

からきた 菖蒲館

しょうぶかん

ハロー
From Shobukan
第30号



発行：2015年8月23日（隔月発行） No.030
唐木田コミュニティセンター運営協議会 編集：広報部会
公式ホームページ：<http://karakida.org/>
メールアドレス：karakidashobukan@ttv.ne.jp

ジャズコンサート in Shobukan

からきた 菖蒲館 まつり
プライベート

◆ 9月26日(土) 18:00 開場 18:30 開演

会場：ロビー

入場料：¥500 (小学生以下無料)

出演：小松 雄大(サクソ) 古谷 淳(ピアノ)

演奏曲：A 列車で行こう、星に願いを、枯葉 ほか

主催：菖蒲館まつり実行委員会



■小松 雄大 (テナー、ソプラノサクソ奏者)

ポピュラー音楽の名門ボストンにあるパークリー音楽院に入学。演奏のほか音楽理論、作曲を学んだ後、ジャズの本場であるニューヨークを拠点に演奏活動をする。現在、首都圏を中心にライブ活動を行っている。東京プラスアートオーケストラほか多数のバンドで活動中。



■古谷 淳 (ピアニスト / 作曲家)

高校より渡米、オハイオ州グレンオーク高校のビッグバンドのピアニストとしてアメリカやカナダで演奏。その後ボストンのパークリー音楽院へ編入。在学中よりプロとしてボストン、ニューヨークを中心にソロ・ピアノライブや作曲活動を行う。現在古谷淳トリオほかで活躍中。



認知症予防になぜ運動がよいのか(1)

脳を使いながらの運動(コグニサイズ)のすすめ

山田 作男

2015年の認知症患者数の推計速報値は517万人で、65歳以上の高齢者のうちの15.7%(6.37人に1人)と推計されている。認知症予備軍を含めれば800万人を超えるようである。

認知症(アルツハイマー病)発症のメカニズムは次のように進行することが分かってきた。

発症の25年も前から、脳の老廃物であるアミロイドベーター(Aβ)が溜り始め、このAβが溜まると神経細胞内にタウという蛋白質が集まる。やがてこのタウに変化が起こり、神経細胞の死滅を招くようである。この神経細胞の死滅により、脳内の海馬の萎縮が始まり、やがて記憶力、認知機能、判断力などの低下が起こり生活に支障をきたすようになってしまう。

認知症(特にアルツハイマー病)を発症してしまえば完治させる薬は現在はない。治る薬や治療法がなければ予防するしかない。

認知症予防の情報はマスコミ等により色々な方法が発信されているが大規模な比較試験等でエビデンス(科学的根拠)のある認知症予防法は少ない。

今回紹介する国立長寿医療研究センターの開発した「認知症予防プログラム」は大府市で大規模な比較試験を行

ったエビデンスのある予防法でコグニサイズ(コグニッション+エクササイズ)の造語)とも名付けられている。

このコグニサイズという運動はただの運動ではなく、計算をしながらウォーキングをしたり、しりとりをしながらステップ台昇降をしたり、ラダーを複雑なステップで渡ったりする運動である。これは世界的にも例のない日本発の認知症予防法である。

運動により筋肉が刺激されると血液中に成長ホルモンが増加し、海馬ではBDNFという物質がより多く分泌され、新たな神経細胞を作るように働きかける。このとき海馬に計算やしりとりなどの負荷を与えると神経細胞の結合がさらに高まり、活性化したり、海馬の萎縮も食い止めたりすると考えられている。

昨年1月NHKスペシャル「アルツハイマーを食い止める」をTVで視聴し、この認知症予防法なら、ぜひ自分も参加したいと思い、多摩市に相談に行ったところ、まだその実施計画はないとのことなので、それでは自分達でサークルを作って皆でやってみようとして「ながら運動の会」を昨年7月に、今年4月から「脳トレ運動の会」を立ち上げ、現在東落合小学校、多摩市総合福祉センターで活動している。

この運動の実際や効果について次回に記したい。

筆者紹介：山田 作男 (やまだ さくお)
多摩市介護予防リーダー。自分の認知症予防が気になって、いろいろと勉強していてコグニサイズにたどり着いた。
趣味：囲碁、俳句他 落合在住

児童館ってこんなところ(1)

三枝 弘士

唐木田児童館はからきた菖蒲館の2階にあり、地域の子どもたちや子育て中のママやパパが毎日大勢集まっています。当児童館は、赤ちゃんから中高生まで幅広い世代の多様なニーズに応じられる施設となり得るように設計の段階から検討を重ね、充実した利用しやすい施設となっています。

多摩市内には中学校区におおよそ一つ、全部で10館の児童館があります。児童館の利用対象は市内在住の0歳から18歳未満の子どもで、「子育て支援」「子育て支援」「健全育成環境の醸成」を3つの柱として様々な事業を展開しています。対象の子どもまたはその子どもの保護者であれば、自由に利用できます。保育の機能はありませんので子どもを預かることはできません。乳幼児は必ず保護者同伴で、小学生以上は子どもだけで利用できます。

一口に子どものあそび場といっても、年齢の違い、そのときの子どもの心身状態の違いによって、子どもが求めるあそびは様々です。唐木田児童館は中高生世代でも思いきり身体を動かせる遊戯室、乳幼児専用で授乳室なども完備のフェアリールーム、のんびり静かに過ごせる図書室など、ニーズに合った使い分けができるようなレイアウトになっています。

児童館の主な機能は「地域の子どもたちのあそび場」と「子育て中のママやパパたちのリラックスの場」です。そのためいつでも楽しく過ごせるような雰囲気づくりはもちろんのこと、遊具や玩具の選定にも配慮し、おもちゃコンサルタントマスターやボードゲー



ムファシリテーターといった専門の方のアドバイスもいただいて良質な遊具や玩具を揃えるようにしています。

「トランプ」「UNO」「人生ゲーム」などの定番のゲームだけでなく、「マンカラ」や「カロム」など一般には馴染みがありませんが簡単で誰でも楽しめるゲームも子どもたちに人気です。「皿回し」も人気遊具の一つで、子どもだけでなくママやパパたちも挑戦しています。遊戯室は日替わりでドッチボールなどができる「ボールデー」とバドミントンや卓球ができる「ラケットデー」となり、子どもたちが身体を使って元気にあそんでいます。また様々なイベントや行事も行っています。

唐木田児童館は中高生重点対応施設に位置付けられており、午後6時～7時は中高生専用時間となります。地域における中高生の気兼ねな居場所として、男子はバスケットボールや卓球、ビリヤードなど、女子はおしゃべりやダンスなどをして過ごしています。

当児童館が特に力を入れている「子育て支援」に関しては、次回に詳しく紹介いたします。

筆者紹介：三枝 弘士 (さえぐさ こうし)
唐木田児童館長。2011年4月開館以来の館長。子ども大好き人間で、いつの間にか子ども中心の生活を楽しんでいる。



NHK (認知症を食い止める) より

AREA・T
唐木田・多摩センター周辺の
買物物件は当社にお任せください!
お部屋探しはもちろん管理募集のご相談も承ります
東京都知事免許(3)第81490号
株式会社エリア・ティ
多摩市唐木田1-53-15-101 TEL:042-339-7001
<http://area-t.chintai-shop.jp/>

株式会社 麻生 徽章
TEL: 042(374)0330(代)
FAX: 042(374)0477
〒206-0033 東京都多摩市高台6丁目9番地1
E-mail: prize@asou-kisyo.jp

営業品目
バッジ・メダル カップ・トロフィー キーホルダー・タイど・ストラップ
校旗・社旗・会旗・優勝旗・懸垂幕・横断幕・のぼり・腕章・ワッペン
看板(室内サイン・屋外アートサイン/デザイン設計・施工)
東京都知事許可 一般建設業(般-23)第126872号
●その他各種記念品、特注品も承ります。☆ご用命を心よりお待ちしております。

<http://prize.asou-kisyo.jp/>

夏得!
ナットクキャンペーン
2015/9/30水曜
東急自動車学校 多摩市唐木田3-6
tel.042-372-0109

スガナミ
ミュージックサロン多摩
楽器・楽譜ショールーム & ヤマハ音楽教室
ココリア多摩センター4F (多摩センター三越上)
TEL: 042-375-5311 営業時間 10:30~21:00
<http://www.suganami.com/tama/>