

S L F 掲示板

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

就労に参加した法人です。地域の就労や仲間づくりの支援のために、講演会、講座、サロンなどの活動を行っています。また、東大や柏市からの委託事業を行っています。



パソコン・スマホ

無料相談会

5月12日(金)

10:00~16:00

場所:パレット柏

オープンスペース

パソコンやスマホの使い方、選び方、ウイルス対策、費用など、どのような相談でも構いません。当日自分のパソコンを持参いただいたの相談も受け付けます

予約不要。
※お問い合わせはSLFまで(下部青帯)

広告

甘くておいしい
黒ニンニク
販売

1セット200グラム1500円
6セットまで送料510円

申込はホームページから
IBCコミュニケーションズ 黒ニンニクで検索

日時

5月19日(金)
10時~11時30分

内容

超高齢者の心理的世界はどうなっているの? 超高齢期には健康が低下したり、連れ合いや友達がなくなったり、できないことが増えたり、悲しいことばかり。しかし、なぜか超高齢者の幸福感は揺るがない。老年的超越など超高齢者の心理的特徴を語っていただきます。

講師

増井幸恵先生
東京都健康長寿医療センター
研究所研究員

心理学の視点から解き明かす

「超高齢者の人たちは何が違うのか?」

第43回SLF講演会案内

**セカンドライフ
ファクトリー通信**

発行者
矢富直美
一般社団法人
セカンドライフ
ファクトリー

場所

東京大学柏キャンパス
柏市柏の葉5-1-5
総合研究棟6階大会議室

費用
資料代500円

申込
メール: info-slf@jcom

home.ne.jp (件名: 第43回講演会申込)

電話: 04-7100-8023

ファックス: 04-7100-0158

WEB(セカンドライフファクトリーで検索)

はがき: 〒277-0882 柏市柏の

葉5-1-5の東葛テクノプラザ603

SLF講演会係宛

講演後「髪の毛をいつまでも健康に保つために」をテーマにミニ講演を行います。こちらもご期待ください。

講演会ダイジェスト



「あなたの街の健康度、大丈夫?」

柏市6万人の調査データからの地区診断が語るもの」

第41回SLF講演会が3月17日に開催されました。講師は、東京大学高齢社会総合研究機構協力研究員、矢

富直美氏です。柏市が行った65歳以上の高齢者を対象に行った健康と活動の実態を調べた調査データをもとに、町丁目、小学校区、生活圏域ごとに地区診断を行いました。その結果、健康度が高い地区と、健康度が低い地区との格差が浮かびあがってきました。今回のお話では典型的な地区の特徴や、その背景に何があるのかなどをお話しいただきました。

6万人の高齢者データ

日本は高齢化社会に突き進んで、このままでは高齢者の介護費用が国家予算を食いつぶしてしまうという危機感から、国は平成18年から介護予防の制度を創設した。その中で、このまま生活していると介護状態になってしまうハイリスクの高齢者を要介護や要支援にならないようにしようという目的で、リスクの高い高齢者をスクリーニングしようとした。蛇足であるが、この試みは失敗した。スクリーニングした人に予防プログラムに参加するように勧誘するのだが、ほとんどの人たちは自尊心を傷つけるような仕組みに参加を拒否したのである。結局、国は27年度からはスクリーニングすることをあきらめてしまった。このスクリーニングは、25項目の基本チェックリストにより、

(次ページに続く)


連載記事「認知症は予防できるか」を小冊子にいたしました

ご好評をいただいた24回の連載記事を小冊子にまとめました。認知症予防研究に携わってきた矢富先生が分かりやすく解説した書です。

ご希望の方はセカンドライフファクトリーにて販売しております(頒価300円)。

連絡先は 04-7100-8023 または info-slf@jcom.home.ne.jp

広告



髪の中の寿命を見直しませんか??

頭皮・髪の毛のお悩みのお手伝いします!!

電話・ネットにて販売を承っております。

遺伝子科学 株式会社アドバンジェン

☎0120-19-3150

<http://www.advangen.co.jp/>

—千葉県柏市柏の葉—




庭木のお手入れはSLFガーデンサポートへお見積り無料

安価で丁寧な仕事 庭木の改作を提案

TEL 04-7100-2839

<http://slf-gardensupport.com/>



暮らしの支援 えんがわ

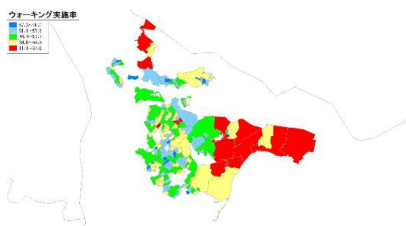
生活のお手伝い

お掃除
お庭仕事
買い物代行
困りごと相談

TEL 04-7100-2839

<http://kurashi-engawa.com/>

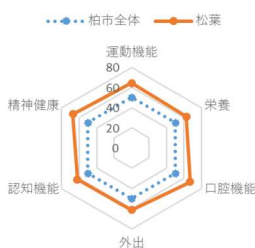
このデータを町丁目ごとに分析すると、地域間で健康状態に大きな格差があることが明らかとなった。例えば、ウォーキング実施率は、低い町内では15%、高いところでは70%で大きな開きがある。実は、このウォーキング実



地区の間の健康格差が大きい!

氏名	性別	年齢	住所	電話番号	調査項目	結果
山田 太郎	男	75	柏市 柏の葉	04-7100-XXXX	運動機能	65
山田 太郎	男	75	柏市 柏の葉	04-7100-XXXX	栄養	55
山田 太郎	男	75	柏市 柏の葉	04-7100-XXXX	口腔機能	50
山田 太郎	男	75	柏市 柏の葉	04-7100-XXXX	認知機能	55
山田 太郎	男	75	柏市 柏の葉	04-7100-XXXX	外出	50
山田 太郎	男	75	柏市 柏の葉	04-7100-XXXX	精神健康	55

図1. 健康度偏差値の柏市全体との比較



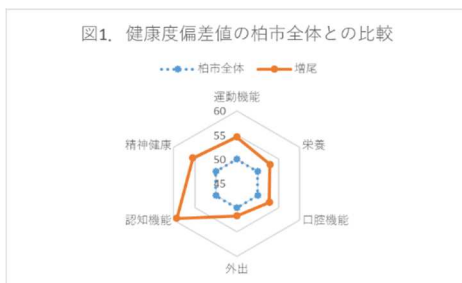
が良好な地域であった。週1回以上ウォーキングをしている人の割合は56.5%で、柏市全体に比べて約10%多い。筋トレについても同様に実施率は高い。もつと特徴的なのは、

健康に大きな格差があることが分かった。町丁目ごとの実態を地区診断として住民の方々に知っていただきたく考え、柏市に提案して地区診断の資料を作成した。地区診断は、20の生活圏域ごと、254の町丁目ごと、小学校区ごとに作成した。ここでは、生活圏域を例として取り上げる。図は、松葉圏域のリーダーチャートを示している。松葉町は、栄養を除いて運動機能、口腔機能、外出、認知機能、精神健康のすべてにおいて、偏差値は60を超え、20圏域中最も成績

地区診断の結果

健康に大きな格差があることが分かった。町丁目ごとの実態を地区診断として住民の方々に知っていただきたく考え、柏市に提案して地区診断の資料を作成した。地区診断は、20の生活圏域ごと、254の町丁目ごと、小学校区ごとに作成した。ここでは、生活圏域を例として取り上げる。図は、松葉圏域のリーダーチャートを示している。松葉町は、栄養を除いて運動機能、口腔機能、外出、認知機能、精神健康のすべてにおいて、偏差値は60を超え、20圏域中最も成績

ある。パソコン作業をしている人や本を読む人が多いというのも、松葉圏域と同じ傾向を示している。さらに語学学習や、囲碁や麻雀の実施率が高い傾向がある。柏市の6万人のデータから得られた地区診断は、なぜその町が健康なのか、あるいは健康度が低いのかを教えてください。貴重なデータである。ぜひ、活用して地域の健康づくりに役立てていきたいと考える。



が良好な地域であった。週1回以上ウォーキングをしている人の割合は56.5%で、柏市全体に比べて約10%多い。筋トレについても同様に実施率は高い。もつと特徴的なのは、

パソコンを使っている、本を読むなどの知的活動をしている人が他の地域に比べて多い。おそらくは、こうした活動の多さが地域の健康水準を高め、推察される。もう一つ例を示す。増尾圏域は、全体的に偏差値は、柏市を上回っているが、認知機能は20圏域中2位で他の機能より良さが目立っている。やはりこの地域でもウォーキングの実施率が高い傾向がある。

わいわいサロン会員募集

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサロンです。時間の都合がつくときだけの参加も歓迎です。参加費無料。

- ・スマホを使おう!
- ・写真を楽しもう!
- ・ホームページを作ろう!
- ・エネルギーを知ろう!
- ・月1ウォーキング!
- ・投資を楽しもう!



詳細は [セカンドライフファクトリー](#) [検索](#)

プチカル講座参加者募集

フリー麻雀クラブ(健康麻雀)予約制

平日 10時~13時・14時~17時
半日1000円 1日1500円
水曜は女性半額、土曜はグループ利用

これから始める健康麻雀教室

火曜 14時~16時(5月9日より全5回) テキスト込3000円

暮らしの中に生きる禅々座禅クラブ

第1・第3水曜 14時~15時半
1回500円、初参加時は無料。

かんたんストレッチヨガ

毎週木曜 10時~11時、
(一回あたり1000円、月謝制)

お申込みは「プチカル柏の葉」
電話 04-7100-8439
WEB 「プチカル柏の葉」で検索