

# NEW SENIOR TIMES

## 創刊号



これは奥浜名湖の景色です！  
さて、「朝日」でしょうか？「夕日」でしょうか？  
ポジティブな気分なら「朝日」にみえるかも……

(ウエルネス浜名湖 屋上より)

### かくしゃくシニアのための新聞 NEW SENIOR TIMES の発行にあたり

平均寿命が、男性80.8歳、女性87.0歳。日本は、超高齢国家になりました。シニアの皆さんの意識はどうでしょう。

80歳過ぎたから何もしなくとも良い……

85歳過ぎたから夢もなんにもない……

90歳過ぎたから、御迎えを待っている……

こんな感覚のシニアの方が意外と多いのではないのでしょうか。

この度、日本老年医学学会が次の年齢区分を提言しました。

「65歳以上→准高齢者 75歳以上→高齢者 90歳以上→超高齢者」

シニアの皆さんも思っています 「65歳は勤労者」「75歳はまだ若い」

「85才はまだやれる」そして「90歳は、もう少し頑張ろう」と……

今、日本に必要なことは、シニアの意識改革だと思います。

年齢にチャレンジする「チャレンジエイジ」運動です。

シニアを元気づけたり、活動しているシニア団体を紹介したり、一緒に仲間を作って活動したり、90歳過ぎてもカクシャクとした生活をしている方をご紹介したり、健康に過ごすための生活のコツをご紹介したり、認知症を予防する生き方や賢い予防のための介護保険の使い方を紹介したり……

そのような記事を集めて、カクシャクとしたシニアのための新聞を発行することにしました。皆様からのいろいろな情報を発行委員会にお寄せ下さい。

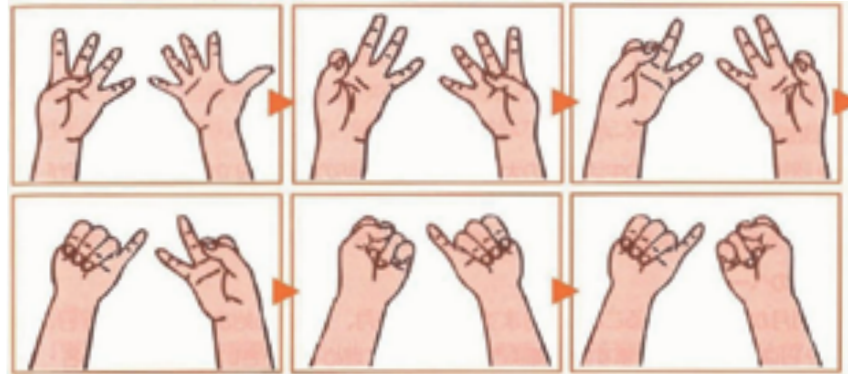
NEW SENIOR TIMESは、季刊の発行を予定しています。

今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

NEW SENIOR TIMES 発行委員会

### 1人でできる指体操【シフトフィンガー】に挑戦!! 難易度★★☆

両手をパーに開き、片方の親指のみ折ります。その左右ずれた状態から、10数えながら順に指を折り、そして開いていきます。最初の状態に戻ればOK! しつこく挑戦してみてください!!

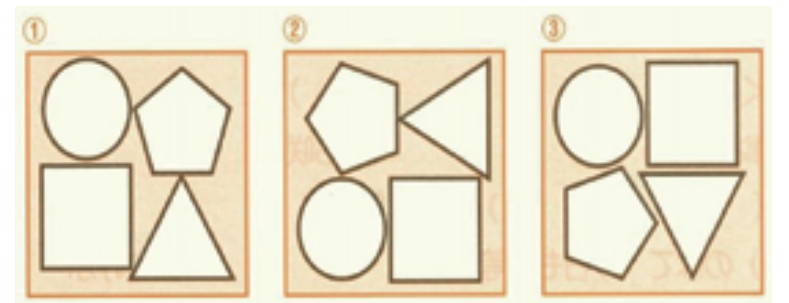


指先にはたくさんさんの神経が集まり、脳に直結しています。指先の働きを良くして、脳を活性化させましょう。  
日野原重明先生も金子満雄先生も指の運動を推奨しています。

### チャレンジタイム

### 図形クイズに挑戦!!

よ〜く見てみましょう!!  
ひとつだけ、違う絵があります。  
違っているのは、どれでしょう?



こたえは次号に!

チャレンジタイムの問題は「脳活日記」にも掲載されています!  
是非、挑戦してみてください!!

### 「脳活日記」発売中

認知症高齢者は全国に460万人。そして軽度認知症(MCI)の方も既に400万人を超したことを厚労省は



販売しています。谷島屋書店で  
防の生活習慣が身に  
活の生活を促し認知症の  
軽に続けることで毎日  
せん。そこを毎日  
活をしなればなる  
こつと頭を働かせ  
ません。認知症の予  
認知症は、薬では治  
症かその予備軍で  
者の4人に1人が  
の方も入れます。M  
発表しました。M  
の4人に1人が  
の4人に1人が  
の4人に1人が

編集・発行 (2017年4月発行)  
NEW SENIOR TIMES 発行委員会  
NPO法人 認知症予防研究室  
〒432-8069  
浜松市西区志都呂1丁目5-20  
電話 053-449-6900

編集後記  
人類の進化は約400  
万年前から始まり、そ  
れ以来ずっと、人類は頭  
を使って生き抜いて繁栄  
してきました。人間はど  
うやら一生何らかの方  
法で頭を使うようにで  
きています。生物のよう  
です。もう年だから面倒  
で考えたくない!これ  
が認知症の始まりです。  
趣味を生かして右脳を  
活発に使いましょう。  
東北大学の川島隆太教  
授も「脳の健康法とは、  
脳を使い続ける生活習  
慣を身につけることに  
ほかなりません。」と、  
おっしゃっています。



# まだ、まだ頑張る元気シニアの活動

## 『創刊にあたり』

JFJ友の会  
会長 宮武 隆博さん

創刊にあたり、寄稿の依頼を頂き、光栄に存じます。

小生も今年9月24日で、80歳、傘寿を迎えます。80歳になり、シニアでないと云えば嘘になるでしょうが、私はこの世の中に鏡と写真と年齢を教える能力が無ければ、自分としては万年青年と感じ、そう思うように心掛けています。

老人という言葉が嫌いです。私は「カナリア会」を設立、月一回、呉竹荘でスパークリングワインを飲みながら、昔懐かしい童謡、唱歌をみんなで唄っています。

今月で第81回目を迎えます。又、「スターダスト」という会を設立、遠山詠一氏、率いる「ゴールデンスターズ」という生バンド、17名のフルオーケストラをバックに、2ヶ月に一回、社交ダンスを楽しみ、今月で第23回目を迎えます。又、毎月10日は「PH会」Progress Hamamatsu（浜松を元気に）を開催、名士の方をお招きして、講演会も催し、今月で第32回目になります。またまた、「120学会」の理事で、120歳

以上まで元気で社会の為に尽くそうと、先月第一回目の例会も開催致しました。まだまだ元気です、認知症にならず、病院の世話にもならず、少しでも社会の為に尽くせばと、動いています。

こういう人間をNew Seniorと呼んでもらえば、同じ仲間を一人でも多く誘い込み、少子高齢化なんて言葉をなくしたいと思っています。

NEW SENIOR TIMESが今後益々愛読者が増える事を願っています。



宮武 隆博  
昭和12年9月24日  
香川県坂出市出身  
国立詫間電波高校卒、横浜市立大学卒、(株)坂田商会(現サカタインクス)海外事業部に在り、7年、米国、ヨーロッパ他通算2年海外勤務。  
現在JFJ友の会、PH会、カナリア会、他の会長。120学会理事。

## みんなで唄おう会

代表 幸田 清さん

私たちは童謡、唱歌、懐かしい歌謡曲などをみんなで楽しく唄ってみたいというグループの集いで平成20年2月に結成して10年目を迎えております。

20代、30代に口ずさんだ懐かしい歌、思い出の歌を唄っていると若かりし頃に帰ってしまい、心も身体も青春をとりもどした気分になって楽しく唄っています。



みんなで唄おう会  
平成28年11月13日「富塚協働センターまつり演芸会」において発表の様子

会場は富塚協働センター2階ホール。日時は毎月第3日(月)の午後1時30分から3時まで、先生のピアノの伴奏で唄っていますので一度のぞいてみて下さい。

## アクティブシニアネット

代表 大手 忠夫さん

アクティブシニアネットはいきいきと充実したシニアライフを送りたいと希望する中高年の出会いと交流のためのネットワークです。

交流をベースに会員の経験、ノウハウ、人脈を活用して、積極的に社会参画し地域社会に貢献することを考え、そして実行することを目的としています。

## カクシヤクシニアご紹介

今回は、現役の医師として今も診療を続け、講演会等で活躍されている大久保忠訓(ただのり)医学博士をご紹介します。

先生は、かの有名な大久保彦左衛門の末裔として大正11年、東京・浅草にお生まれになりました。現在95歳になられます。先生は、名古屋大学医学部を卒業後、名古屋大学病院、遠州病院等での勤務を経て、昭和36年に浜松市菅原町に「大久保外科・消化器医院」を開業。その後、浜松医師会会長や静岡県外科医師会名誉会長等をされ、平成12年、勲五等双光旭日章を受章されました。また、浜松ライオンズクラブの会長もなされ、昨年には日野原重明先生の「新老人の会」の静岡支部の会長にもなられました。元気で長生きされている先生の趣味は絵画。座右の銘は、「芸術精進・医德高尚」。健康法は「よく食べ、良く眠り、適度な運動を続ける」。先生は、絵画は40歳から、書道は70歳から習い始めたそうです。

(先生は95歳とご高齢ですが、実年齢よりも10歳は若く見えます。取材中も記憶力が抜群で理路



医院のいたるところに先生が描かれた味わいのある絵が掛かっています。

## シリーズ 介護現場知っ得!

シリーズで介護保険についてケアマネジャーが解説します。

政府は、現役並み所得のある高齢者の自己負担の引き上げを盛りこんだ介護保険法などの改正案を閣議決定した。2018年8月の実施を目指し、年収340万円以上なら自己負担は3割になる。自己負担が上がるのは約12万人。利用者全体の3%にあたる。高齢者であっても所得に応じた負担を求め、膨張する介護費用を補う狙いだ。

また、併せて地域包括ケアシステムの強化のための法律案も決定された。これは、自立支援・重度化防止に向けた各市町村の取組の推進を法に規定し、国が示す指標による実績評価を行い、公表が義務付けられたものだ。そして、その結果が目標を達成した市町村には、財政的インセンティブを付与するというもの。財政的インセンティブとは、目標を達成した市町村に自由に使える交付金を増やすなどの支援をすることを意味するようである。おそらくこの財政インセンティブが必要ないという市町村はないだろう。これによって何が起る可能性があるだろうか。介護の認定についても、過剰に厳しい判定となり、本来の介護度よりも軽い判定に認定されてしまう。また、介護事業者にとっては、行政より要介護度の改善などの過度な結果が求められ、改善見込みの高い利用者のみにサービス提供する事業者も出てくるだろう。自己責任という名の自己負担サービスも、今以上に求められてくることにもなるだろう。

「人生に定年はなし」、「交流と参画」、「共にWith」を会のキーワードとしています。活動としては余暇充実、社会奉仕、社会貢献の三分野です。2003年4月に任意団体として発足し、14年間活動を続けております。現在の会員は40数名です。主な活動としては、毎月1回の月例会交流会開催。部会として、学校等交流・パソコン支援・ビジネスサポートの3部会。同好会では、料理教室・ウォーキング・竹細工・森の会・ゴルフ・木工クラブ・蕎麦の会で楽しく活発に行動しております。当会に関心の御有りな方がおられましたらお気軽に、大手までご連絡ください。

(☎090・1231・5085)

大手 忠夫さん  
現在も、立ち上げたコンピューター関係の会社の会長をしていらっやいます。気さくで、活動的な大手さんは、アクティブシニアネットの活動方針をそのまま生き様にしていっしょな方です。

(編集者談話より)

