁に食わすな」の意味は?

・意地悪な姑説: おいしくなる茄子を嫁なんかには食べさせるのはもったいない
・やさしい姑説: 茄子には体を冷やすす働きがあり出産を控えたお嫁さんを心配して

・実は「嫁」とは夜目(ネズミ)を指す説: 「よめ」は「夜目」と

書き、ネズミのことを指しているという説

どれも秋ナスが美味しいと証明しています。

★私から一言

サバ缶を生サバやカジキマグロなど、バリエーションを変えていかがでしょうか?

★家族の感想

ナスがジューシーで味が染みみて、サバ缶の食感とベストマッチして美味しい。

<9月のお惣菜>

「サバ水煮缶と秋ナスの煮物」

1人分栄養価

- ・エネルギー 298 kcal
- ・塩分 1.85g

<材料2人分>

サバ水煮缶	1缶(150g)
片栗粉	大さじ1
ナス	3個
ごま油	大さじ1と1/2
出し汁	1/2カップ
砂糖	大さじ1と1/2
醤油	大さじ1
生姜汁	小さじ1
生姜の千切り	少々



<作り方>

1. サバ水煮缶はひと口大にほぐし、ペーパーなどで水気をしっかりふき取り、片栗粉をまぶしフライパンにごま油をひき、表面をカリッと焼き、取り出しておく
2. ナスはヘタを取り、縦二つ割りにし皮に細かく斜め切込みを入れ、水にさらす
3. サバ缶を焼いたフライパンに、水気を切ったナスを皮を下にして並べ、蓋をして弱めの中火で両面を焼く。ナスが柔らかくなったらAを加え、蓋をして3分、蓋を外して2分くらい煮る
4. 煮汁が少なくなったら1のサバを戻し入れ、絡める
5. 器に盛り付け生姜のせん切りをのせる

(協力: 食育支援部 N. E)

(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. 224

「鉄道の旅」 宇津木 晶

幼いころから私は鉄道に憧れていました。最初は貨物列車を眺めるだけでも嬉しかったです。当時はコン

テナ車やタンク車に加え、冷凍車、自動車運搬車(乗用車の新車)、材木運搬車、



屋根のない無蓋車(むがいしゃ)、動物専用車(牛・馬・豚など)や車掌車(当時は貨物列車も最後部に車掌が乗車する専用車両があった)など選り取り見取りで、飽きずに何時間も眺めながら車両の数を数えたものです。

さらに成長すると、今度は自分自身で鉄道に乗ってみたいという欲求を満たすため、関心は貨物列車から通勤電車や旅客列車へと移っていきました。夏休みともなれば、自分自身で時刻表を本屋で買い求め、時刻を調べては実際に乗車してみることに傾倒していきました。当時の

首都圏の通勤電車はカラフルで、子供にとっては魅力的な存在でしたが、それ以上に魅了されたのは地方を走るレトロな車両でした。当時のローカル線は戦前に活躍していた車両も整備し塗装し直して運用していました。

「写真だけでなく実際に乗ることができる」ことは、鉄道博物館以上の迫力と興奮でした。

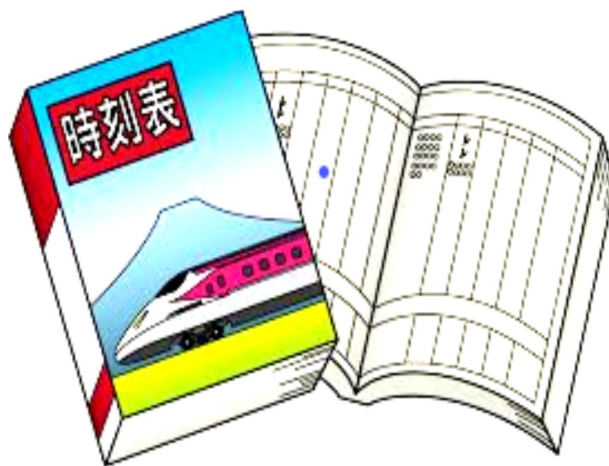
それから数十年経った現在、鉄道で旅するということは、新幹線や特急での移動が当たり前になりました。寝台特急も一部を除いて廃止となっていました。目的的地への移動も、辞書のよう



な時刻表を睨みながら調べるのではなく、スマホで検索すれば極めて短時間でドンピシャリの列車を見つけることができます。私は教員ですが、以前、学生に時刻表の使い方を説明したら、「先生、

そんな面倒なことをしなくてもこれがあるじゃないですか!」とスマホを見せられ笑われてしまいました。なるほど、時間に追われながら活動する現役世代にはその方がずっと便利に違いありません。

時刻表は重くて嵩張る時代遅れの代物なのかもしれません。



でも、ページを開けば日本地図に網目のように絡み合う路線図、そして様々な列車の時刻を表す数字と駅名が大海原のように広がっています。そこから自分の目指す列車を自分の目で確認しながら探し当てるのは果たして

「面倒」で「無駄」な作業なのでしょうか。スマホは簡単で「タイパ(タイムパフォーマンス)(時間対効果)」はベストかもしれません。でも、自分の乗る列車がどこを走っていくのか、すれ違う列車に乗っている人々はどこへ向かうのか、いろいろなことに思いを馳せることは決して無駄とは思えません。「物事を俯瞰して見るべき」とはよく言われますが、時刻表を用いた鉄道の旅はまさにその実践ではないかと思っています。

「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?

高齢者交通安全情報

令和6年第5号
警視庁交通部

上半期

※高齢者とは、交通事故統計上65歳以上の方をいいます

高齢者のペダル踏み間違いによる死亡事故が2件



ブレーキのつもりが
アクセルを踏んでしまう!



「ペダル踏み間違い事故」
を起こさないために!



正しい運転姿勢(腰、足、背中)の順にきめる)をとる。

ペダルを踏む足の位置を確認するなど、正確な運転を行うための
安全意識を持つ。

安全運転サポート車や後付けの急加速抑制装置の利用を検討する。

警視庁特殊詐欺対策本部からのお知らせです

特殊詐欺にご注意!
STOP 特殊詐欺
キャッシュカードは絶対に
他人に渡しちゃダメ!!
暗証番号も

ストロボ君

サギ犯人

※画像はイメージです



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法人てーねん・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/>

とても暑かった夏が
ようやく終わりに近くなっ
てきました。今年の夏は
家のエアコンを朝昼晩と
一日中つけていましたの
で、8月分の電気料金が
7月と比較して約2倍と
なりました。ちょっと驚
きましたが熱中症予防の
為、仕方ありません。

編集後記