

にこにこステップ運動で 100 歳まで

会員（監査）小島紀夫

2007年に福岡安全センターとSNKが協働してこの「にこにこステップ運動」をスタートさせ12年目となります。この運動は科学的根拠に基づくプログラムで、自分の体力に合わせて息切れせず笑顔で話が出来るペースで運動するのが「にこにこペース」です。数年前から前述の田中教授によるスロージョギング（歩くぐらいのスピードで走り、足の指の付け根で着地すると歩くよりエネルギー消費量が2倍のステップ運動と同等で器具不要）がステップ運動教室に取り入れられました。

特筆すべきは、2012年3月にステップ運動が「ふくおか共助社会づくり表彰」の「協働部門賞」として福岡県知事賞を受賞しました。この運動は歩くよりもたくさんの筋肉を使うので、筋トレ効果で高齢者にも楽に筋力アップや体力アップが出来、運動を継続する事で転倒予防、減量効果や脳が活性化され認知症予防等の効果が実証され、介護や生活習慣病の予防の健康増進に効果があることが教室参加者 etc に実証されています。当初久留米市内の5か所でスタートした「にこにこステップ運動教室」が今年度は11か所に増えました。SNKではこの教室のサポートに多くの会員の皆様が協力して頂いています。

厚生労働省が2025年には認知症の患者が700万人を超えると推計値を発表しております。発生率は65歳以上の5人に1人の割合です。更なる高齢化社会を迎え、認知症予防や健康年齢の引き上げが高齢者の生き甲斐向上や社会保障費の抑制等重要課題になっております。今後より一層この運動の普及が期待されます。

『病気』と『介護』は似て非なるもの

病気治療と介護支援は、似ているようで異なります。私の97歳の父と93歳の母は、介護保険被保険者になってかなりの年数が経過しましたが、未だに医療保険と介護保険の区別がつかません。その理由は簡単です。医療保険は利用者本位になっていますが、介護保険は提供者本位になっているからです。父の例で具体的に説明します。病気の場合、高血圧は内科、前立腺肥大は泌尿器科、網膜剥離は眼科、脳梗塞は脳神経外科と言う具合に自分のお気に入りのドクターを自分本位に医療保険を利用して使っています。その気になれば、全国にある医療機関を自由に選択して受診できます。つまり医療保険は自分本位に利用でき、更に手続きが簡単なのです。しかし、介護保険は自分本位に簡単に利用できない仕組みになっているのです。

例えば、「おひとりさま」の生活をされている方が、突然、足が痛くなりトイレに自力で行けなくなったとします。病院へ行って足の痛みの治療はできても、自宅のトイレの介護支援はしてくれません。不安になり介護支援を市の福祉課にお願いしようと電話しても、まづ聞かれるのは、「介護認定」を受けて「介護保険被保険者証」と「介護負担割合証」を持っているかどうかです。持っていなければ対応できないと言われます。そうです。予想されている通り介護を受けるには事前の手続きが必要不可欠なのです。おまけに迅速に対応してくれるわけではありません。足が痛くてトイレに行けない。今すぐ誰かに介護してもらいたい。福祉課に介護依頼をしても介護認定の調査を受けてなければ断られるのが現実の事なのです。

足や手に不安を持っているあなた！出来るだけ早く、福祉課を訪ねるか電話して「介護認定」の調査を受けてください。恐らくご自分の期待どうりにならないと思います。実はその体験こそがとても重要なことなのです。介護保険を利用するあなたのための「介護支援」の入り口に立つことになるからです。

SNK 会員 伊藤良一

いつの間にか後期高齢者の仲間入りをした私にとって、『人生百年時代を生きる』というテーマはあまりにも生々しすぎて、できれば避けて通りたいテーマである。

そういう中で考えることは、「最後までPPK（ピンピンコロリ）を目標に」という願望である。既に私は病気の百貨店とも言えるほどの沢山の病気を体験し、定期検査という名目で病院の紐に縛り付けられた状態。また、この紐を断ち切るために様々な健康法を実行中でもある。まずは早寝早起きで睡眠負債をなくし、体内時計を正常化すること。次に栄養バランスの取れた食事。外食はできるだけ避け、食材にこだわった手作りのものを食べることに。更に、体育施設での筋トレやウォーキング等。

**人生 100 年時代
を生きていく
— PPK を目標に —**

この中で最も重要なものが体内時計の正常化（生活習慣病の予防）であるが、これがとても難しい。今更体内時計の正常化と叫んでみても、ウン十年間の不摂生で傷んだ体が元に戻る訳でも無し。

それでも現在、脳トレで残存機能や能力を伸ばすことに挑戦中。CDで英会話やカラオケを聞いてみたり、全く未知の世界であった健康管理士1級能力検定に挑戦してみたり等…。人の名前や固有名詞が出てこずに、「あれ」「これ」の世界から少しでも抜け出せないかと悪戦苦闘の日々である。

理事 保坂恵美子



編集・発行
NPO シニアネット久留米
理事長 金子忠次
久留米市御井町 387
TEL 0942-65-4545

SNK20 周年を振り返って 理事長 金子忠次

私たちのシニアネット久留米は、1998年に約50名の大先輩の方々がその基礎となる組織を設立してから、今年20周年を迎えました。設立当時は政府の1億総IT化の号令の下でSNKには熱気に溢れた方々が集まり、様々な分野で素晴らしい実績を残してきました。SNKのホームページからその一端を窺うことができますが、そのエネルギーに溢れた活動ぶりに驚くことばかりです。改めてこのSNKの基礎を築いてくれた諸先輩に心から敬意を表したいと思います。

20年の活動の中で数々の実績をあげてきましたが、中でも「デジタルアーカイブ」は国会図書館のホームページからリンクされるという名誉ある成果をあげました。「にこにこステップ運動」は福岡県から、官民の協働事業の成功事例として表彰されました。

内部の活動では「生きがいづくり、知り合いづくり」の合言葉のもとに実に様々な有益な活動をしてきました。「久留米ん町探検隊」「芋煮会」「餅つき大会」「灯籠流し」「施設への慰問活動」「農園活動」「各種パソコン講座」等々枚挙に暇がありません。この他いろいろなグループ活動も活発に行われてきました。これらは皆さんもご承知の通りであります。

一方で現在のSNKを見てみるとこの20年の間の変化を思わざるを得ません。最大の変化は会員の高齢化とそれに伴う活力の低下です。しかし今、我々はこれからのSNKはどうあるべきかを考えていかなければならないと時期にきていると思います。今期は「楽しいSNK」を合言葉の一つとして掲げました。元気プロジェクトや様々な内容の特別講座を次々に開催してきました。しかしまだまだ不十分です。これからの課題はたくさんあります。

高齢者なりに地域貢献出来ることはないか、国レベルの重要課題である認知症関連で出来ることはないか、我々自身の健康長寿を全うするために出来ることはないか、会員同士が助け合う仕組みができないか、などです。とは言っても、身の丈にあった活動でなくてはならないことも事実で、制約条件としては厳しいものがあります。焦らず無理せず取り組んでいく必要があります。

SNKは高齢者の活動集団としては他に類のない素晴らしい組織だと思っています。10年後のSNKを予測することは困難ですが、この素晴らしい組織が課題を克服しながら今後も長く続き、次の30周年を迎えられることを切に祈っています。

もし

**“耳納断層”が活動すれば
天災・大地震は
忘れた頃にやって来る
備えはよいか
準備はよいか**

もし今、筑後地方に「大地震が起きたら!?!」その時家にいたら?真冬だったら?真夜中だったら?そして、一人でいたら?守るべき誰かいたら?久留米地方が一瞬にして姿を変えるその瞬間、あなたならどうする?今正しい知識を得、今こそ「備蓄」について、家族や近所の人たちと話しましょう!一つひとつの小さな備えがあなたを守る盾になります。人は「災害」と戦える。昔から数多くの災害と戦ってきました。副理事長 防災士:青木正伸

SNK設立祝賀会 2018.11.10

この指とまれ 20周年



←オフ会 ↑ここにこステップ運動表彰(広報SNK第37号) →東日本大震災募金活動(広報SNK第32号)

二十年を振り返る 前理事長 今津一躬

★創生期のこと
SNKの創立は1998年4月ですが、この頃は企業が使っていた大型のコンピュータがパーソナルコンピュータ(PC)として個人所有が広がり始めた時代です。
このPCを使ってインターネットでつながるアメリカでの事例を紹介されたのは菊池徹先生です。彼は、南極物語の主人公になった菊池徹先生(当時カナダ在住、2006年逝去)でした。そして久留米の企業、市役所、大学などの有志がSNKを設立。その後全国に設立されたシニアネットの草分けです。

★NPO法人に
2000年にはできたばかりのNPO法人になり、マイクロソフト社から助成金1000万円を受け、シニア情報プラザ(六ツ門商店街)にPC20台を設置し、パソコン教室を開設し脚光を浴び、さらに一般市民向け「J」講習会委託事業も始まりました。今も、初めてパソコン講座として引き継がれてハマ

★新生SNKのハナ
助成金を活動資金にする運営は行き詰まり、2003年コンパクトな組織、健全財政による新生SNKとして再スタートしました。この時の発起人代表は須佐卓郎さん。活動拠点もシニア情報プラザ(六ツ門商店街)よりサーチパーク(百年公園)へ、荘島プラザ(ムーンスター)へ、府中公民館(御井町)へと移転。

★SNKの活動
創設以来、シニアの生きがいづくり、地域貢献、奉仕の精神で多彩な活動を続けてきた。
「学ぶ」…パソコン講座やサークル活動など
「楽しむ」…音楽、野菜づくり、料理、温泉、探検隊、映画など
今も続く「うまかもんば喰う会」を立ち上げたのは
廣津芳信さん。

「奉仕」…ステップ運動、パソコン出張講座、カブト虫配布など小学校への教育ボランティアは小島紀夫さんの貢献です。
珠玉の活動としてデジタルアーカイブ事業があります。SNKホームページの電子書庫をご覧ください。地域の失われつつある文献・資料をデジタル化しアップしました。当時の総務省より表彰し助成金給付を受け、2009年には国立国会図書館データベースに登録されました。これを主宰したのは須佐卓郎さん、渡辺正義(故人)で多くの会員が参画しました。

★これからのSNK
SNKは水や空気のごとくその存在さえ感じさせない見事な事務局員、理事、講座講師の皆さんの奉仕と健全財政により、きわめて安定した運営が続いています。この運営基盤の上に、いろいろな活動はブドウの房のように、会員の希望や発想に沿って、会員に呼びかけ活動することが出来ます。こうした団体は貴重です。PCがスマホやタブレットに替わり、高齢就労などにより会員数が減少していくことは時の流れかもしれません。要は、今在籍する私たちが健康で楽しく、会員相互との絆を大切に、自分たちでできることを、自分たちの手で活用・活動していくことが大切だと思います。この変化の激しい時代に、かけがえのない健康寿命の日々を過ごすことが出来る組織であって欲しいと願っています。

二十年を振り返る 理事 江上憲一

最近では「認知症予防啓発活動」市民活動に目覚めています。
SNK活動は、現役を退いて二年目でした。これからの高齢者は、PCが、必要なと言う漠然とした考えで、入会しました。
その当時の会には何か佳い事が起こると言う「活気」が、漂っていました。色んな諸先輩方に、PCの事を、教わりました。正に、PCを通じての交流が始まりました。市役所情報政策課に、「初めてのPC教室」開催企画を持ち込みましたが、あえなく却下されました。その後仲間と粘り強く交渉し、四十五名募集(週三回の十五名づつ募集開催)でも、抽選になるという盛況でした。

設立に関わられた諸先輩方の先進の目が、花開いたのです。そして、時が過ぎれば、世の中の価値観も、考え方も変わります。今は猫も、杓子も、スマホの時代です(小型のPCには、違いありませんが)、此処まで、総スマホ時代になるとは、想像もできませんでした。この二十年を経てAIの時代を迎えています。この歳になると、附いていきません。少々億劫に感じています。

公益財団法人
久留米観光コンベンション交流協会
830-0031 久留米市六ツ門町 3-11
(クルマリア六ツ門6F)
TEL0942-31-1717 FAX0942-31-3210
Email Kted@kurume.ktarm.or.in

MORIMITSU 株式会社 森光商店
Grain, Food, PetlifeDiv
お客様の「価値」を創る商店へ
『価値創造商店』
本店 佐賀県鳥栖市藤木町若桜 9-7
Tel0942-85-1125 Fax 82-9780

シニアネット久留米は、安心安全に暮らせる街づくりを目指します。