

岩手で暮らす人々の元気の源になる「結いっこ」マガジン

元気はつらつ！結いっこニュース

◆第26回全国健康福祉祭こうち大会（高知県）

介護支援最前線

◆介護ロボットの開発・普及に向けた事業

地域貢献・地域づくりを応援しています！

◆岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会両磐支部

「明日から活用」情報

こんなとき、どうするの？

◆認知症予防のために脳を鍛える方法

# いきいき ひょう

Vol. 3 2013

【さあ、支え合おう！】



公益財団法人いきいき岩手支援財団

活動は元気の源！

元気はつらつ！  
結いっこニュース

## 第26回全国健康福祉祭こうち大会

# 岩手県選手団 大健闘！

監督・似内宥治さんは、「最終戦は3点以上取って勝たないと優勝できない、というギリギリの戦い。その中で疲れも見せず最後まで戦い抜けたのは、女子高生チームを相手に試合をするなど日頃の練習の成果だと思います」と振り返ります。

### 勝因は「日々の練習」

一方、水泳の25m自由形で1位と

**参加20種目中10種目で入賞**

10月26日から4日間、「長寿の輪龍馬の里で ゆめ交流」をテーマに高知県内で開催された『第26回全国健康福祉祭こうち大会（ねんりんピックよさこい高知2013）』に、本県から選手団133人が参加してきました。

常陸宮、同妃両殿下をお迎えした開会式では、マラソン代表の木野義治さんが本県の旗手を務めて行進。その後は、生きがいづくりと交流を目的に競技や演技などが繰り広げられ、20種目に参加した本県は、下の表のとおり10種目で入賞と、大健闘しました。

ク優勝のサッカーチーム『岩手60』の

なった西川勝夫さんは初参加。参加者の中には全国マスターズ水泳大会の上位入賞者が多く、大会のレベルの高さに驚いたとか。そんな中で100分の3秒差で1位になったことについて、「大会に照準を合わせたトレーニングと、水泳選手団のキャプテンとしてなんとしても勝たなければ、という強い気持ちが勝因」と喜びます。また、個人戦で4連勝でブロック優勝した将棋代表の金野征治さんは、ねんりんピックには4回目の参加。「年々レベルが上がっていると感じますが、毎日の『詰め将棋』と、週末の道場での実践の成果が出ました」と満足そう。4人とも、今後の一層の活躍を胸に誓っていました。



健闘した水泳競技選手団



見事団体準優勝を果したウォークラリー選手団



岩手の力をを見せた将棋選手団



優秀賞に輝いたソフトテニス選手団

### 主な成績

競技種目	チーム名	成績
<b>◆スポーツ交流大会</b>		
テニス	岩手県ロングテニスクラブ	優秀賞
ソフトテニス	じえじえじえ	優秀賞
マラソン	岩手マスターーズ	5km女子60歳代の部(諸岡福代)7位 優秀賞 3km男子70歳以上の部(佐藤英毅)7位 優秀賞
<b>◆ふれあいスポーツ交流大会</b>		
太極拳	セブンスピリットチーム	団体戦 第9位 優秀賞
ウォークラリー	いーはとーぶいわて	団体戦(はちきんコース) 準優勝
サッカー	岩手60	リーグ戦Cブロック 優勝
水泳	岩手県	男子60~64歳25m自由形(西川勝夫) 1位
<b>◆文化交流大会</b>		
将棋	復興岩手将棋	個人戦 雨ブロック(金野征治) 優勝 雀の学校ブロック(金田一信男) 優勝
<b>◆美術展</b>		
洋画	「赤い市街」(水彩画)	銅賞
工芸	「まあ~いっぱい」(笑鬼酒器・磁器)	銅賞



意見交換会の会場



コミュニケーションパートナーロボット  
「パロ」

高齢化の急激な進展にともない介護ニーズは増える一方、要介護者を支える家族・介護従事者への負担が増大しています。このような中で、福祉用具・介護ロボットの活用に期待が集まっています。厚生労働省は実用化支援事業を、経済産業省は開発・導入促進事業を進めており、いきいき岩手支援財団は岩手県におけるその情報発信の拠点として、様々な事業を実施しています。

11月27日には、県内の介護保険施設や関係団体等と、福祉用具・介護ロボットの研究開発を進める事業者等を一堂に集め、「平成25年度介護ロボット普及のための体験型・意見交換会」を実施。独立行政法人産業技術総合研究所の上級主任研究員・柴田崇徳さんによる、アザラシ型介護ロボット「パロ」の活用とセラピー効果に関する実践事例の講演や、宮古市の『介護老人保健施設ほほえみの里』の主任介護支援専門員・岩間洋一さんによる「パロ」のメンタルセラピー効果実践事例報告を行いました。特に岩間さんからは、認知症高齢者への「癒やし」「ストレス解消」「コミュニケーション促進」という効果が報告され、参加者の興味を誘つ



## 介護ロボットの開発・普及に向けた事業



アザラシ型コミットメントロボット「パロ」



福祉用具『トイレでふんばる君』



自動排泄処理装置『マインレット爽』



『パロ』の実践報告をする  
岩間洋一さん

## 地域貢献・地域づくりを応援しています！

◆いきいき岩手支援財団では、高齢者の保健福祉や地域福祉の増進を応援しています！  
国の地方交付税を基に「高齢者の保健福祉の増進や地域福祉の増進を図るため、地域の実情に応じた民間活動に助成すること」を目的に設立した、いわて保健福祉基金。いきいき岩手支援財団では、この基金の運用益により助成金の交付を行っています。  
今回は、この助成金を活用して『『脱脳卒中、私はあたらない!!! キャンペーン』を実施している岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会両磐支部の活動をご紹介します。

### 岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会両磐支部

全国ワースト1位を返上したい！

岩手県における脳卒中の年齢調整死亡率（平成22年度）は、男性が70・1、女性が37・1と全国ワースト1位。脳梗塞死亡率も男性が全国1位、女性は6位と、とても高い状況です。

そんな中で、岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会は昭和53年の結成以来、脳卒中対策を進めてきましたが、平成17年から低迷状態が続いています。そこで一関市食改協及び平泉町食改協が管轄の両磐支部では、平成25年から『『脱脳卒中、私はあたらない!!! キャンペーン』を計画。9月から具体的な活動を実施しています。

ちなみに食生活改善推進員とは、食を通じた健康づくりを地域で進めているボランティア。旧市町村单位

## 『『脱脳卒中、私はあたらない!!! キャンペーン』



「高血圧予防は減塩から」をテーマに講義する千厩支部の役員。

取材時の調理実習の料理。  
野菜たっぷりの献立です。

で構成する協議会ごとに活動しており、協議会には、行政が主催する養成講座カリキュラムを修了した人が加入できるというシステムです。両磐支部では現在、968名の会員が在籍しています。

同支部ではこれまで、地域の小学校に行つて郷土料理を中心とした食育をすすめたり、保健センターで開催する離乳食教室をサポートしたり、カルシウムアップや地産地消を取り入れた食事の講習会を開催したりと、「バランスのとれた食生活の定着」のために、多彩な活動を展開してきました。

「現代で大きな健康問題となつてゐる生活習慣病の多くは、ふだんの

食生活に原因があります。それを地域の皆さん自身が自分たちの問題と受け止め、良い食習慣をつくっています。私たちは『健康づくりの案内役として、そのための手助けをしたいと考えています』と三浦フミ子支部長は力を込めます。



会員968名をとりまとめる岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会両磐支部支部長の三浦フミ子さん。岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会会长も務めています。

## 減塩と「野菜あと一皿」が 合った言葉

同支部では、これらの活動に加えて9月から、脳卒中予防法を示したオリジナルのチラシやマグネットシールの作成、健康教室での塩分計を使つた塩分チェックなどを実施しています。

取材時は、一関市内の住民を対象に健康教室を開催。健康づくりをテーマにした「食」と「運動」の講



いさいき岩手財団の助成金で作成したチラシやマグネットシートなど。各種講習会等で活躍しています。会員用のピンク色のTシャツの文字は、全国の食生活改善推進員の共通スローガンです。



取材時は参加者にふだん食べている味噌汁を持参してもらい、塩分計で塩分をチェック。皆さん、標準以下の数値だったそうです。

義の中に、脳卒中予防の調理実習と講義を組込み、啓発を図りました。まず調理実習では、「減塩・野菜プラスワンプレート」を調理。これは、脳卒中予防には減塩のほか、野

菜のカリウムが高血圧予防に効果があることを知つてもらうためです。

また、野菜には血中コレステロールや血糖値を下げる活性酸素の働きを抑える効果があり、生活習慣病予防への効果が期待できることから、「毎日あと一皿の野菜」をPRします。調理指導は、東山支部と室根支部が担当。13名の参加者は、ふだんか

ら料理をしている女性がほとんどとあって、調理から後片付けまで手慣れた様子で、料理もおいしく見えた目よく出来あがりました。

その後は、「高血圧予防は減塩から」「毎日あと一皿の野菜料理を食べてバランスアップ」と題した講義を実施。テキストやオリジナルのチラシ、手作りのPOPなどを活用しながらの講義に、参加者も興味津々のよう。それぞれ千厩支部と藤沢支部の役員が担当しましたが、このように活動ごとに各支部の会員が特技を生かして担当することで、全体の連携を図っています。

このキャンペーンは、まだ始まつたばかりですが、「今後は、さらに岩手県の保健行政や地域福祉と協力しながら活動を広げ、県民一人ひとりの意識啓発につなげたい」と三浦支部長は決意をあらたにしていました。



参加者は配布された資料やチラシを見ながら、真剣に講義を聞いていました。



## [明日から活用]情報

(公財)いきいき岩手支援財団の情報は  
下記ホームページをごらんください。<http://www.iwate-silverz.jp/>

## いわて保健福祉基金からのお知らせ

いわて保健福祉基金では、平成26年度第1次募集を次のとおり行っています。

基金名	事業区分	活動対象事業	第1次締切日・交付決定
いわて 保健 福祉基金	(一般枠) 保健福祉基金	高齢者等の保健福祉に関する事業、 地域福祉の増進を図る事業	第1次締切日 平成26年2月3日(月) 交付決定 平成26年4月中旬
	(特別枠) ご近所支え合い活動 助成	高齢者が主体となって行う事業、 高齢者を対象として行う事業	第1次締切日 平成26年2月21日(金) (募集開始は平成25年12月16日) 交付決定 平成26年3月下旬

お問い合わせは、**総務・健康支援グループ/TEL 019-626-0196 FAX 019-625-7494**  
 ホームページ<http://www.iwate-silverz.jp/>でもご覧いただけます。なお、2次募集は、1次募集の状況により検討します。

## いわて子ども希望基金からのお知らせ

いわて子ども希望基金では、平成26年度第1次募集を次のとおり行っています。

基金名	事業区分	助成対象事業	助成金額	第1次締切日
いわて 子ども 希望基金	地域子育て活動支援 事業	子育て支援、児童等の健全 育成に関する事業を、地域で 一体となり行う活動など。	5万円～50万円	平成26年2月3日(月)
	i・出会い応援事業	未婚男女の出会いの場を創出、 支援する人材を養成するため の事業など。(結婚支援を生業 としている法人等は対象外)	5万円～30万円	平成26年2月3日(月)

なお、助成金の申請を検討されている方を  
対象に、NPO法人全国地域結婚支援センター  
代表理事である、板本洋子氏を講師にお招き  
し、コーディネータ研修会を開催いたします。

\*日 時：平成26年1月20日(月)10:00～12:00  
 \*会 場：ホテルメトロポリタン盛岡本館 4階(姫神の間)  
 \*定 員：30名程度(参加料は無料)  
 \*申込締切日：平成26年1月15日(水)

※この研修の修了が、  
助成金交付要望書の  
提出要件となります。

お申込み・お問い合わせは、**総務・健康支援グループ/TEL 019-626-0196 FAX 019-625-7494**  
 ホームページ<http://www.iwate-silverz.jp/jigyou/kodomokikin/kodomo-new.html>でもご覧いただけます。

「ねんりんピックよさこい高知2013」  
美術展出品作品のご紹介

## 「岩手県民長寿文化祭

## 第25回作品展」開催

6月7日(金)から9日(日)までの3日間、  
盛岡市民文化ホール(マリオス)で作品展を  
開催しました。日本画、洋画、彫刻、工芸、書、  
写真の6部門のうち、上位2作の入選作品を  
10月26日から29日まで高知県で開催さ  
れた「ねんりんピックよさこい高知2013  
美術展」に出品しました。このコーナーで  
はその作品をご紹介します。



◆彫刻の部 優秀賞

千葉 忠平さん(一関市)「ふくろう」



◆日本画の部 優秀賞

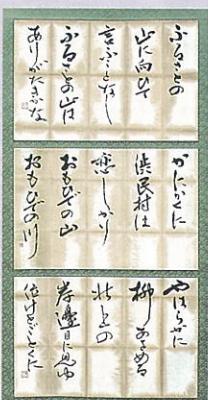
館向 芳美さん(二戸市)「奥入瀬川」



◆写真の部 優秀賞

相沢 正吉さん(金ヶ崎町)「人形送り」

◆書の部 伊藤 瑞光さん(盛岡市)  
優秀賞 「石川啄木のうた三首」



## 読者アンケート

ご応募くださった方の中から  
抽選でプレゼント！

皆さんの声を、「いきいきイーハトーブ」にお寄せください。アンケートにお答えの皆さんの中から抽選で下記商品をプレゼントします。下記の(1)～(4)に対する回答と、住所・氏名・年齢・職業・電話番号をお書き添えの上、はがきでご応募ください。

<プレゼント>

詰め合わせ  
「穀」  
芽吹き屋の  
クッキー



3名様



※写真はイメージです。

●設問(1) 「いきいきイーハトーブ」をどこで読みましたか?  
(番号でお答えください)

- ① 職場
- ② 福祉施設
- ③ 銀行
- ④ 行政関連施設
- ⑤ その他 ( )

●設問(2) 今回の企画で興味をもつたものは何ですか?  
(番号でお答えください)

- ①「元気はつらつ! 結いつこニュース」
- ②「介護支援最前線」
- ③「地域貢献、地域づくりを応援しています!」
- ④「[明日から活用] 情報」
- ⑤「こんなとき、どうするの?」

●設問(3) あなたが今「気になる」ものは何ですか?

- ① 防災のこと
- ② 医療のこと
- ③ お金のこと
- ④ その他 ( )

●設問(4) 本誌へのご意見等ありましたら、ご自由にお書きください。  
また、こんな元気なシルバー世代がいるよ、といった情報がありましたらお寄せください。

### 応募締切

平成26年2月末日

### 当選発表

商品の発送(平成26年3月下旬頃)をもって代えさせていただきます。

### 送り先

〒020-0015 盛岡市本町通3-19-1  
(公財)いきいき岩手支援財団  
「いきいきイーハトーブ3号  
読者アンケート」係

岩手県高齢者総合支援センターより

## 認知症セミナーを開催しました

認知症を正しく理解し、認知症本人の思いを知り、各々ができる「ちょっとの思いやり」について考え、誰もが安心して地域で暮らせるようになることを目的として、岩手県認知症セミナーを11月24日(日)、いわて県民情報交流センター(アイーナ)7階ホールにて開催しました。

はじめに、中津川病院(盛岡市)の病院長・松嶋大先生による「認知症の早期発見と診断」の講演が行われ、池田英材さん(東京都)と、「NPO法人 町田市つながりの会」の理事長・前田隆行さん(東京都)による「認知症当事者の語り」と題した座談会へと続きました。

自らが認知症と診断されるものの、地域のボランティアに参加するなど積極的な活動をしている池田さんと、認知症を自分の事として考え、本人の思いを最優先にした活動をしている前田さん。テレビにも出演されているので、ご存じの方も多いかと思います。

座談会の後は、「もりおか認知症サポーターズもりもり会」と「認知症の人と家族の会岩手県支部」により、地域で支える認知症をテーマにした寸劇が披露され、好評を博しました。



真剎に聞き入る皆さん

## ◎さあ、一歩踏みだそう!◎



ふだんから身体を動かし、そのうえで早歩きやストレッチなど軽い運動もしましょう。

認知症予防で一番大切なのは、ふだんの生活をきちんとする、具体的には、食事と運動に気をつける、ということです。特に身体を動かすことは重要で、例えば右手で左腕をなでるだけで脳血流が活性化するといわれるほどです。そこでふだんから家庭や職場で、「自分ができることは自分でやることを心がけて動きましょう。」とのうえで、心肺に負担をかけない程度の軽い運動もおすすめします。早歩きやストレッチ、ラジ

ー、などは良いですね。

### A1 身体を動かす

才体操などは良いですね。

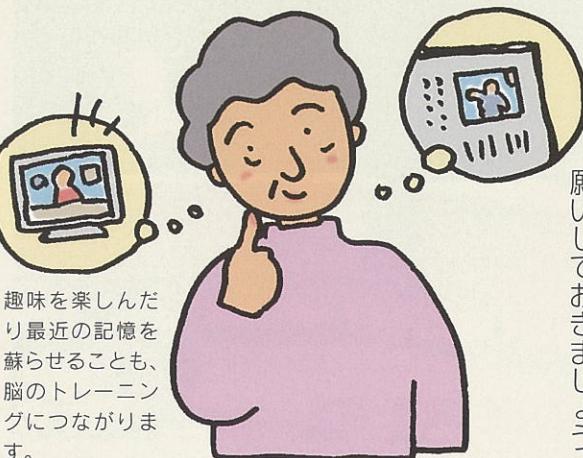
### A2 最近の記憶を蘇らせる

「脳トレ（脳のトレーニング）」といった教材も出回っていますが、実際にどの程度有効なのは医学的には証明されません。しかし何もやらないよりは良いので、興味のある人はやってみても良いと思います。

ただ、そうした特別なことを

しなくとも、ふだん自分が興味をもっていることを楽しむだけで十分脳のトレーニングになるのです。例えば読書や音楽鑑賞、絵画鑑賞、俳句など、自分の趣味をやらためて見直し、楽しんでみてはいかがでしょう。また、音読やカラオケが脳に良いといわれていますが、実際、声を出してそれを自分で聞くことは脳血流の活性化につながるのでおすすめです。

専門医が認知症かどうかを判断する際の質問に、「最近のニュース



趣味を楽しんだり最近の記憶を蘇らせることも、脳のトレーニングにつながります。

## JAバンク岩手は、がんばる子どもたちを応援しています!



優勝おめでとう!!



大会中は多くの好プレーが見られました。



食べ物の大切さについても学びました。

J Aバンク岩手 ちよきんぎょカップ2013を開催しました。(92チーム参加)

J Aいわて中央・JA岩手中央酪・JA新しいわて・JAいわて花巻・JA岩手ふるさと・JA江刺・JAおおふなと・JAいわて南・JAいわい東・JA岩手県信連

まちのみんなの  
JAバンク岩手  
<http://www.jawate.or.jp/jabank/>

あなたの  
「気になること」を  
その道のプロが  
ズバッと回答!  
こんなとき  
どうするの

Q

最近モノ忘れがひどく、  
認知症になるのではと不安です。  
脳を鍛える方法があつたら  
教えてください。



院長  
黒田清司先生  
(盛岡市神明町)

『くろだ脳神経・  
頭痛クリニック』

A