1949年９月17日第三種郵便物認可　毎月10日発行　第660号（通巻1164号）　定価１部40円

創立1880年
# 東京YMCA
2008 10 月号
発行所　東京キリスト教青年会　発行人　新井廣和
135-0016　東京都江東区東陽2-2-20　電話　03-3615-5562
URL http://tokyo.ymca.or.jp

**東京ＹＭＣＡの使命**
東京ＹＭＣＡは、イエス・キリストによって示された愛と奉仕の精神にもとづいて、青少年の精神、知性、身体の全人的成長を願い、地域社会に奉仕し、公正で平和な世界をつくるための運動を展開する。

We build strong kids, strong families, strong communities. YMCAは、たくましい子どもたち、家族の強い絆、支えあう地域社会を築きます。

# 元気はつらつ シニアを応援

## 『介護予防体操』で心身健やかに

ＹＭＣＡは幅広い世代へ向け、心と身体を健やかに保つプログラムを提供している。ここでは東陽町センターの「介護予防体操」を取り上げた。またＹＭＣＡに長年通う会員の声も聞いた。

花井　雅男

東京ＹＭＣＡのシニア向けプログラムは神田の体育館時代から様々な形で実施してきた。水泳やアクアエクササイズ、デンマーク体操、太極拳など、シニア層でも出来るプログラムが挙げられるが、シニア層だけにフォーカスを当てたものではなく、様々な年代が集う中に、シニアを受け入れていたのが現状であった。

□■□

1980年代に高齢化社会における健康づくり「AOA」（Active Older Adults）として、北米ＹＭＣＡよりプログラムが紹介され、東京ＹＭＣＡでも実践されたが、これらのプログラムは運動習慣がある人へのアプローチであった。東京ＹＭＣＡでは高齢化が加速する日本の将来を見据え、２００６年に介護予防事業への参入を図った。介護予防の概念は、いずれ加齢に伴い衰える筋力や体力を、まだ体が動くうちに習慣化し改善を図るものである。

□■□

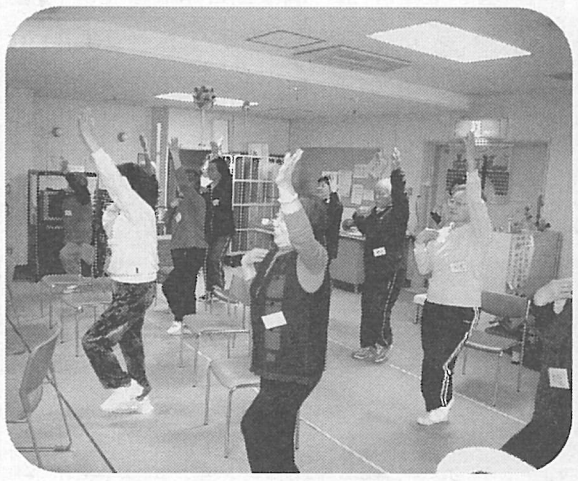
これまでに２００６年から羽村市の地域支援事業を運営し、介護予防プログラムとして、「ＹＭＣＡこつこつゆうゆう」（健骨・健脳体操）を実施している。

この体操の特徴は手足を系統的に動かし、脳細胞を活性化させる「脳刺激」と「筋力トレーニング」の２つの要素を含んでいる。特に脳刺激は、レクリエーションの要素が含まれているので、運動が苦手な方や体力が落ちている方なども、取り組みやすいプログラムである。

筋力トレーニングは単調になりやすく、参加者のモチベーションを保つ事が難しいが、グループで行うことができる脳刺激を取り入れることで、参加者の連帯感が強まり、「これなら続けられる！」といった意識が高まる。

これは高齢者の健康づくり（介護予防）に大切な、無理せず長く続けられる要素が大きく、効果が期待できる。この体操は教室など小さな場所でも行うことができ、ＹＭＣＡ会館以外でも実施が可能だ。現在は江東区や羽村市などの地域支援事業として指導スタッフを派遣している。

今後も東京ＹＭＣＡでは、地域住民への情報発信と介護予防普及を目指し、地域老人クラブや町会などへ指導者を派遣し、高齢化社会における地域での働きを強め、貢献していきたいと考えている。（東陽町ウエルネス）



## 江東区5ヵ所で指導
### ＹＭ健骨・健脳体操

小松　康広

現在、江東区にある7ヵ所の福祉会館のうち、東陽福祉会館をはじめ5ヵ所で隔月に、介護予防体操「ＹＭＣＡ健骨・健脳体操」の指導を任され、高齢者の方々への健康づくりのサポートを行っている。

体操講座には毎回20～30人が参加され、皆さん楽しく取り組まれている。継続的に通われている方も多く、「仲間ができ、通うのが楽しい」「ますます元気になった」などの声も聞く。11月には、全館イベントで体操コーナーを設けていただくこととなった。

これは今までの実績が少しずつ認められた証しであり、ＹＭＣＡの介護予防プログラムをより多くの高齢者に知っていただく機会となるだろう。

しかし、各福祉会館ではまだまだ介護予防への取り組みが進んでいないと感じられる。東京ＹＭＣＡでは持っている専門性を活かし、さらに、「ＹＭＣＡ健骨・健脳体操」を広め、江東区での地域支援事業としての働きを推し進めていきたいと考えている。

## アンチエイジングの一助に

会員　堀内　浩二

100歳以上長生きした人を百寿者といい、今、日本では3万人を超えている。医療や栄養事情、衛生環境が向上したおかげで、そのため、高齢者の元気を求める抗加齢活動＝アンチエイジングが活発になってきている。

アンチエイジングは病気や老化の予防、若返りをめざしている。ほとんどの病気の原因は生活習慣からで、その改善が老化をも防ぐことになる。

基本的には食事と運動に注意を向け、メタボリックにならないように適正なカロリーの摂取と栄養のバランスを整えることだ。そして大事なことは、家の中や職場での運動量（動き回る）を増やすことが改善の第一歩となる。

ところが、1人で何かをやることは大変に難しいこともある。そこでＹＭＣＡを活用してはいかがだろうか。

ＹＭＣＡは1880年の創立以来128年の歴史を持ち、1917年に日本で最初の室内温水プールと総合体育館をつくり、多くの人々への健康に寄与してきたと聞く。

例えば、高齢者のためのプログラムとして、山手センターで座ったままで行う体操と童謡を歌う会「わくわくサロン」がスタート。高齢者の健康づくりと居場所づくりに力を入れ、参加者が多く集まっている。

東陽町ウエルネスセンターでは、ランニングトラックも外回りが〝ラン〟、内回りが〝ウォーキング〟と、マイペースで歩けるようになっている。デンマーク体操では中高年向きに、表情筋や舌体操などを取り入れ、アンチエイジングの一助になっている。郊外を歩くウォーキングも予約なしに参加できる。

皆さんもぜひご一緒に、いかがだろうか。

## ＹＭ歴40年で心身共に健康

会員　石川喜代子

杉並区で40年近く続いているのが、ＹＭＣＡの「妙正寺フィットネス」で、毎週木曜日、音楽に合わせて体操をしている。

「経絡」「中国の練功18法」を取り入れた「トライアングルエクササイズ」という体操で、「ヘルス」「スリム」「ビューティー」の3つをバランス良く備えた身体づくりを目的としたものだ。

始まりは40年前。友だちに誘われて体育館へ行ったのがきっかけで、それからＹＭＣＡのプログラムに関わることになった。おかげで身体の健康と心の健康、その上、素晴らしい多くのお仲間ができた。

これまでに、ＹＭＣＡの野辺山高原センターや妙高高原ロッジでのプログラムに参加して、登山やバードウォチングなど、楽しい思い出が一杯できた。

長い間続けて来られたのは、「家族が元気だったこと」「自分に合ったこと」「無理をしないこと」。そして何よりみんなの笑顔が励みになり、こうして続けてこられて良かった。今、80歳近くになったが、みんなのお荷物にならないよう続けていきたいと思っている。

多くの高齢者がいつまでも健康で、はつらつとした毎日が過ごせるように、指導者として努力していきたい。（東陽町ウエルネス）

## 総主事室から
### 家族団らんから得るもの

◇夕食時になると、家族全員が卓袱台（ちゃぶだい）に自然と集まってくる「夕餉」という言葉が、ほのぼのとした温かい状況として生きている時代がありました。一日のうちで時間的に一番ゆとりのある、「団欒」＝家族が楽しく語る時は、家族全員が支え合い、生きていくために確かめ合う場でもあった気がします。

◇50年前の「我が家」の風景です。家族だけでなく、隣近所の人々が支えあって必死に生きていました。幼い頃、そんな生活の中から〝大切なこと〟〝守るべきこと〟を学び、〝してはいけないルール〟を体得したと、今でも思っています。

◇社会の大きな変化の中で、同様の生き方ができない現代。何が大切で何を守るべきなのかが学びにくい、見えにくいとすれば、いったい誰がそのことを伝えていくのでしょう。「自分」が大切で「私」のことしか考えない、人の心が虚ろで「貧しい」社会の中で、『共に』ということの大切さを伝え、「具体的」に行動を起こしている私たちＹＭＣＡが、今こそ、さらにその働きを広げなければなりません。まず、「子ども」に大切なことを伝える家庭を再び作っていくことからはじめましょう。

◇「この国から貧しい者がいなくなることはないであろう。それゆえ、わたしはあなたに命じる。この国に住む同胞のうち、生活に苦しむ貧しい者に手を大きく開きなさい」（申命記第15章11節）

（新井廣和）

## 赤▽三角

昨年四月に開業した芝浦アイランド児童・高齢者交流プラザの利用者は、初年度で延べ９万３０００人を数えた。今年もたくさんの子どもたちや高齢者が訪れ、利用者数は昨年を上回る勢いである。それに伴い、行政・研究所などの施設見学や視察の申込みが後を絶たない。しばしば、異世代間交流をうまく行うためのコツを尋ねられるが、我々自身も参考にすべき類似施設がほとんど無い中で、日々試行錯誤しながら運営を重ねている。▼そうした中で、種々の交流イベントを経て、日常の中で児童と高齢者が仲良く何かをしている場面を見ていると2つのキーワードが浮かぶ。それは「共通の話題」と「安心して関われる人のいる場所」である。人と人の関係の中で同年代といることの心地よさは同じ時代を生き、共通の話題をたくさん共有しているところが大きい。▼世代を越えた関係でも同じ思い出や同じ趣味があれば、その関係は時空を超える。ただし、今の時代、相手に警戒されずに関係づくりができるのは、安心できる人たちがいる場所でなければならない。▼ボランティアをしようという人たちが集まるＹＭＣＡという空間の中で世代を越えた関わりを持つことは、他ではできない特異性と有益性があることを改めて感じる。やっぱりシニアライフはＹＭＣＡで過ごそう。（芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ　波多啓造）