

# 松原 5・6 丁目 自治会だより

◎「松原 5・6 丁目自治会」は、平成 17 年 1 月 12 日、世田谷区において、地方自治法第 260 条の 2 に基づき、地縁団体の認可を受けております。

五月晴れとは程遠い「走り梅雨」で、雨の日が続きました。梅雨の季節は「田植え」の時期ですが、都会ではなかなか見ることができません。田植えは水田にお米の苗を植えるのですが、お茶碗一杯のご飯を作るのに、なんと一升瓶にして 250 本の水が使われるそうです。ロシアによるウクライナ侵攻や異常気象の影響で世界的な食糧危機が伝えられています。小麦が供給不足になっているからですね。パン食が増えているとはいえ、私達の主食がお米であることに感謝したいものです。

## 古着の回収を実施

★5月7日（土）

「松原地区ゴミ減量リサイクル推進委員会」の主催で古着の回収が梅丘分庁舎、松原まちづくりセンターにおいて実施されました。

皆様のご協力で、約 8.8t の古着が回収されました。



## 自治会館での行事

◎ふれあい松原5・6丁目

「スズランの会」

6月17日（金）午前 10 時～12 時

・楽しいリズム遊び

・「あんすこ」のお話しと簡単体操

※参加費：100円 軽食を提供

## 第 7 回 ふれあい絆フェスタ（松原の文化祭）

出演者・出展者・出店者を募集！

今年は新築された都立光明学園北棟の体育館において

「ふれあい絆フェスタ」を行います

ステージでの発表、作品の展示、お店の出店等、ふるってご参加ください！

と き：10月8日（土）10時～18時（予定）

ところ：都立光明学園北棟（松原 6-38-27）

申込締切日：7月22日（金）ただし定数に達し次第、

締め切らせて頂きます

電話・FAX 03-3321-2422 主催：松原 5・6 丁目自治会

※ なお緊急事態宣言発出などにより、やむを得ず中止する場合があります



# 松原あんしんすこやかセンターが 新体制になりました。



<担当地区：松原1・2丁目>



4月に異動してきました。  
よろしくお願いします。

<担当地区：松原3・4丁目>



4月に異動してきました。  
よろしくお願いします。

<担当地区：松原5・6丁目>



令和4年1月末に松原小学校に隣接する松原複合施設に移転し、まちづくりセンター、社会福祉協議会松原地区事務局と一体化し「福祉の相談窓口」としての体制が整いました。

あんしんすこやかセンターは、世田谷区が設置する身近な暮らしの相談窓口です。健康づくりに関すること、介護のことなど、「困る前に、困りそうになったら、困ったら…」「そうだ！あんすこに聞いてみよう」と、お気軽にお声かけ下さい。



**松原あんしんすこやかセンター**（地域包括支援センター）**松原5-43-28**

**\*電話:03-3323-2511**

**\*FAX:03-5300-0212**

**8:30~17:00**

**日曜・祝日・12月29日~1月3日はお休みです**

## 高齢期の健康課題と対策について知る

# フレイルとは？ ①

3月16日(水)松原まちづくり推進協議会健康部会主催で「フレイルとは？」のテーマで健康講演会が行われました。講師は東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長の村山洋史氏。超高齢社会が進んでいる現在、コロナ禍で行動が制限され、フレイルの進行が懸念されています。講演内容のポイントを紹介したいと思います。

### <今後の高齢化の特徴>

日本の今後の高齢化の特徴は、75歳以上の高齢者が増加することです。2010年から2025年までの増加率は埼玉県が2倍の第1位で、東京は1.6倍の第6位となっていますが、増加の絶対数は東京が第1位で74.3万人増と推計されています。元気な高齢者も増える一方、独居、認知症、要介護、フレイルの人も地域内で急速に増加する可能性が高いのです。



### <フレイルとは>

心身活力や生活機能などの日常生活を送るための機能が低下し、将来要介護となる可能性が高い状態で、「健常」と「要介護」の中間の状態です。

したがって適切なかかわりで元の健常な状態に戻ることができる、可逆性があるのです。フレイル予防（先送り）が健康寿命の延伸につながるのです。

### <フレイルの健康影響>

フレイルの予防を怠ると、要介護状態になり、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、抑うつ状態、認知症等の病気にかかりやすくなり、治療にも時間がかかるようになります。

### <フレイル度を確認してみましょう>

#### 簡易フレイルインデックス

6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	1.はい	0.いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	1.はい	0.いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	0.はい	1.いいえ
5分前のことが思い出せますか？	0.はい	1.いいえ
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

3点以上 → フレイルが始まっているかも!?

1～2点 → フレイル予備軍（プレフレイル）

0点 → 健常

### <要介護リスク、フレイル2倍>

健康長寿医療センターの研究チームは群馬県草津町の65歳以上の健診受診高齢者を、平均7年追跡した結果、調査を開始時に心身の活力や機能が低下した「フレイル」状態だった人が要介護認定など自立度に影響が出る危険性は、そうでない人より2.4倍高くなる結果が出ているのです。一方、特定検診で調べるメタボリック症候群の有無は、自立度低下との関連は認められなかったのです。(2017年)要するに高齢期の要介護のなりやすさに関係するのはメタボではなく、フレイルなのです。

(次号に続く)

# 松原の歴史 ②⑩

## 17. 松原の乗り物の歴史

### ⑤井の頭線の変遷

昭和9年（1934年）、帝都電鉄株式会社（小田急電鉄系）によって渋谷―吉祥寺間が開通し、当初、東松原駅と西松原駅ができた。京王線の松原駅では接続できないことから、この駅を廃止して「明大前駅」に改められた。（註：東松原駅が開通したのは昭和8年のこと。



1942年小田急電鉄が東京急行電鉄と合併し、当線は東急渋谷営業局の所管となり、線名が帝都線から「井の頭線」となった。戦後、大東急が解体され経営的な判断から旧京王電気軌道に移譲され、1947年京王帝都電鉄《現・京王電鉄》となったのである）

東松原駅は近くの地主・故安藤栄次郎氏が敷地を提供してできた。駅付近は近くの地主が土地を提供して新道を造り地域の開発につくした。また区画整理事業も進み民家や商店が増えた。

開通当初の電車は一両または二両で、地盤が固まっていなかった為か、よく脱線事故があった。

【松原の昔No.5「松原の史話」の中で大庭明氏、鈴木政吉氏等の古老が、東松原駅周辺の整備について語っているので紹介いたします】

<大庭>私の家などは東松原駅に近いので、畠などの土地を帝都電鉄に売りましたね。そして駅付近などは高台であったりしたので、土を削って平坦にし、新道といって地主が地所を出し合って道路を造りましたね。この町の発展のために私財を投げ出しているわけですよ。

<鈴木>昭和30年頃から東松原区画整理組合ができて一帯が整理され始めましたね。道路が整備され、宅地の区画もはっきりし2本の小川が暗渠になって姿を消し、立派な住宅や鉄筋のビルも建ち並ぶようになりましたね。参加した地主はその経費として持ち坪数の約2割を拠出したわけですね。地主の大きな負担で道路などが整備されたわけです。この記念碑が羽根木公園の入口の近くの川島花店の裏にありますね。



（次号に続く）

（「松原の昔No.2・No.5」大庭伊兵衛編）

[編集後記]・福祉の相談窓口である「松原あんしんすこやかセンター」の所長に佐藤彩子氏が就任され、新体制となりましたので紙面で紹介いたしました。

- ・超高齢化社会となり、ロコモとともにフレイル予防ということが強調されてくるようになりました。まちづくりセンターで行われた健康講演会の「フレイルとは？」の講演を連載いたします。

（編集係）

事務局 松原5・6丁目自治会 自治会館  
156-0043 松原5-8-11 TEL・FAX 3321-2422  
※ 自治会HPのアドレス及びQRコード  
<https://matsu56jichikai.jimdofree.com/>

