

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
NALC
大阪市中央区常磐町2-1-8
電話 06-6941-5448 (代表)

発刊責任者 ナルク徳島代表

阿波すだち

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
ナルク徳島
徳島市中南矢三町2丁目1-59
電話 088-615-1066

編集 ナルク徳島会報・HP部

シニア体操

「元氣高齢者づくり事業」は、徳島市ながいき課、徳大応用生理学研究室、NPO法人、地域との協働事業として、平成十六年度より実施されています。介護予防の一環として、ナルク徳島は、十月十一日（木）の定例会の後半、「高齢者体操」を始めます。指導はその資格を持つ西岡睦美さんが担当します。この体操は椅子に座ってでもできるし、家庭でも容易にできるそうです。ぜひ体験してみてください。

事務局

交流プラザフェスタ

広がれ、交流の輪 第七回「交流プラザフェスタ」が八月五日（日）徳島県立障害者交流プラザに於いて開催されました。激安模擬店やミニライブ、スポーツ体験など盛りたくさん！入場者も回を追うごとに増え、今年は県内外から四千五百人の入場者がありました。オーブンセレモニーのあと、ロビーと体育館では色々な催しが間断なく発表され、様々の出店を見て回り、百円均一のカラー・おにぎり・たこ焼きでお腹も満足させ、スポーツ体験コーナーで汗を流し、最後は豪快な阿波踊りで締めくくり、来場者は飽きることなく一日中楽しく過ごされたようです。ナルクからも十名がお手伝いに参加されました。お疲れ様でした。



ゲリラ豪雨と阿波踊り

今年二十年目を迎えた「ねたきりになら連」、もうすっかりおなじみになりました。通常の会話の中に出てきても、ほとんど説明することもなく「あの黄色と紫のゆかたの...」「車椅子の...」と、すっかり市民権を得ています。でも今年は大変でした。集合場所のホテルから市役所の演舞場までの往路、復路でゲリラ豪雨に遭遇、二十七八人の車いすの障害者の方、百人以上のボランティアの方、全員ずぶ濡れ、ただ一つよかったことは、演舞場に入る時刻にはちょうど小降りになり、大勢の機敷の声援に応え、百メートルの演舞場を踊りきったということでしょう。出口付近で一際大きな拍手に、踊り子たちの笑顔が一段と輝いていました。

また、往路雨に降られての移動中、幟を持った立哨と思われる若い男性から「使ってください」と小さな折り畳み傘を差し込まれました。その人も頭からずぶ濡れでしたので、一瞬躊躇したのですが、再び「どうぞ」といわれたので、車椅子の人をこれ以上雨に打たれないようにとの心使いであろうと判断して遠慮なくお借りしました。ところが終盤、土砂降りの中バスに乗ったり降りたり、トイレの時間もなく、緊張の時間が長く続いたせい、私たちが担当していた人が軽い発作を起こしまして、大騒ぎになりました。発作はすぐに治まりましたが、その騒動の最中にお借りした傘が行方不明になってしまいました。ただただ申し訳なく、多分ボランティアの学生さんと思われるのですが、お名前を聞いておらず、追跡しようがありません。いきさつを実行委員会にお話しして善処してもらおうと、文書を送る予定です。

「ねたきりになら連」番外編のエピソードでした。
八月十三日 寝たきりになら連 のボランティアに参加して



浅野 公博 記

お知らせ

平成24年9月度 行事予定

ナルク徳島「阿波すだち」

日付	曜日	内容	時刻	場所	講師
9月5日	(水)	PC教室(応用クラス)	13:00-16:00	OA研修室	随時
9月5日	(水)	書道教室	13:30-15:00	Vルーム	小林須美子
9月12日	(水)	手芸教室	13:30-15:00	Vルーム	内田陽子
9月12日	(水)	霊場めぐり	8:00出発		南郷ご夫妻
9月13日	(木)	定例会	10:00-12:00	大神子海岸	B.B.Q
9月19日	(水)	PC教室(応用クラス)	13:00-16:00	OA研修室	随時
9月19日	(水)	書道教室	13:30-15:00	Vルーム	小林須美子
9月20日	(木)	子育て支援準備会	10:00-12:00	Vルーム	小島泰代氏
9月26日	(水)	手芸教室	13:30-15:00	Vルーム	内田陽子
9月27日	(木)	運営委員会	10:00-12:00	Vルーム	

平成24年10月度 行事予定

ナルク徳島「阿波すだち」

日付	曜日	内容	時刻	場所	講師
10月3日	(水)	PC教室(応用クラス)	13:00-16:00	OA研修室	随時
10月3日	(水)	書道教室	13:30-15:00	Vルーム	小林須美子
10月10日	(水)	手芸教室	13:30-15:00	第2研修室	
10月10日	(水)	霊場めぐり	8:00出発		南郷ご夫妻
10月11日	(木)	定例会	10:00-12:00	Vルーム	
10月17日	(水)	PC教室(応用クラス)	13:00-16:00	OA研修室	随時
10月17日	(水)	書道教室	13:30-15:00	Vルーム	小林須美子
10月18日	(木)	子育て支援準備会	10:00-12:00	Vルーム	すきっぷ見学
10月24日	(水)	手芸教室	13:30-15:00	Vルーム	内田陽子
10月25日	(木)	運営委員会	10:00-12:00	Vルーム	

「歩くのが遅い人、認知症リスク1.5倍」

このような研究結果が、世界的権威のあるアメリカの調査研究機関から発表されました。認知症は、ガンコな性格、趣味が少ない、コミュニケーションが下手、偏った食生活、不規則な生活など...、これまでなりやすいタイプとして、様々な事柄が挙げられていましたが、曖昧なものも多く、リスクが明確でないだけに、受け止め方が様々でした。

そんななか、この機関は「歩くスピード」と「握力」で、将来、認知症や脳卒中になりやすいかが分かるというのである。調査研究の内容は、平均年齢62歳の健康な男女2400人を対象に、歩く速度と握力、そして認知機能を記録した上で、11年間に及ぶ追跡調査を実施。その11年間に34人が認知症を発症したが歩くスピードが遅かった人は、速かった人に比べて認知症の発症リスクが1.5倍も高かったという結果がでた。また、MRI検査も行っており、その結果、歩くスピードが遅い人の場合、大脳の総体積が小さく、さらに記憶や言語、意思決定などの認知力テストの成績が低いという傾向も判明したのである。同様に「握力の強さ」も大脳の総体積の大きさと関係があり、握力が強いほど認知テストの得点が高い傾向があったという。この結果を真正面から受け止めるか、懐疑的な視点で受け流すか、人それぞれでしょうが、認知症になってからでは「時すでに遅し」ということも頭の片隅においておかねばならないでしょう。