

電友会(電電こぶし会)函館支部会報

会報番号 第57号
発行年月 2024年 4月 1日
編集発行 函館支部 事務局

2024年度(令和6年度)函館地方支部定期総会を開催します

2024年度(令和6年度)電電こぶし会函館地方支部定期総会および懇親会を開催します。
皆様の多数の出席をお待ちしております。

- 日時：2024年5月26日(日)
総会 10時30分～12時00分
懇親会 12時10分～14時30分
- 場所：KKRはこだて 函館市湯川町2丁目8-14
(☎0138-57-8484)
- 会費：3,000円
- 締切：4月19日(金)
- 問合せ：山本一彦(090-3114-4476)

昨年の4年ぶりの総会は2023年5月21日に行われ会員27名来賓2名計29名の参加で、とても楽しい総会や懇親会でした。



2023年度総会の参加者で記念撮影



2023年度総会の懇親会模様

総会への出欠は、同封の葉書に記載し郵送願います。
また葉書の「近況等」欄に、健康状況や趣味、最近思う事、ご家族の事などを書いてください。
皆さんとても懐かしく読んでいます。

会員近況をお願いします 住所氏名を忘れずに記入願います。

森町「青葉が丘公園」へお花見に行きませんか

旅行愛好会

日本気象協会が3月5日に発表した、2024年の各地の桜の開花予想によると、道南は4月23日と平年に比かなり早いとの事です。森町の「青葉ヶ丘公園」は例年4月下旬から咲き始め、5月下旬までの長い期間桜を楽しむことができ、青葉が丘公園は約1,000本の「ソメイヨシノ」や森町固有種の桜が咲き誇り、見応えがあります。森町の仲間や鹿部町の仲間と交流しませんか。今年も和気あいあいにジンギスカンやお酒を楽しみたいと思います。

函館から森町への移動はJRを利用し、小一時間のローカル列車の旅は車の移動では味わえない、昔ながらのレトロな懐かしい楽しい旅です。

<会費及び申込等>

- 日時：未定(5月上旬を想定)
- 会費：2,500円程度
- 移動：JR(函館・五稜郭・桔梗・七飯・新函館北斗等の各駅から)
行き 函館駅 11時05分発
帰り 森 駅 16時03分発
(砂原まわり)
- JR代：自己負担
- 申込み：4月19日(金)までに連絡願います
- 連絡先：白井 征二 Tel0138-55-1810
：小向 義美 Tel0138-51-7332



2023年のお花見模様

各サークルの今年の活動予定と健康効果等

「いやでも年々歳をとります、老化に負けないようサークル活動に参加してみませんか」

NTT退職者パークゴルフ愛好会

- ・会 長：佐藤 幸江
- ・会員数：34名
- ・活 動：函館市内及び近郊のパークゴルフ場で曜日や時間を固定せず週1回～2回開催
総会1回、例会30回程度、大会2回、旅行会1回、納会懇親会1回
- ・年会費：2,000円
- ・入会等問合せ：佐藤 幸江（0138-23-1346）

パークゴルフの健康効果 日本パークゴルフ協会ホームページより

パークゴルフが健康に良いと言われる根拠がちゃんとあります。
18ホールプレーすると・・・

1. 歩数は、約2,500歩になります。
2. 40～50分の運動時間になります。
3. コースすなわち芝生の上を歩くことは、ヒザへの負担が軽減されます。
4. プレーする日が天気の良い日は、日光浴になります。

日光浴は、骨を丈夫にするためによいと言われているビタミンDの生成を促すそうです。

5. 気分爽快、ストレス解消などなど・・・。

そして、一番の理由は、パークゴルフ＝楽しく遊べる ということです。



高齢世代がパークゴルフを始めた方が良い4つの理由（①、③のみ抜粋） ネットより

- ①低負荷な運動：パークゴルフは一度のラウンドで数キロ歩くことができ、低負荷ではあるものの、下半身や背筋を中心に体のさまざまな筋力を動かし、歩くことで下肢の筋肉や骨格を鍛え、関節や筋肉の動きも維持・改善する効果も期待できます。
- ③社交の機会：パークゴルフは仲間と一緒にプレイすることができるスポーツで、パークゴルフ場では仲間とのコミュニケーションや交流も重要な要素であり、一緒にプレイを楽しむことで友人知人とのつながりを一層深めることができます。

※「②脳の活性化、④健康増進」は割愛

HNOゴルフ愛好会

- ・会 長：山本 一彦
- ・会員数：20名
- ・活 動：道南のゴルフ場でコースは退職者（年金生活者）が多いことからリーズナブルなコースを選定し、シーズン中毎月例会と練習ラウンドを各1回計12回開催している。
例会では優勝、準優勝、順位賞、BB・BM賞、ニヤニヤピン賞など参加者全員に賞品がでます。
- ・年会費：1,000円、例会の都度参加費200円
- ・入会等問合せ：山本 一彦（090-3114-4476）

ゴルフと健康 日本ゴルフ協会 応援サイト「ゴルフと健康」より

- ・ゴルフは子供から100歳を超える超高齢者まで楽しめるスポーツ。
- ・ゴルフをする人はしない人に比べて平均で5年長生き。
（死亡率が40%減少し、寿命が約5年延びたという研究結果）
- ・ゴルフは様々な生活習慣病の予防や治療に有効。
（糖尿病、心臓発作、脳卒中、乳がん、大腸がん、うつ病、認知症などを含む40の主要な慢性疾患の予防と治療に役立）
- ・ゴルフは中強度の運動に相当。
（疲れを残さないほどほどと思えるような運動を「中強度の運動」とされ、病気予防として最も最適と言われています）



麻雀愛好会

- ・会 長：松山 重紘
- ・会員数：19名（内2名休会中）
- ・活 動：健康麻雀を「ホテルハートイン」と「シーサイドホテルかもめ」で毎月第3木曜日と年2回（秋/春の大会）を行っている。大会では豪華賞品が盛りだくさんです。
- ・年会費：1,000円
- ・入会等問合せ：佐藤 俊文（0138-32-2646）



健康麻雀とは ネットより

- ・“お酒を飲まない”、“タバコを吸わない”、“お金を賭けない”の不健康要素3つを排除した健康的な麻雀です。
- ・麻雀が好きな人に、純粋に麻雀という競技を楽しむために生まれました。
- ・年齢制限なく老若男女が楽しめます。高齢者福祉のサークルや、区役所などに健康麻雀教室が出来るなど特にシニア層からの人気が高まっています。

健康麻雀の効果 ネットより

健康麻雀は認知症防止と孤独解消に最強！

- ・麻雀には、指先のトレーニング、脳の活性化など、脳トレの効果がある。
- ・対局する仲間との会話や笑顔、ドキドキ感も体験でき交流の場となり、身体的にも精神的にも健康に良い影響がある。
- ・外出することで引きこもり防止になる。

ねんりんピックの正式種目

昭和63年から毎年開催している厚生労働省が主催する全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）に2007年の茨城県大会から「健康麻雀」は正式種目として毎回行われています。

旅行愛好会

- ・会 長：白井 征二
- ・会員数：14名
- ・活 動：日帰り旅行（毎年恒例で「森町・鹿部町の会員との交流お花見会」実施）
宿泊旅行（主に東北地方へ新幹線で計画）
- ・年会費：1,000円
- ・入会等問合せ：白井 征二（0138-55-1810）



旅行の効用

- ・旅行に行くこと自体が、日常とはなれ、新しい経験を積むことになり、それも脳の活性化を進め、健康で寿命を延ばすことにつながります。
- ・「旅行がとても楽しかった」→「また旅行に行きたい」→「旅行を満喫できるよう健康でありたい」というプラスの連鎖が起き積極性の向上が期待できる。

夢舞隊サークル

- ・会 長：白井 征二
- ・会員数：11名
- ・活 動：踊りや歌、楽器、そして演劇にもチャレンジし、健康の維持向上や認知症予防に努めると共に親睦の輪を広げるように努めています。また発表に必要な衣装や小間物作りも行っています。
- ・年会費：1,000円
- ・入会等問合せ：白井 征二（0138-55-1810）



踊り、歌、楽器演奏等の効用

- ・踊り、歌、楽器演奏等はそれぞれ健康効果、老化防止、ストレス解消などの効用が明らかになっています。
- ・素人芸ですが総会などで発表した時、多少のミスもご愛敬で参加者が喜んでくれて、盛り上がり一体感を感じる事です。

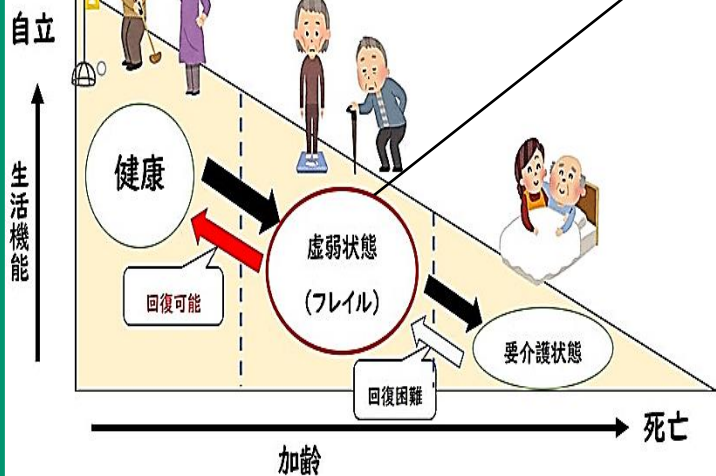
「老化に負けない！！ 健康寿命を延ばそう！！」

(フレイルを防ぐと意識した瞬間から、衰えを止め、回復することが出来る)

1. フレイルとは

「健康」と「要介護」の間にある状態

フレイルのイメージ図



フレイル

身体的要素

・「ロコモティブシンドローム」

つまずきやすい、ふたを開けられない、片足立で靴下を履けないなど。

・「サルコペニア」

加齢等により筋力が低下、これが進むと、ロコモティブシンドローム状態。

精神・心理的要素

「認知症」や「うつ」等でフレイルを悪化させる。

社会的要素

「独居」や「閉じこもり」など、孤独になることで認知機能の低下や運動する機会の減少を招く。

<症状例>



つまずきやすい



ふたを開けられない



片足立で靴下を履けない



横断歩道を渡り切れない



重いものを持てなくなった



15分連続で歩けない

「フレイル」は、適切な治療や予防によって改善できる

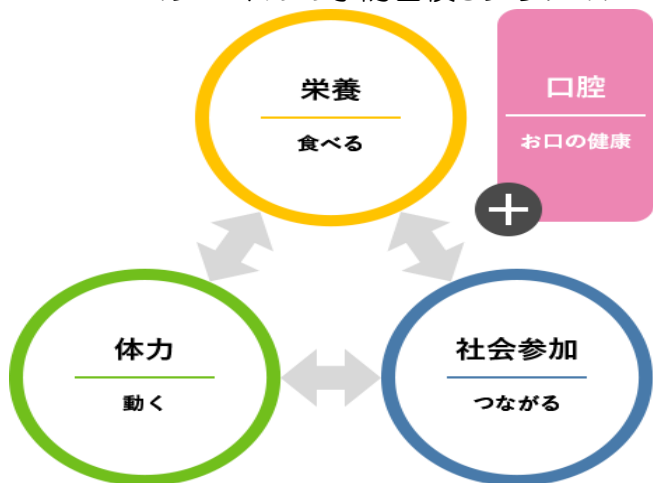
「フレイル」は、健常から要介護へ移行する中間の段階です。

適切な対応によって健康な状態へ改善する可能性が十分にあります。

少しでも早い段階から取り組むことが重要なので疲労感や意図しない体重の減少、歩く速度が遅くなったなどの変化に気づいたら「予防」を意識しましょう。

2. フレイルの予防と対策

<フレイルの予防習慣3プラス1>



フレイル予防に大切なポイントは、「栄養」、「体力」、「社会参加」、それに「口腔」の「3プラス1」で、「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルが効果的です。無理なく楽しく、フレイル予防に取り組んでみましょう！

予防のポイントその1「食べる（栄養）」

フレイルを予防するためには、日々の食事で良好な栄養状態を保つことが重要です。

(1) 低栄養の健康への影響

低栄養を回避出来れば、心身の健康寿命は延びます。しかし、低栄養の人に自覚がないことが多いのが現状。自分が低栄養か否か確認しましょう。

厚生労働省の栄養改善マニュアルより抜粋

- 血清アルブミン値が3.5g/dl以下だと低栄養と判断される。
(健康診断の血液検査の項目に有り。ぜひ確認を！！)
- BM I 値が18.5以下は低栄養の疑いあります。
(BM I 値計算式 体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
- 体重の減少状況が以下の場合、低栄養のリスクが高い。
(1～6ヶ月間に3%以上の体重減少、または6ヶ月間に2～3kgの体重減少)

血清アルブミン値
健康診断に項目有り！
結果通知書を確認！

ただし数値だけに限らず食事内容等を照らし合わせ総合的に見るのが大切。

(2) 良好な栄養状態を保つための食事

1食の中で主食、主菜、副菜を



- ①食事はごはん、パン、麺などの「主食」、肉・魚・卵・大豆製品などを使った「主菜」、野菜・きのこ・いも・海藻などの小鉢・小皿料理の「副菜」をそろえて多様な食品を食べることを心がける。
(少なくとも3食中2回)

また、高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・牛乳等の食品からたんぱく質をしっかりとることもポイント。

- ②反対に、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる頻度が少ない人は、フレイルのリスクが高くなることも認められている。

- ③高齢者を対象にした調査結果から、多様な食品を摂取している人ほど、筋肉量が多く、体力（握力や歩行速度）が高く、筋肉量や体力の低下を予防できる可能性が示された。
(肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳、緑黄色野菜、海藻類、いも、果物、油を使った料理の10品目のうち、ほぼ毎日食べる品目の数)

予防のポイントその2「動く（体力）」



パークゴルフなどの
サークル活動に参加



- ①筋肉や骨の健康を促進する有酸素運動や、筋力トレーニングを組み合わせで行います。高齢者自身の体調に合わせて、ウォーキングや自宅でもできるスクワットなど、適度な運動を心掛けましょう。

- ②一般的には、あまり歳を取ると効果がないのでは、体力が低いとトレーニングは逆効果ではないかと考えられがちだが、高齢者を対象に行った調査では、年齢とトレーニングの効果は相関が無く、体力が低い方にも効果が高いことがわかった。つまり何歳でも、体力がやや衰えていても、トレーニングは有効であるということが言える。

予防のポイントその3「つながる（社会参加）」

パークゴルフ・麻雀・旅行・コーラス・カラオケなどのサークル、ボランティア・町内会活動、老人大学などなどに積極的に参加しましょう。



- ①「骨折して家から出なくなった」とか、「家族や友人との死別」といったことをきっかけにして生活範囲や行動範囲が狭まり、精神・心理状態が落ち込むと同時に口腔機能や栄養状態も悪くなっていく。
- ②社会とのつながりが豊かな方が、将来長く健康でいられ、認知症にもなりにくいことが知られています。
- ③高齢になると独居や夫婦二人暮らしなど、日常的に関わる相手が少なくなりがち。誰かとつながる機会を積極的に持ちましょう。

- 高齢者が他者と交流するメリット
- ・脳の活性化
 - ・コミュニケーション能力の維持
 - ・身体機能の向上
 - ・地域とのかかわり
 - ・身だしなみに気を使う

予防のポイント+1「お口の健康（口腔機能）」

高齢者の口腔機能の衰え（オーラルフレイル）について

オーラルフレイルとは、口のフレイル（虚弱）という意味の造語です。



「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

対策は次回以降の会報に掲載予定

オーラルフレイルの危険度チェック表

オーラルフレイルのチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている※	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

〔チェック結果〕

- ①合計0点～2点 オーラルフレイルの危険性は低いです。
- ②合計3点 オーラルフレイルの危険性があります。
- ③合計4点以上 オーラルフレイルの危険性が高いです。

※出典：公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

※義歯は硬いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

謹んで哀悼の意を表します

次の会員の方が、ご逝去されました。謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り申し上げます。

伊与田 千秋 様（86歳）令和5年11月11日 逝去

菊池 勝郎 様（89歳）令和6年 3月 8日 逝去