

ニュースレター

暮らしびと大曽根

2020年2月21日
第1巻 第1号

大曽根居住研究会 〒462-0810 名古屋市北区山田
2丁目11-62 <https://sone-ozone.com/>
sonesoudan@gmail.com 080-7502-8518

この号の内容

1. はじめに
2. 連載第1回：
健康、まちづくり、「ソーネ
おおぞね」
3. 講師からのメッセージ
4. 受講生からのメッセージ
5. 事務局からのメッセージ

<これまでの講座>

第1回:12月14日(土)

①まちをつなぐ「館（やかた）」とし
てのソーネおおぞね

②脳科学からみた認知症の理解

第2回:1月11日(土)

認知症予防としての食事と笑い



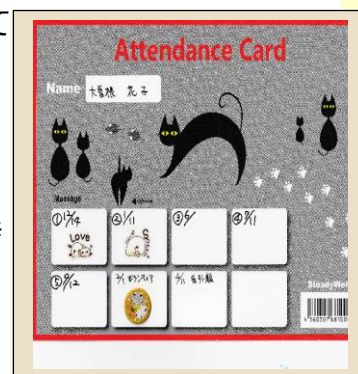
はじめに

「暮らしびと大曽根」育成健康講座担当
堀容子：(社)ハッピーネット代表理事
元名古屋大学大学院医学系研究科教授(看護学)



皆様のおかげで、第1回・第2回「暮らしびと大曽根」育成健康講座は無事終了いたしました。心よりお礼を申し上げます。9月まで講座は続きますので、引き続きご参加いただきますようお願いいたします。

第2回講座から「出席カード」を渡しています。受け取っていない方は、次回受講時に受付に申し出てください。そこそこの大きさですので、冷蔵庫などに貼り、受講時やボランティア実習時に出席カードをお持ちいただき、シールを貼ってもらってください。



<感染予防ワンポイントアドバイス>

①マスクやうがい、手洗いなどで、菌やウイルスを身体の中に入れないこと、②免疫力を高めて、身体の中に菌やウイルスが入っても、やっつけられるようにすることの2つが大切です。第1回講座での「睡眠」、第2回の講座での「栄養」、「笑い」は、認知症予防としてだけでなく、免疫機能を高めることにも役立ちます。ぜひ講座の内容を思い出して実践してみてください。

健康、まちづくり、「ソーネおおぞね」

岡本 祥浩：大曽根居住研究会・代表 中京大学教授



連載第 1 回

健康について その 1

健康の維持は、一人ひとりの努力にかかっているかのように錯覚してしまいます。個人の健康管理の重要性を否定するわけではありませんが、それだけでは十分ではありません。社会として取り組むことも忘れてはなりません。

長寿命社会を迎えるとともに「健康」への関心が高まっています。テレビ番組欄を見ますと、健康のためのエクササイズ、食事、ダイエット、病気の予防と健康関連の番組がずらり並んでいます。健康の維持は、一人ひとりの努力にかかっているかのように錯覚してしまいます。個人の健康管理の重要性を否定するわけではありませんが、それだけでは十分ではありません。社会として取り組むことも忘れてはなりません。そこでここでは

「健康」とまちづくりの関係を、そして具体事例としての「ソーネおおぞね」
を考えてみたいと思います。

1. 健康

「健康」という言葉を使ってまいりましたが、「健康」とは何でしょうか。「健康」が意味する状態はどんどん変わっています。ほんの少し前まで日本では「結核」を国民病だと呼んでいました。その頃には病気は「死」の入り口になっていました。しかしながら、医療技術の進歩や生活環境の整備、栄養状態の改善などとともに「結核」などの病気は治せるようになりました。反対に高齢化の進展とともに成人病と呼ばれていた慢性疾患で亡くなる方が増えてまいりました。がん、脳血管疾患、心疾患などが日本人の死因の上位を占めるようになりました。

慢性疾患は長い時間の経過を経て、病気に罹っていることが認識されます。食事、運動、嗜好品、生活スタイルなど日々の暮らしの積み重ねが慢性疾患につながります。つまり日々の暮らしや居住が健康に影響を与えています。それは、私たちが暮らしている生活環境を健康の観点から見直す必要を意味しています。(次ページへ)



(次ページより続き) WHO は健康を身体、精神、社会に分けて、全てにおいて健康であることを目標としています。ところが、慢性疾患は常に病気と付き合うことを意味します。病気だと気づくまでは無意識で共存していますが、病気だと認識しても治療しながら社会生活を行えます。つまり慢性疾患は、急性疾患と違って病気であっても社会生活を行い、そのことで不都合がありません。では身体機能の低下はどうでしょうか。20代と80代を比べると、明らかに80代では身体機能が低下します。そうだからといって「健康」ではないとは誰も考えません。このように急性疾患が主な病気だった時代と異なり、現在では完全な身体状態だけを健康だと扱っているわけには行かなくなっています。

次回は、精神的な健康、社会的な健康についてをご紹介します。



『楽しく』食べていますか？

島田淳子：第2回講師

(株) アン・サンテ 代表取締役

毎日、元気に、笑顔で過ごしていますか？

人とのコミュニケーションを円滑にするには、素敵な笑顔が大事で素敵な笑顔をするためには、しっかり食べて元気であること。

★『適塩』『糖』そして『新五色食品群』・・・

ほどほどの塩分量にできていますか？？

★糖質、特に砂糖が多くなっていませんか？

★赤、オレンジ、黄色、白、緑のグループの食品を
組み合わせて食べていますか？

何よりも、『楽しく』食べることで栄養の吸収が良くなります。

認知症予防には、特定の食品にこだわることより、人との対話を増やして脳を活性化することがいちばん。

ぜひ講座を受講して、

笑顔になれる対話術を身につけましょう。

写真は、1/11のソーネランチです。



認知症予防には、特定の食品にこだわることより、人との対話を増やして脳を活性化することがいちばん。





暮らしびと大曽根に参加して

犬飼友美：受講生

今回、参加しようと思ったきっかけは、いつ自分になるとわからない、そもそも自分がなつたときに自分がわかるのか分からない、認知症を防ぐことを知ることができそうと思ったことでした。



第1回と第2回に参加し、「色々なことをやってみることで脳を刺激する」、「マイナスではなく、プラスの方向で考えてみる」、「日々の食事を考えてみる」、「地元の新鮮なものを食べる」など、日々の生活の積み重ねの大切さを改めて感じました。

そして日々の生活に追われるあまり、笑うことを忘れていたかもとも。作り笑いでもいいから笑ってみる。そうすれば脳は「笑っている、楽しい」と思い込み健康になれる！！

日々の生活を改めて見つめる機会となりました。

ボランティアとして「もしバナゲーム」の準備に関わらせていただきましたが、ゲームを通し、自分の価値観を客観視することもでき、とても楽しい時間を過ごさせてもらいました。

ボランティアや認知症を他人事ととらえず、日々の生活の積み重ね。ちょっとしたお手伝いと身構えることなく気楽に受け取ることのできる社会が広がるきっかけとなつたらと参加して感じました。残りの講座も楽しみです。

<ニュースレター原稿募集>

健康講座の感想あるいは講座を受けてから、日々の生活に取り入れる工夫をされたことなどの原稿を募集しています。投稿される方は、300～500字での原稿を下記に送ってください。

メールの場合：office@emicin.com（堀）

FAXの場合：052-693-7390

<ニュースレター問い合わせ>

090-1299-5559(堀)



<ボランティア実習のご案内>

下記のボランティアをした場合、「暮らしびと大曽根」の実習として認定いたします。

★ボランティア証明書をご持参ください。

第4回キッズカフェ&ショップ（ソーネおおぞね）

★3月22日（日）13:00～16:00

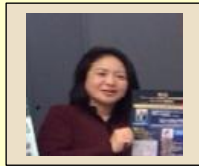
★3月28日（土）9:00～15:30

★3月29日（日）9:00～16:00

申し込み：090-75802-8518(荒川)

事務局からの独り言

荒川涼子



第1回、第2回の講座にご参加いただきました皆様方々、「地域の中で身体的にも精神的にも健康的な生活を目指す」というテーマを、それぞれの経験の中で持たれているのだな。と感じました。

笑顔はみんなを幸せにする

浅井彰子：第2回講師

笑い筋体操アドバンス・インストラクター
フリーアナウンサー、大学講師



笑い筋体操の講座をご受講くださいました皆さま、ほほ笑い暮らしを続けていらっしゃいますか。

私たちは、日常生活において、ともすると難しい表情になりがちです。自分ではそんなつもりはないのに、周りの人から見ると「しかめっつら」。つねに、「口角をあげて笑顔で！」と自身に号令をかけてあげることが必要かもしれません。

そのために習得したのが「笑い筋体操」です。表情筋を柔軟にして、いつもほほ笑んで過ごしたいですね。笑顔は多くの人を惹きつけます。

そして、そのような優しく明るい笑顔から発せられる声は、やはり優しく明るく相手に響きます。その結果、会話が弾み、人の輪が大きく広がっていくことでしょう。

笑顔は、自分自身も、周りの人たちも幸せにします。素敵なほほ笑みのために、毎朝、笑い筋体操をお忘れなく。



身近な生活の中に挨拶をしあえる人、笑い合える人達が増えていく。そんなつなぎ役のボランティア育成の場として、「暮らしびと大曽根」育成健康講座があり、それを盛り上げる役割を担う事務局として、精進しなきゃいけないなー。そんな荒川の独り言です。

ご意見ご要望がございましたら 事務局までお気軽にお尋ねください。



<暮らしびと大曽根問い合わせ>

大曽根居住研究会

〒462-0810

名古屋市北区山田2丁目11-62

ソーネおおぞね

<https://sone-ozone.com/>

sonesoudan@gmail.com

080-7502-8518(荒川)

<編集後記>

ニュースレター作成を急に思い立ち、無理な日程にも関わらず原稿を書いて下さいました皆様に、心よりお礼を申し上げます。また、新型コロナウイルスが流行し始めています。感染予防にお気を付けください。

なお、この講座やニュースレターは（一社）住総研の活動助成金を受けて実施しております。