

旬の食材を食べましょう

YMCAたかつきあま保育園 スタッフ たなかあさこ 田中 麻子

4月からは新年度が始まります。しっかり栄養を摂り、元気に1年をスタートさせたいですね。

おいしく、栄養を効果的にとるためには、旬の食材を取り入れることが大切です。旬の食材には、価格が安い・栄養が豊富・味が濃くおいしいなどいいところがたくさんあります。今回は、今から出始める春野菜について紹介したいと思います。

春野菜といえば、何が思い浮かびますか。例えば、たけのこ・菜の花・ふき・アスパラガス・新たまねぎ・新じゃがいも等たくさんものがあります。

これらの春野菜は、寒さがまだ厳しい時期に芽を出します。そして、成長するための栄養素などをたくさんため込んでいるので、栄養が豊富なことはもちろん、解毒作用や抗酸化作用も高いといわれています。

春野菜特有の苦味は、植物性アルカロイドという成分が元になっています。この成分は、腎臓のろ過機能を向上させ老廃物を体の外に出してくれたり、新陳代謝を促進してくれたりします。

「苦味」は、経験を重ねることで「おいしい」と感じることができる味覚です。子どもには好まれない味ですが、大人にとっては食材の深みを感じる味です。旬の野菜を味わい、苦味とともに春の訪れを感じてみませんか。

旬のおいしい食材を上手に取り入れて、健康な1年を送りましょう。



ご寄付に感謝いたします

～樟蔭高等学校からの贈りもの～

社会福祉法人大阪YMCA スタッフ みやほらまなぶ 宮原 学

樟蔭高等学校の皆さんより、YMCAサンホームにマスクをご寄贈いただきました。

衣料販売企業の行っているプロジェクトに生徒の皆さんが参加し、お礼にマスクをいただいたそうですが、一人一枚ずつ配ってもまだ余っているマスクについて、生徒の皆さんが「YMCAに配りたい!」と言われたことから今回の寄贈につながりました。

樟蔭高等学校とのかかわりは、2018年度の「らくらく車いす登山」から始まりました。「大掃除デー」「クリスマス会」「みんなで唄おう会」「車いす清掃」「夏休み子どもボランティア」といったプログラムや、日常的な喫茶ボランティアなど毎回2～20名の生徒の皆さんに活動いただいています。

現在、新型コロナウイルスの影響によりサンホームでの諸活動は自粛をお願いしていますが、樟蔭高等学校の皆さんには積極的な活動で協力いただいています。

生徒の皆さんの気持ちがマスクを通して伝わり、人と人がつながっていることを実感しています。一日でも早く新型コロナウイルスが収束し、皆さんの笑顔とお会いできることを願っています。



樟蔭高等学校教員中西先生(写真左)と筆者(写真右)

大阪YMCA早天祈祷会

YMCAを愛する人びとによって共に祈る時(毎月第3金曜日予定)が持たれています。YMCAの様々な場で活動されている方々にお話をいただき、人生の歩みを分かちあう恵みの時としています。

■第329回 日 時...2021年3月19日(金) 7:30～8:15

証 し... ふるや かつゆき 古谷 佳之さん ※朝食会はございません。

(大阪YMCA国際専門学校 日本語学科長)

場 所... 大阪YMCA会館 10階 チャペル

※新型コロナウイルスの状況により、中止の可能性があります。

会員・賛助会員としてのご協力に感謝申し上げます。

2021年1月度報告・敬称略

【新規会員】

荒島 陽  
近藤 穂  
坂西 卓郎  
古川 奈未  
吉谷 仁恵

【継続会員】

有田 和子  
生雲 文枝  
池上 正  
岩田 晋  
岩間 みどり  
大野 真由美  
岡 望  
奥野 孝昭  
奥村 千宗  
片山 咲  
加藤 夏実  
嘉藤 美希  
川西 真愛美  
北浦 那華  
北山 弘信

【継続賛助会員】

工藤 義正  
高鶴 佐智子  
佐古田 修  
正野 忠之  
谷村 睦  
露峰 由佳子  
中井 正博  
中尾 ひかり  
中南 彩夏  
西川 真由  
長谷川 ゆかり  
福山 正和  
伏見 菜琴  
堀 千春  
堀 日菜子  
山崎 充輝  
紀伊産業株式会社  
有限会社杉本写真場  
株式会社創元社  
株式会社田邊空気機械製作所  
朝陽電気株式会社  
株式会社阪南ビジネスマシン

大阪YMCAのホームページでその他の情報をご覧ください。



YMCA 大阪青年



2021年3月1日発行  
1916年5月1日創刊  
発行/小川 健一郎  
編集/大阪YMCA広報室  
〒550-0001  
大阪市西区土佐堀 1-5-6  
Tel 06-6441-0894  
Fax 06-6445-0297  
URL: http://www.osakaymca.or.jp

デジタルヘルスケアで  
コミュニティでの未病・予防の達成へ向けて



東京大学大学院  
薬学系研究科  
ITヘルスケア  
社会連携講座  
特任研究員  
大阪YMCAアンバサダー  
おおくら まさひろ  
大倉 政宏

日本の少子高齢化が加速度的に進むことにより、2050年には医療費が100兆円になるとされています。医療費の増大化の大部分は、60歳以上の高齢者の医療費が急速に拡大していることに要因があります。高齢者の医療費は、生活習慣病を要因とした脳梗塞や心筋梗塞、腎障害などの心循環系疾患や、老化に伴う認知機能低下の延長としての認知症に必要な治療や介護費用が大きいものです。

これらの疾患の治療薬の研究開発に膨大な資金が投入されてきましたが、劇的に改善する新薬の創出はできていません。できたとしても、研究開発資金を回収するために高額な薬剤費が必要となり、多くの患者さんが高額な新薬を使用すると国家財政は破綻してしまいます。

例えば画期的新薬ができたとしても、一度失われた脳や心臓、腎臓の機能が元に戻ることは不可能に近いのです。苦しいリハビリや不自由な生活、そして介護をする家族へ大きな負担をお願いすることになってしまいます。

幸いにも、最近の研究により食事・運動・睡眠・ストレスを自分でコントロールすること

で生活習慣病の予防・回復が可能で、認知症の予防や、さらには癌患者の生存期間を延長できることもわかってきました。

しかし、自分の生活習慣を変えようとしても、なかなか長続きがしないのが自分も含めた人間の弱いところです。もし、自分の健康状態や生活状態がいつもわかるようになると、さすがに努力するようになります。GarminやApple Watchなどのスマートウォッチでは運動や睡眠の状態、心臓の働きや精神的なストレスも瞬間瞬間でわかるようになってきました。今後は認知機能の低下もわかるようになると考えられています。さらには、リキッドバイオプシーという血液や唾液、尿を精密に測定することや、遺伝情報をあわせて検査することにより、癌や認知症、脳梗塞になるリスクや、なった後で死亡する確率までもが正確にわかるようになりつつあります。

さすがにそこまで自分の健康状態が明確にわかると、頑張る生活習慣を変えてリスクを減らし、未病予防ができるようになるでしょう。

それでも、自分は意志が弱いから、お医者さんに死ぬよと言われても生活習慣を変えられないという方もおられると思います。私もその一人です。そのように私たちのような意思の弱い人間でも生活習慣を変える方法に、認知行動療法やピア・サポートといった方法があります。心の持ちようを変えることが自分の行動を変える方法です。しかし、認知行動療法は1回に1万円程度の自己負担が必要な場合が大半で、一連の診療には16回も遠

方の医療機関に通わねばなりません。(認知行動療法を行える医療機関が数百程度しかないからです。)朗報は、認知行動療法はスマートフォンに入れるアプリが安価に使えるようになってきたことです。ピア・サポートは患者さん同士、または未病の人同士が、目標を決めて互いに励まし合い、行動を変える方法ですが、認知行動療法に匹敵するような効果が期待できるようになります。このピア・サポートにも効果のある学びのツールでもあります。このピア・サポートにも安価なアプリが使えるようになってきました。これらのツールをうまく使いこなせば、高額な最先端の医療を使い公的医療費に負担を掛けなくても自主的に健康長寿を実現することが可能です。

しかし、残念ながら上記のようなツールの活用は医学の場や自治体保健事業では行われている一方、学びの場やウエルネス活動を担っている組織で個人個人が主体となって活用し、自分たちの健康を改善する、ひいては地域の健康を改善しウエルネスを広める活動にはなっていません。健康長寿の活動は高齢者だけが実践するのではなく、中年や子どもと一緒に参加し学び実践することによりコミュニティの健康長寿維持能力は高まると思っています。

YMCAは地域フィットネスクラブなどの他団体と異なり、単なる「健康」「ヘルスケア」を商材とした事業ではなく、「ウエルネス」の「教育」の場であることから様々な事業展開をなされてきました。YMCAは「ウエルネス」と

2面に続く >>

■大阪YMCAの使命

大阪YMCAは、聖書に示されたイエス・キリストの愛と奉仕の生き方に学び、YMCAの世界的な運動に連なり、希望を持って、共に生きる社会の実現をめざします。  
●ボランティア精神をなくし、互いに協力し、明るくあたたかい地域社会の形成に努めます。  
●すべての世代の人びとが、出会いと生きがいを見いだすための、生涯にわたる気づきと学びの活動を展開します。

●未来を築く力強い子どもたちを、家庭・地域社会と共に育てます。  
●生命を尊重する心を養い、自然と人間が調和する働きをすすめます。  
●世界の人びとと力を合わせ、環境、人権、貧困の課題に取り組み平和で公正な世界をめざします。

いう概念を日本でいち早く提唱されていたことも、それを証明する確かな証拠です。

私は、長年培ってきたウエルネス・中高齢者事業、そして学校をフィールドとして活用し、デジタルヘルスケア推進の要として産官学を統合し活躍できるYMCAの可能性は計り知れないと考えています。具体的には、YMCAの中高齢者事業の利用者や各種学校の学生を対象としたスマートウォッチを使っ

たヘルスケアモニタリングの実証研究や、生活習慣病予防・認知症予防プログラムの事業化といったことです。海外ではYMCAがAppleやデジタル認知行動療法アプリベンチャーと提携し、健康向上の社会実験を行っています。

日本のYMCAでも、関係者、OBOG(学生やボランティアとして大阪YMCAに集っておられた方々)は広く産官学に散らばり、世の中

でグローバルに活躍しています。私も含めてOBOGたちが、アンバサダーとして多くの知恵とネットワークを大阪YMCAに集結しようとしている今、日本の超高齢化社会をより良いものに変えていくためのヘルスケア教育を、YMCAこそが推進できる可能性を秘めているのだと考えています。皆さんとの健康長寿を実現するデジタルヘルスケアの社会実装の推進ができる日を待ち望んでいます。

## YMCA総合研究所

YMCA総合研究所は

- ① 人的資産の開発研究(組織に必要な人財を総合的に開発する)
- ② 事業シーズ研究(横断的、機動的に事業のシーズを研究する)

を目的とし、大阪YMCAがグローバルに行っている活動に関連した調査、研究、事業開発、出版、政策提言などを行います。そこからもたらされる知識や情報をYMCA活動に活かし、社会変容に合わせた大阪YMCAの行動変容研究を以下の3つの視点で進めています。

- 1 大阪YMCA「将来構想」に貢献する
- 2 横断的視点で「人とYMCA事業の開発研究」を行う
- 3 組織状況に応じて「柔軟に直近、中期、長期の研究」を進める

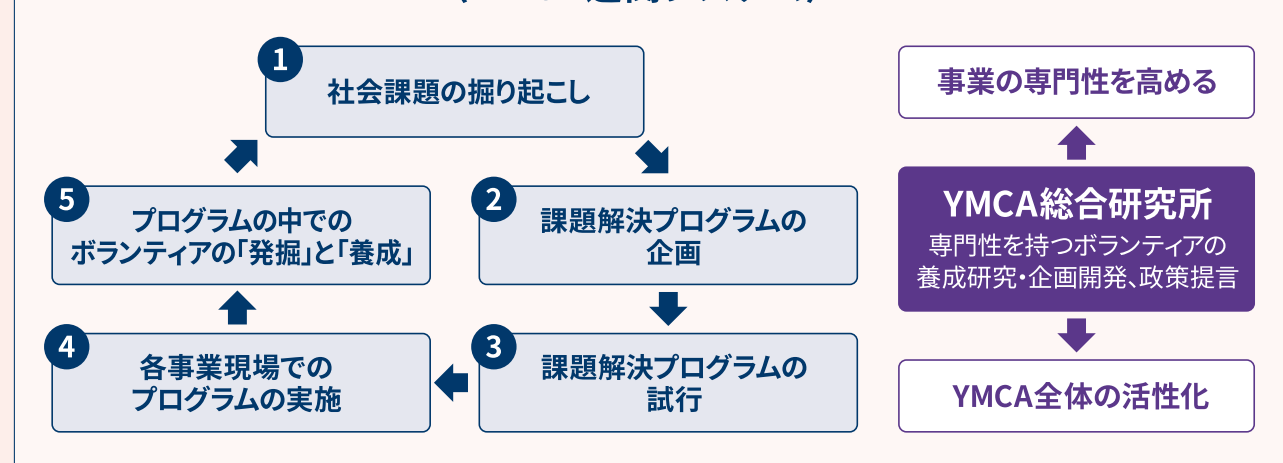
目標とする成果

人が惹きつけられ、新しいことが起こる組織となる  
(大阪YMCAのポジショニングの移動とブランド形成)

### 〈2021年度主たる研究事項〉

ヘルスケア研究 (フレイル予防・起立性調節障害)	海洋教育研究	アクティブラーニング研究
ナレッジマネジメント研究	人財開発研究 (YMCAアンバサダー・研究員)	コミュニティー開発研究

### 〈YMCA関連システム〉



## つながりの大切さ・ありがたさを再確認 ～ユースリーダーの日の集い報告～

野外キャンプ事業 スタッフ **きりおしなつ み 切通 菜摘**

2020年12月23日(水)に「ユースリーダーの日の集い」を開催しました。企画から当日運営までをユースボランティアリーダー(以下、リーダー)有志による実行委員が担い、多くのプログラムで活躍しているリーダーひとり一人が自らを向上させる機会を創り上げました。今年



度は「未来へ広げよう! ポジティブな“わ”」をテーマに会が進められました。礼拝では、日本基督教団高槻日吉台教会の吉岡恵生牧師から「命を生かす言葉」という題でメッセージをいただきました。コロナ禍を受けて、改めてつながりの大切さを実感した今、「つながりのありがたさ」を再確認し、「周りにいる人と力を合わせる事が力に変わる」ということを実感する時間となりました。

今後も、リーダーと共に、リーダーひとり一人が持つユースパワーを輝かせながら「今、私たちにできること」で社会にポジティブな輪を広げていきたいと思ひます。

リーダーがワークで作成した動画をYouTubeにアップしています。ぜひ、ご覧ください。

動画はこちらから▶

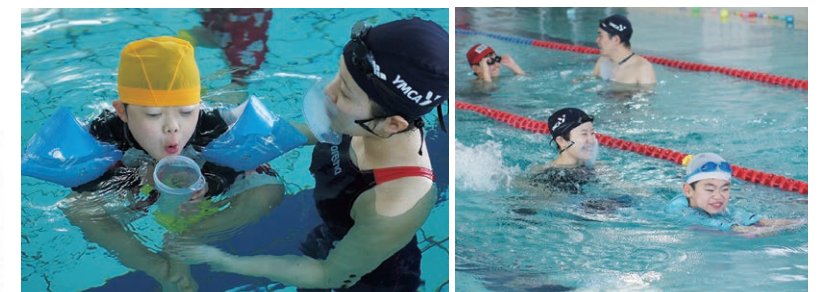


## ボランティアスクエア活動報告 ～エンジェルスイミング～

南YMCA スタッフ **とみざわ こう たろう 富澤 航太郎**

エンジェルスイミングは、知的障がいのある子ども(幼児～小学6年生)20名を対象にプログラムを行っています。「潜れるようになりたい!」「平泳ぎで25mを泳ぐ!」など、一人ひとりが目標に向かい練習に取り組んでいます。指導は子どもたちの興味関心や変化、安全を見逃さないためにマンツーマンでサポートしています。また、泳力向上だけでなく、友だちや指導者との触れ合いを通して、コミュニケーションをとる楽しさを知り、自分の気持ちを相手に伝えられるようになることを大切にしています。

エンジェルスイミングは、毎年多くの参加申し込みがありますが、指導者が限られていることから参加を待っていらっしゃる方がいます。今後、より多くの子どもた



ちが水泳を楽しむことができるように、指導者募集および育成を行っています。また、今年度はコロナ禍において子どもたちの外出する機会が減り、運動の機会がいつも以上に減少しています。それを改善するために、公益財団法人日本財団様からコロナ対策における助成を受け、安全にプログラムが実施できています。今後とも皆さまのご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

## Voice of Youth ～グラン・チャで体験できたことは、私の大きな財産です～

大阪YMCAでは、日頃ふれ合う機会の少ない高校生とシニア(高齢者)が、何気ない雑談を交わしたり、高校生たちのユニークな発想で交流して、お互いに学び合う「世代間交流グラン・チャ・カフェ」を開催しています。今回は、企画・運営している高校生の感想をご紹介します。

大阪YMCA国際専門学校 高等課程 表現・コミュニケーション学科(以下、表コミ) 3年生 **もりい みゆ 森井 心優**

私は、親戚の人以外、高齢者の方と話した経験がありません。だから、ワイズメンズクラブの方々と関わる前は不安でした。私たち高校生と高齢者の方々は、話がかみ合うのか、また話が続けるのかわからなかったからです。

でも実際に話してみると、思っていた以上に言葉のキャッチボール

ができたのではないかと思います。話に対して質問をしてみたり、相槌を打ったりしてみました。

今回、私と同じ班になった方のお話で特に印象に残っているのは、「自分に合った人と出会うことが大切。」「出会った人によって人生が大きく変わる。」という言葉です。もし私が表コミ以外の学校に行っていたら、今の表コミのみんなと会えなかったのだと感じました。そのことに気づかせてくださったワイズメンズクラブの方には、とても感謝しています。

