

SLF 掲示板

プチカル講座
参加者募集

- ・これから始める健康麻雀教室
(月午後コース・7/4～、木午後コース・7/7～)
 - ・フリー麻雀クラブ
予約制(日・祝日を除く毎日 午前・午後)※
 - ・健康麻雀アドバンスコース
(月午前・7/4～全5回)
 - ・かんたんクッキング
〔和の行事を気軽に楽しむ〕
年4回不定期(通常土曜 10時～)
 - ・ブックトークカフェ
(不定期開催)
 - ・男の脳トレ料理クラブ(第2・第4木 午前)※
 - ・スロトレ(筋トレ)クラブ(月、火、木、金 9:45～9:55)※
 - ・座禅クラブ(第1・第3水曜 14:00～ 7/6～全6回)
- ※開催中。随時参加OK
詳細は

プチカル柏の葉

検索

セカンドライフファクトリー
(SLF) 紹介

東大の生きがい就業研究に参加したシニアが作った法人です。地域の就労や仲間づくりの支援のために、講演会、職能講座、サロンなどの活動を行っています。また、東大や柏市からの委託事業を行っています。

費用
申込

資料代500円
メール: info-slf@jcom.home.ne.jp (件名: 第34回講演会申込)

場所

東葛テクノプラザ3階第2研修室
柏市柏の葉5-4-6

日時

7月29日(金)
10時～11時30分



講師 三輪正幸氏

千葉大学園芸学部助教

内容 おいしい果樹の育て方を
お話しいただきます。

「おいしい果樹を栽培しよう!」

第34回SLF講演会案内

セカンドライフ
ファクトリー通信

発行者
矢富直美
一般社団法人
セカンドライフ
ファクトリー

講演会ダイジェスト

健康長寿をどう実現する?

5月27日、第32回SLF講演会



葉の葉の東葛テクノプラザのSLF講演会係宛

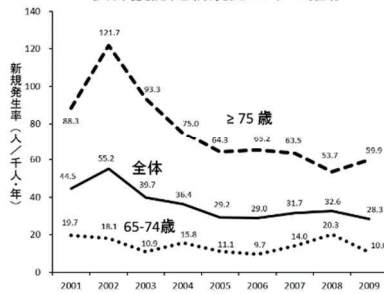
要介護になる人が50%減った!

日本ほど津々浦々に介護保険サービスがいきわたっている国はない。それゆえ、要介護認定率が健康余命(活動的余命)指標となる。

群馬県草津町は、2001年の早くから研究所と協力して虚弱(フレイル)予防に取り組んできた。毎年、「草津町にっこり検診」を継続。血液検査な

が、開催されました。講師は、東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二先生。講演は、健康長寿を達成するために何が必要か示唆に富んだ内容でした。フィールド介入と調査研究のデータを駆使しながら、「今までの常識を覆す健康長寿の方法」についてお話をいただきました。

要介護認定新規発生率の推移



を測定する検診だ。検診結果を、体力の維持、低栄養予防、社会参加を強調した報告書としてフィードバックする。こうした検診結果を個人への報告から集団の報告会へ切り替えた。

一次予防では、体力の維持、低栄養予防、社会参加を強調した健康教育を行い、二次予防では、検診の結果を生かした予防プログラムを、また、三次予防では、週2回、3か月、60分の運動と栄養または、心理・社会プログラムからなる複合プログラムなどを行った。

8年間のこうした取り組みによって、草津町では、後期高齢者の介護認定新規発生率が50%も減るといった驚くべき結果がうまれた。

(次の頁につづく)

どの医学的検診ではなく、身体機能、栄養機能、社会機能、心理・認知機能、日常生活能力を含んだ先進的な機能

連載コラム

認知症は防げるか?(第3回)

脳血管性認知症について



認知症を引き起こす三大疾患は、アルツハイマー病、レビー小体病、脳血管疾患といわれています。今回は脳血管性の認知症について、どんな特徴があるか、また、どのようにしたら予防できる可能性があるのか述べてみましょう。

私はかつて認知症の人たちの笑いの研究をしたことがあります。認知症になると症状の進行にしたがって笑いの表情が消えていきます。私が行った研究で分かったことのひとつは、脳血管性の認知症の人たちの笑いには、ケタケタ笑う、ワツハハと笑うというような笑いが残っているが、にっこりと笑うような社会的笑いが消えている人が多いということです。アルツハイマー型認知症では社会的笑いが残っています。このことは、脳血管性の人たちは人と共感的関係ができなくなっていることの表れだと考えられます。

脳血管性認知症の人たちは人と交友達なることが苦手、集団での行動が難しいという特徴があります。とくに、脳血管性の認知症の人たちはケアが難しいといわれるのですが、その背景には共感性の欠如があるのです。

(矢富直美)

常識をくつがえす長寿のポイント

肥満より低栄養が問題

草津町の8年間の追跡で、1546人のうち284例が自立を喪失した。このデータの分析で分かったこととして、肥満の人たちは自立低下の問題はなく、男性ではやせている人が自立を失う傾向があった。さらに、これまでの医学的常識に反して総コレステロール値は、高いほうが良いという結果であった。アルブミン(蛋白質の摂取に関係)とヘモグロビン(造血に必要なミネラルの摂取に関係する)については、栄養自体が低い人が問題であることがわかった。

体力維持と社会参加も大事

さらに研究所が日本各地で行った6年間の追跡調査では、歩行速度が速い、バランス能力が高い、筋力が強い人、すなわち体力のある人は健康長寿の傾向がある。また、仕事をしている人や社会活動をしている人も健康で長生きの傾向があることが分かった。

健康長寿の地域づくりに向けて

健康長寿の地域づくりには、低栄養の改善、体力維持、社会参加を3本柱とするフレイル予防が重要である。検診もそれらの機能を測るものに変更しなくてはならない、そして、個人の健康づくりから地域全体への健康づくりへ、身近な健康づくりの場を拡大

柏市セカンドライフ 応援窓口移転

今まで市役所のロビーに設けられていたセカンドライフの社会参加を応援する窓口が新装オープンになったパレット柏に5月14日、移転となりました。



広告



庭木のお手入れは
SLFガーデン
サポートへ
お見積り無料

安価で丁寧な仕事
庭木の改作を提案

TEL 04-7100-2839
<http://slf-gardensupport.com/>



暮らしの支援
えんがわ

生活のお手伝い

お掃除
お庭仕事
買い物代行
困りごと相談

TEL 04-7100-2839
<http://kurashi-engawa.com/>

わいわいサロン紹介

投資を楽しもうグループ



投資に興味がある人が月に1回集まっています。話し合う主な内容は①現在の投資環境(世界・日本の経済状況)②投資に関係ある情報の交換(投資には多くの種類の世界規模の情報が絡んでいます)③実際に投資している人からの最近行った投資状況報告④未経験の人が投資をこれから始める場合の必要な知識・情報・注意点

投資に関する話をして楽しむことが目的です。投資には世界の動き(政治、経済、エネルギー、軍事、テロなど)のほとんどのことが関係します。話し合うことで、それらについて自然と興味があり、毎日行っている新聞を読むこと、テレビを観ることなどが更に楽しくなります。

実際に投資を行っていない人、時間の

参加者募集

「健康歌声広場」

懐かしい歌・童謡やわらべ歌等を思いっきり歌いましょう。みんなで歌って身も心も健康に。歌が苦手でも大丈夫!

日時 7月22日(金)

会場 午前10時~11時半
パレット柏

参加費 (柏駅東口より3分)
500円

定員 20名

「そば栽培とそば打ち体験」

豊かな自然に囲まれた農場で、種を蒔き、食するまでそばの一生を体験してみませんか!

実施日 8月21日(日)・11月6日(日)・12月4日(日)

場所 手賀農園・パレット柏(予定)

参加費 2千円

定員 20名

※両者とも詳細・申し込みは「暮らしの支援・えんがわ」TEL04-7100-2839またはWeb「暮らしの支援・えんがわ」で検索

SLF事業スタッフ募集

- ・認知症予防、虚弱予防コーディネーター
- ・生活支援事業スタッフ
- ・仕事開拓営業スタッフ
- ・労務管理業務スタッフ
- ・調査データ入力作業



詳細は セカンドライフファクトリー

わいわいサロン会員募集

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサロンです。時間の都合がつくときだけの参加も歓迎です。参加費無料。

- ・スマホを使おう!
- ・写真を楽しもう!
- ・ホームページを作ろう!
- ・エネルギーを知ろう!
- ・月1ウォーキング!
- ・投資を楽しもう!



検索