

# 百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL. 8 (2014. 2月)

J A 宮城中央会 営農農政部

来る3月7日!

“いきがいつく推進大会”開催!!!



3月7日(金)、仙台JAビル 11階大会議室にて、「平成25年度JA高齢者福祉・健康いきがいつくり推進大会～JAグループ宮城百歳元気プロジェクトの取り組み拡大に向けて～」を開催します。

25年度百プロの取り組みの集大成として、また、26年度の活動の契機となるような大会にしたいと考えております。JAの高齢者福祉担当、女性部事務局を通じ、たくさんの方々にご出席いただければ幸いです。

## ☆主な内容☆

○検診・介護予防分野 「骨粗しょう症調査結果について」

講師：宮城大学 食産業学部フードビジネス学科 准教授 白川 愛子 氏

○食事分野 記念講演「“乳和食”でおいしく減塩」

講師：料理家・管理栄養士・フードビジネスコーディネーター 小山 浩子 氏

○運動分野 「百歳元気にこにこ体操の実践・ウォーキングのすすめ」

講師：仙台大学 教授・医学博士 橋本 実 氏

体育学部・健康福祉学科長 小池 和幸 氏

## 目からウロコのおいしい減塩“乳和食”とは…?

いきがいつくり大会の記念講演テーマ“乳和食”について、ご紹介します。

今回講演いただく小山浩子先生は、料理家として牛乳を使った料理レシピの研究・開発に約20年以上取り組み、現在も「ミルクのある暮らし」を提唱し、全国での講演活動や料理教室、企業のメニュー開発などをこなしています。

さて、“乳和食”という言葉ですが、初めて聞いたという方も多いのではないのでしょうか。

健康的といわれる「和食」の弱点…減塩を心掛けないと、塩分過剰になりがちなることをカバーする方法として小山先生らが編み出したのが、「和食に牛乳を加える」レシピです。

牛乳がコクのあるおいしい調味料になり、減塩しても薄味にならない、それが「乳和食」の魅力です。

仙台大学による食事調査でも、県内JA組合員の約8割が塩分の過剰摂取（適正摂取量よりも約4.5g多い）という結果が出ています。

今回の記念講演で、新しい和食のスタイルを学びましょう!



## 先月号でもご紹介しましたが…

仙台放送が制作した長編ドキュメンタリー映画『僕がジョンと呼ばれるまで（原題：Do You Know What My Name Is?）』が、昨年4月にアメリカ・パームスプリングスで開催された「アメリカンドキュメンタリー映画祭」で日本映画で初の「観客賞（外国作品）」に輝きました！

本作品は、「脳トレ」で有名な東北大学加齢医学研究所・川島隆太教授が開発した認知症改善プログラムの海外初の実証研究を、仙台放送が1年にわたり密着取材した内容を83分の長編ドキュメンタリーにまとめたものです。超高齢化社会に向かう世界に向けた感動と希望のドキュメンタリー。

日本公開は2014年春から、全国順次公開予定です。（宮城では「フォーラム仙台」で公開予定です！）



### 試写会に出席して…



2月3日、せんだいメディアテークで開催された試写会に出席しました。昨年の秋、「気軽に認知症への理解を深めてもらえる方法はないか」「認知症の家族の方に少しでも役に立つような情報はないか」とインターネットを眺めていたところ、地元の放送局である仙台放送が、認知症に関するドキュメンタリー映画を製作したというニュースを発見。

直ぐにお問い合わせ先へ電話してみると、「この電話が問い合わせ第1号です」とのこと。JAでも認知症サポーターの取り組みを行っていること、ぜひ鑑賞してみたいことなど、思いをぶつけたところ、仙台放送でも、海外では名だたる賞を受賞したものの、日本でどのように映画をPRしたらよいか、頭を悩ませていたということ。後日製作プロデューサーの方とお会いし、いろいろな意見交換をさせていただいたこともあり、試写会へお招きいただく運びとなりました。

平均年齢80歳以上のアメリカ・オハイオ州にある高齢者介護施設。ここに暮らす多くの方が認知症です。スタッフのジョンは施設で暮らすおじいちゃんおばあちゃんに毎日たずねます。「ぼくの名前を知っていますか？」でも、答えはいつも「いいえ」。何度名前を伝えても覚えていません。そんな彼女たちが挑戦したある取り組みが、彼女たちの毎日を変えていきます。それはスタッフと一緒に、読み書きや簡単な計算などを行うことで認知症の改善を目指すというもの。\*\*\*\*\*

エブリン(93歳)は認知症と診断されて2年。自分の名前も書けず、ジョンとの会話も噛み合いませんでした。しかし彼女にも大きな変化が表れます。趣味の編み物をはじめ、笑顔でジョンに話しかけるようになりました。そして、かつてお得意だった辛辣なジョークまで復活したのです。そのことは、ジョンやスタッフ、そして家族をも笑顔に変えました。この物語に登場する人たちの笑顔が、私たち誰もが抱える不安を希望に変えるヒントになるはずです。

ポスター・ちらしなど、PR資材をJAへお送りします。

仙台へお越しの際は、また、市町村による上映がある際は、ぜひご覧ください！