



YMCA 大阪青年

11

2018年11月1日発行
1916年5月1日創刊
発行/小川 健一郎
編集/大阪 YMCA 広報室
〒550-0001
大阪市西区土佐堀 1-5-6
Tel 06-6441-0894
Fax 06-6445-0297
URL: <http://www.osakaymca.or.jp>

これからの健康づくり ～フレイルの予防～



京都学園大学
健康医療学部
健康スポーツ学科
准教授
み や け も と こ
三宅 基子



人生100年時代が到来する

2018年、わが国の平均寿命は、男性81.09歳、女性87.26歳といずれも過去最高を更新しました。直近の30年間で7~8歳延びていることから、2045年の平均寿命は100歳に到達すると推計されています。人生100年時代をいきいきと生き抜くためには、どうすればよいのでしょうか。

今回は、高齢期の健康に関する最近の知見をご紹介します。自分らしくいきいきと100歳を生き抜くために何をすればよいか、YMCAに集う皆さんと一緒に考える機会になれば幸いです。

高齢期の特徴：フレイルとは

加齢とともに私たちは虚弱になっていきます。高齢になり要支援や要介護の認定を受けた人の割合を65歳~74歳以上の人と比べてみても、75歳以上になると認定を受ける人の割合が大きく上昇していきます。

その原因は様々ですが、特に75歳以上の高齢者では、加齢に伴う虚弱な状態であるフレイルが、今注目されています。転倒や骨粗しょう症、尿漏れなど、加齢に伴ってみられ介護やケアが必要な症状や兆候を老年症候群といいます。フレイルも老年症候群のひとつとして捉えられています。2018年日本老年医学会と国立長寿医療研究センターが新たな用語としてフレイルを提唱しました。

定義は次のとおりです。「加齢に伴う予備能力

低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」で、要介護状態に至る前段階として位置づけられています。さらにフレイルの状態は、単に筋力の低下などによって動作の俊敏性が失われ転倒しやすくなるなどの身体的側面だけでなく、認知機能の低下やうつなどの精神・心理的側面、閉じこもりや独居など社会的側面の3側面から捉えているのが特徴的です。

そして重要なことは、フレイルの状態を早期に発見し、適切な対応をとることで生活機能の維持・向上を図り、再び健康な状態に戻ることができるという点です。つまり予防と改善が可能な状態だということです。

フレイルの予防～YMCAでの出会いを大切に～

フレイルの予防は、ストレスが起きても一気に機能低下を起こさない予備力をもっておくことが重要です。

マッカーサー財団による上手に加齢を導く成功加齢(サクセスフルエイジング)の研究では、健康長寿を実現した要因として、①病気のリスクや病気に関連する障害リスクが低いこと。②身体機能・知的機能を高く維持すること。③積極的に社会と関わっていること。が示されています(1998、日経BP社)。

つまり虚弱になってから何かを始めるのではなく、元気で健康な時から常に健康を意識した行

動をとっておくことが重要です。バランスのとれた食事、適度な運動、様々な事柄に好奇心を持つこと、家族や友人、様々な人との関わりを持つことが大切です。

YMCAは様々な活動や人との関わりが可能な場です。ボランティア、学生リーダー、利用者のご家族、スタッフなど、多くの人がYMCAに集い、互いに支え合って活動しています。子どもから高齢者まで様々な世代の人たちと出会えることもYMCAの特徴です。

フレイルの予防で大切なことは、「もう年だから」とあきらめないことです。「このままではいけない」、「まだまだできる」と前向きな意識を持つことが大切です。YMCAを通じた様々な人との出会いや繋がりが、いくつになっても何かにチャレンジできるきっかけを生みだしてくれるはずです。

ひ の ほらしげあき

2017年に107歳で逝去された日野原重明氏は次のような言葉を残しています。「年をとることは、未知の世界に一步ずつ足を踏み入れること。こんな楽しい冒険はない。命や寿命は自分が持って使える時間。ただ長生きをしても意味がない。自分が使える自分の命、時間である命を、いつ、どういうふうに使おうか...」。

いくつになってもいきいき自分らしくいることでフレイルを予防していきましょう。これからも大阪YMCAはフレイル予防をサポートしていきます。

■大阪YMCAの使命

大阪YMCAは、聖書に示されたイエス・キリストの愛と奉仕の生き方に学び、YMCAの世界的な運動に連なり、希望を持って、共に生きる社会の実現をめざします。

- ボランティア精神をはぐくみ、互いに協力し、明るくあたたかい地域社会の形成に努めます。
- すべての世代の人びとが、出会いと生きがいを見いだすための、生涯にわたる気づきと学びの活動を展開します。

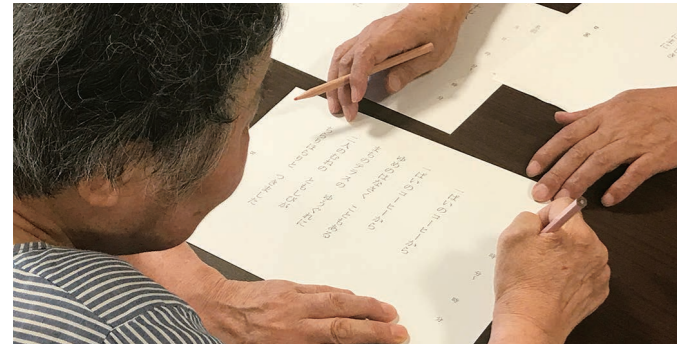
- 未来を築く力強い子どもたちを、家庭・地域社会と共に育てます。
- 生命を尊重する心を養い、自然と人間が調和する働きをすすめます。
- 世界の人びとと力を合わせ、環境・人権・貧困の課題に取り組み平和で公正な世界をめざします。

シニアボランティアと共に ～大阪YMCA高齢者福祉事業～

YMCAサンホーム スタッフ 弘田 優子 ひろた ゆうこ

YMCAサンホームは、東大阪市から地域包括支援センターを受託運営しており、保健・医療・介護の支援を総合的に支え、健康づくりに必要な運動(体力)・食生活・社会参加(外出)を地域の中で案内しています。例えば、パートナーを長年介護して一人暮らしとなられた方の中には、悲嘆の内に生活されている方が少なくありません。何かのきっかけがないと外出されない方もいます。

5年ほど前に、物忘れが気になるという男性高齢者と出会いました。治療の助言や様々なプログラムへ参加を行って行く中で、地域のお祭りやYMCAのボランティアとして、支え支えられる関係にまで発展しています。ご本人も、「自分のためにボランティア



をしている」、「顔なじみが増えて楽しい」とボランティアを楽しまれています。

地域の方が私たちYMCAとの出会いをきっかけに、これからの生活を自分らしく暮らし、地域と共に歩むことができるための働きを続けてまいります。



サンホームご利用の方と共に過ごす、ボランティアに参加して下さっている近木保夫さん(左)。

私のYMCA体験

YMCAサンホームの喫茶ボランティア等で活躍中の中村友美さん(樟蔭高等学校看護系進学コース2年生)にお話を伺いました。

—YMCAと関わるきっかけは?

学校でサンホームが行っている「らくらく車椅子登山」のボランティア募集があり、参加してみました。友達と一緒にだったこともあり、とても楽しんで参加できました。

人と関わるのが好きで、その中でも高齢の方とのふれあいが楽しいと思ったのは、中学2年生の時の病院での職場体験でした。患者さんに「孫みたい」と言って喜んでいただけたのが嬉しくて、その頃から将来の夢は看護師です。「らくらく登山」でも皆さんとの会話が楽しくて、定期的に関わることができるサンホームでの喫茶ボランティアを始めました。周りの人を癒したいという思いが始まりでしたが、関わりの中で自分も癒されています。

—これからの抱負を聞かせてください。

何においてもですが、やらずに後悔するのが嫌なんです。いろんなことに挑戦したいです。部活動で書道をしているので、利用者の皆さんと書道をするのもいいなあとと思っています。



いつも明るく笑顔の中村さん。「あなたの笑い声が聞こえなくなると寂しい」と言われることもあります。もちろん、サンホームでも欠かせない存在です!

ご寄付に感謝申し上げます



8月13日(月)に京セラドーム大阪で実施された、女子プロ野球オールスターゲームのチケット売上の一部(70,000円)を、日本女子プロ野球機構(JWBL)からYMCAユーススポーツ事業へご寄付いただきました。この寄付金は、YMCAユーススポーツプログラムの「被災者招待支援金」として用いらさせていただきます。

写真は、京都フローラの中村茜選手(右)と奥村奈未選手(中央)です。日本女子プロ野球機構・彦惣高広代表理事はじめ、選手の皆様に感謝と共にご報告させていただきます。

第24回 大阪YMCA インターナショナル・チャリティーラン2018

9月24日(祝・月)、花博記念公園鶴見緑地特設コースにて第24回大阪YMCAインターナショナル・チャリティーラン2018が開催されました。

競技参加406名<10kmラン8名、チャリティーウォーク8名、たすきリレー16チーム(80名)、グループラン37チーム(185名)、ファミリー・キッズラン40チーム(125名)>、ボランティア120名、その他来場者約100名、計600名を超える大会となりました。

ご支援いただきました企業、各種団体、ワイズメンズクラブをはじめ、関わっていただいた全ての皆様に感謝申し上げます。チャリティーランに寄せられた支援金は、大阪YMCAの障がい児・者支援プログラム実施費用として、大切に用いさせていただきます。

支援金 **3,559,488円** (9月24日現在)



協賛として株式会社フジオードシステム様から参加者、ボランティアにドーナツ、ドリンクをご提供いただきました。



日本語学校の留学生が受付ボランティアを担当しました!



毎年手の込んだコスチュームで魅了するWideさかい(堺YリーダーOBOG)チーム

DREAM AS ONE.賞は「エンジェルスイミング」チームが受賞!



たすきリレー結果

1位 仲里ボクシングジム	41分30秒
2位 堺ファインズ	43分22秒
3位 エムシーズA	50分42秒



土佐堀YMCAウエルネス「とさぼり〜ず」 株式会社 神川工務店「Rfc 逃走中」

チャリティーランが支援する2018年度 大阪YMCA実施 障がい児・者支援プログラム(一部抜粋)

- ◎障がい児・者ボウリング大会
- ◎知的障がい児体育プログラム(けやき体操教室)
- ◎発達障がい児体育プログラム(サポート体育)
- ◎聴覚障がい青少年キャンプ(HH国内キャンプ)
- ◎聴覚障がい青少年英語国際手話プログラム
- ◎知的障がい児水泳プログラム(エンジェルスイミング)
- ◎知的障がい児キャンプ(どんぐりマリンキャンプ)

健康コラム

運動・スポーツを生活習慣に

のぐちけんたろう
土佐堀事業長 野口 賢太郎

平成29年度(2017年度)体力・運動能力調査結果が発表されました。平成10年(1998年)に新体力テストが導入され20回目の調査でした。

調査結果分析では、1回目(平成10年度調査)及び10回目(平成19年度調査)の結果と今回の結果が比較されていました。現在の運動・スポーツ実施頻度について、男性はほとんどの年代において実施率が高くなっているが、女性は中学から40歳代の女性で実施率が低下しています。これは、この年代の女性が運動・スポーツをする環境(子育てや、スポーツの女子チームが少ないなど)が整っていないという現状も要因として大きいのではないのでしょうか。

高齢者(65歳~79歳)の新体力テストの合計点は、ほとんどの項目で向上していました。また、運動・スポーツを実施する頻度が高いほど、合計点も高い傾向を示していました。このような関係は、男女ともにほぼ全世代で認められ、運動・スポーツの実施頻度は生涯にわたって体力を高い水準に保つための重要な要因の一つであると分析されていました。

運動・スポーツをすることは、20年間の調査でQOL(Quality of Life:生活の質)を向上させる一つの要因であることは明らかです。運動・スポーツと捉えればハードルが高くなりますが、NEAT(Non-Exercise-Activity Thermogenesis:非運動性熱産生)といわれる、掃除や洗濯・ゴミ出しなどの家事・犬の散歩・子どもと遊ぶ・買い物や通勤など移動時の歩行や階段昇降などで、積極的にからだを動かすこともできます。

土佐堀YMCAと大阪南YMCAのウェルネスセンターでは、さまざまな運動プログラムに参加することができます。一人ひとりに合った運動が生活習慣の一部になるように、スタッフがサポートします!ご来館お待ちしております。



大阪YWCA / 関西韓国YMCA / 大阪YMCA 合同祈禱週集會 2018

ユースエンパワメントが世界を変える ~限りない可能性を信じて~

毎年、世界中のYMCA・YWCAに連なる人々が、1つのテーマをもとに心をあわせ、祈りの時を持つ世界YMCA/YWCA合同祈禱週集會。ごなだでもご参加いただける楽しい集いです。

前半は、テーマに沿った祈りのひととき、また、後半の交流会では、各Yのステキな出し物や活動報告があります。

皆様お誘い合わせて、ぜひご参加ください。

- 日 時 / 2018年11月15日(木) 18:30~20:30
- 会 場 / 関西韓国YMCA 1階ホール
- 参加費 / 無料(礼拝の中で献金を捧げます。)
- プログラム / 第1部...礼拝

メッセージ イグネス 李根秀 牧師
(在日韓国基督教会館主任幹事)

第2部...食事と交流のひととき

※人数把握のため、ご参加の際は、下記までご連絡ください。

お問合せ

大阪YMCA 統括本部 総務
【TEL】06-6441-0894 【FAX】06-6445-0297
【E-mail】info@osakaymca.org

大阪YMCA早天祈禱會

YMCAを愛する人びとによって共に祈る時(毎月第3金曜日予定)が持たれています。YMCAの様々な場で活動されている方々にお話をいただき、人生の歩みを分かちあう恵みの時としています。

- 第307回 日 時...2018年11月16日(金) 7:30~8:30
- 証 し...岩田 晋さん
(大阪土佐堀ワイズメンズクラブ会員)
- 場 所...大阪YMCA会館 10階 チャペル

大阪YMCA大会2018ご案内

- 日 時 / 2018年11月17日(土)
- 場 所 / 大阪YMCA会館(土佐堀) 2階 ホール
- ◎10:00~12:00
Yアクターフォーラム
「新しい教育の形とは? ~Society 4.0 → Society 5.0~」
情報社会 次世代
大阪YMCAが目指す新しい教育を、ワークショップを通して体験します。
定員:100名(参加ご希望の方は、以下の問い合わせ先にご連絡ください。)
- ◎13:30~15:00
Yボランティアの集い
永年継続者などの表彰式、奨学金授与式、事業報告など

お問合せ

大阪YMCA大会事務局(大阪YMCA統括本部内)
【TEL】06-6441-0894 【FAX】06-6445-0297
【E-mail】info@osakaymca.org

会員・賛助会員としてのご協力に感謝申し上げます。

2018年9月度報告・敬称略

【新規会員】

川端 康彦
小林 輝
森山 佳那子

【継続会員】

乾 東雄
岩田 晋
上西 萌衣
澤里 佳子
中川 善博
中久木 康弘

【継続賛助会員】

大志野産業株式会社
関包スチール株式会社
近鉄グループホールディングス株式会社
象印マホービン株式会社
阪急電鉄株式会社
株式会社ピーアイシー
堀江電機株式会社

ユースリーダー安全支援金へのご協力に感謝申し上げます。

第3回報告(2018年9月度)・敬称略

飯沼 眞
井口 真奈美
石倉 篤
猪瀬 正雄
今井 咲
岩下 寛子
上西 萌衣
榎 京子
遠藤 通寛
大場 愛子
河崎 洋充
金 秀美

坂井 祐菜
坂田 楓花
佐々井 民子
佐々木 貞子
重信 直人
小路 修
菅根 千景
杉山 聡子
高橋 京子
高橋 実花
武田 龍一
竹野 宏美

塚 理
土佐堀YMCAリーダーOB08
友藤 紗恵
中島 茜
則兼 千世
林 貴子
人見 晃弘
兵野 豊子
平金 紫苑
藤岡 宏樹
藤原 好香
細川 直子

樹田 ひかり
松野 五郎
三浦 直之
水上 義勝
森本 榮三
矢野 紗由里
山崎 翔大
山田 弥子
横山 遼子
吉井 裕貴
薬科 恵

皆様のご協力により、総額775,645円・381件(9月30日付)の募金を集めることができました。感謝をもってご報告させていただきます。

大阪YMCAのホームページで
その他の情報をご覧いただけます。

