

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

- 【1】 高齢社会 QOL 研究会委員会立ち上げのご連絡
- 【2】 「アクティブシニアの食卓③」産経新聞掲載(連載)柴田博
- 【3】 「介護予防をめさして高齢者ファッションショーを」  
麻生ハートフルフレンズ代表 曾我恵美子

◆本年最後のメールマガジンとなります。

2008 年、みなさまのお力添えにより、様々な活動を行うことができました。

2009 年も引き続き、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

**【1】高齢者QOL研究委員会立ち上げのご連絡**

上記委員会の申請があり、常務理事会において承認されたことをご連絡いたします。詳細は下記の通りです。

現在、HP「学会員の活動状況」で各委員会のご紹介をするべく、内容アップ作業中です。

1. 委員会名: 高齢社会 QOL 研究会委員会
2. 委員長名: 小玉敏江(代表)
3. 委員会の目的: 高齢者の生活の質向上をめざす専門職および実践者が課題や成果をもちより相互啓発をはかる。
4. 委員会の主な活動内容: 研究会を年に3回開催する。例会は、桜美林大学四谷校舎および茨城キリスト教大学校舎を場として実施し、茨城県北での高齢者ケア研究活動の推進に寄与する。
5. 連絡先(氏名・所属・住所・電話番号・メールアドレス): 事務局を茨城キリスト教大学看護学部看護学科、老年看護学教室内に置き、事務局担当を久保川真由美とする。  
代表者氏名: 小玉敏江  
所属: 茨城キリスト教大学看護学部看護学科

現在、以下委員会も活動しております。

- 1、委員会名: 健康づくり公共政策委員会
- 2、委員長名: 平林 規好  
(生涯学習研究所、ぎんが邑 RIV 総研 統括首席研究員)
- 3、目的:
  - I. 主に地方公共団体、商工団体などの公益機関が展開する「健康福祉」に関する政策立案、評価、  
制度設計などの調査研究、公益ビジネスモデルの開発
  - II. 長寿健康科学を包含するジェロントロジーの啓発、普及、

## コンテンツ移転の推進

### Ⅲ. 個人リスクファクターを追求する疫学研究に加えて、健康寿命を左右する社会環境の相関解明に軸足を置く「社会疫学」研究体制の構築

その他活動内容等は、現在、HPで紹介できるよう作業をしております。アップ出来次第お知らせいたします。

---

## 【2】「アクティブシニアの食卓③」産経新聞掲載(連載)

日本応用老年学会理事長 柴田博

### No.3 長寿食 単一のものにあらず

(2007/05/13 掲載)

秦の始皇帝は「不老長寿の薬」を手に入れるため、家臣の徐福と船団を現在の日本に向けて派遣しました。確実にわが国に到着したという記録がないにもかかわらず、日本のいたる処(ところ)に徐福の墓があります。

不老長寿とはいかないまでも、少しでも長生きをするための長寿食を得ることは人類の共通の夢となっています。

しかし、そこには大きな落とし穴があります。長寿食が「何か1つの食品である」という思い込みです。例えば、カフカス(英語名コーカサス)地方が長寿であると聞くと、そこで食べられている何か効くのだらうと考えます。ヨーグルトを信奉していたうちは良かったのですが、今でもなお効果の証明されていないものまで長寿食ともてはやされたこともあります。

実は、特定の長寿食というものは存在しないのです。仮に、現在人間の体に必要と思われる栄養素をすべて集めた食品を作ったとしても、連載第1回に書いた「おいしさ」という食品の第2次機能を満たすことは不可能です。

そもそも、人間の体に必要な栄養素がすべて分かっていると考えることが神を冒瀆(ぼうとく)するくらい不遜(ふそん)なことなのです。長い間人類に愛されてきた食品には、まだ十分に解明されていない秘密が隠されているはず。さらに、ある食品の栄養素が体に作用する場合、その食品に含まれている他の物質の助けを必要とすることが多いのです。体に良いと考えられる栄養素をサプリメントでとっても効果がないことがよくあるのはこのためです。

このことから、例えば、長寿な地域にも長寿食という単一の食品があるのではなく、地域の食生活全体が功を奏していると考えたほうがよいでしょう。逆にいえば、長寿地域でもない地域を長寿地域(長寿の食のある地域)と思い込んでしまうのは怖いことです。事実、「世界三大長寿地域の一つ」などといわれてきた南米のビルカバンバなど、長寿でも何でもなく、高齢者の多い過疎地に過ぎないことが証明されました(詳しいことは筆者の近著『ここがおかしい日本人の栄養の常識』に譲ります)。

日本でも、これまで長寿地域といわれたところは、ひとりの沖縄を除くと、ほとんど例外なく、過疎地に過ぎません。では、

本当の長寿地域というのはどんな処であり、その食生活の特長に共通点があるのか否かを考えてみたいと思います。

まず、国単位でみると、日本は長寿国といえるでしょう。しかし、最近では、女性は世界一の長寿ですが、男性の平均寿命は世界の5位にまで低下しました。男性は、国とよぶことはできませんが、香港が平均寿命の世界一を誇っています。ハワイの日系人も長寿で、日本人の平均寿命を上回っています。

これらの長寿地域の栄養の共通点をまとめてみましょう。

- ①1日当たりの総エネルギー(カロリー)は欧米先進国よりは少なく、発展途上国を上回っている。
- ②動物性タンパク質の全タンパク質に対する割合が50%を超えている。
- ③脂肪の摂取量も欧米先進国と発展途上国の中間にあるなどです。

表に、食料需給表から計算した日本と香港の1日当たりの栄養摂取をまとめてみました。参考にしてみてください(供給量なので、国民健康・栄養調査の摂取量より数値は大きくなっています)。

栄養素	香港	日本
エネルギー(kcal)	3077	2787
タンパク質(g)	94.9	91.5
うち動物性(g)	63.9 (全タンパク質の67.3%)	51.6 (全タンパク質の56.4%)
脂肪(g)	132.5	84.7
うち動物性(g)	73.1 (全脂肪の55.2%)	34.8 (全脂肪の41.1%)
タンパク質エネルギー比(%)	12.3	13.2
脂肪エネルギー比(%)	38.8	27.6

国連食糧農業機関「食料需給表」(2003年)より計算  
柴田博「ここがおかしい日本人の栄養の常識」(技術評論社)

### 【3】「介護予防をめざして高齢者ファッションショーを」

麻生ハートフルフレンズ代表 曾我恵美子

2007年9月11日(土)、川崎市麻生市民館大ホール(1010名収容)において、「第7回麻生ハートフルエイジファッションショー(高齢者ファッションショー)」を開催しました。

テーマは「結び」。今年は、新たな試みとして、男女別に2部構成とし、脇役になりがちな男性モデル達にスポットを当てました。男性の部では和装に挑戦し「帯の結び」、女性の部は「スカーフの結び」を披露しました。

モデルに応募してきた男性たちは、ほとんどが始めて着物を着た人達。夏物から冬物まで各自挑戦したい着物を選んでもらい、着付けから羽織の脱ぎ方、袴のつけ方など四苦八苦。特に帯の結び方や歩き方は何日も練習を重ね「粋でいなせな男達！」が完成。

本番当日、津軽三味線の音で幕があがると「俺の和服姿に惚れるなよ！」と専門家仕込みのポーズをきめた18人の男衆に拍手喝さい。唐傘や扇子などの小物も使って堂々としたパフォーマンスに、

会場から歓声とどよめきと笑い声……。一方、女性達は、お気に入りの衣装にスカーフを組み合わせ、黒の衣装にスカーフで結び方の披露もしました。男女のモデルさん達は、すっかり“一日スター”になりきっていました。

麻生ハートフルエイジでは、7年間介護予防を目指し、「ファッションショー」という手段を使って、高齢者の健康・いきがい・仲間づくりに取り組んできました。大きな舞台上でスポットライトを浴びて大勢の人に“見られる”という経験は自信につながり積極的な地域デビューとなっています。参加に消極的だった男性達も、“まち”で「見たよ」「よかったよ」と声をかけられ、地域にデビューする自信につながったという報告を受けています。「プロのモデルになりたい」という男性まで現われ、ファッションショーは男性にとっても“いきがい”になるのだと実感しました。更に特記したいのは、モデルとして参加する勇気や体力、気力のない多くの高齢者たちは舞台上や“まち”でいきいきとした同世代の姿を観・会うことで勇気づけられ元気をもらっているようでファッションショーはモデルのみならず観客にも有効で費用対効果大だと思っています。

参加される多くの方が何らかの持病をもっていますが、参加して一年経つと見違えるように元気になり驚かされます。ペースメーカーを挿入し常時胸に手をあてて俯き加減に生きてきたという方が普段意識をしないでよくなったり、足にボルトをいれている方も社交ダンスやパンづくりをしたりと。現在は、両者共にリーダー的存在として積極的に活動されています。仲間といきがいが出るということは持病も克服させる効果があるようです。

参加をきっかけに、ショー終了後の仲間づくりにもつながるファッションショーは高齢者にとって有望な介護予防になるのだと確信しています。

現在、麻生ハートフルフレンズでは、自治体や自主グループの要望にこたえてファッションショーのプロデュースを行っています。また、1人暮らし高齢者への支援を行う「独り者の会」を立ち上げ、この会を中心に「高齢者の食育」を進めています。今後も、地域に根ざした介護予防にむけ、様々な活動を展開していきたいと思っています。

「ハートフルエイジファッションショー」の活動がきっかけになり、現在、川崎市などの自治体から声をかけられ、新たな展開に突入しています。

#### ※事務局からのお詫び

上記、曾我恵美子様のご投稿は2008年3月にいただきましたが、4月よりメルマガをお休みしていたため、12月号への掲載となりました。曾我様をはじめ、関係者のみなさまにお迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

- 
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、  
日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org」までご連絡

お願いいたします。

- ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の皆さまに配信しております。  
配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願いいたします。

---

編集・発行: 日本応用老年学会事務局  
(掲載記事の無断転載を禁じます)

---

日本応用老年学会事務局  
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2  
東京都老人総合研究所  
自立促進と介護予防研究チーム内  
TEL : 03-3471-2370  
E-mail: info@sag-j.org  
日本応用老年学会ホームページ <http://www.sag-j.org/>