



四季報

令和6年
(2024年)
第25号

広報編集室 TEL : 029-879-7351 FAX : 029-879-7352 つくば市天王台1-1-1 筑波大学人間系(共同研究棟 A408)

第89回みんなラボカフェ



お客様の声で進化するユニクロの服 ~一生着られる服作り~

コロナ禍を経て服選びに変化が生じている現在にぴったりのみんなラボカフェが、2023年9月22日に開催されました。ユニクロから内田綾子さん、ユニクロの監修を務めておられる大阪医科大学の河野恵美子先生、(株)m^e代表田中恵さんのお話を伺いました。講演内容は私たちにとっても至って身近な問題であり、「一生着られる服作り」のテーマと合わせる形で、「進化するユニクロの服」がいかに開発されているかというお話でした。

はじめは内田さんのお話で、ユニクロは現在25の国と地域に2500の店舗を展開していますとのこと。モノづくりの考え方として「暮らし」をよくする服、産まれてから亡くなるまでの「人生」に寄り添う服、そして難民や災害避難民など「命」の危険にさらされている人を救う服としての、ライフウエア(普段着の意味ですが、暮らし、人生、命という意味のライフの服という意味が込められています)を展開しています。

2003年発売のヒートテックは20年で50回以上のアップデートを繰り返して、吸湿発熱、ストレッチ性、保温性、吸水速乾性を確保しています。エアリズムは男性用として極細繊維により吸水速乾性をアップ、女性用には呼吸する繊維(キュプラ)を採用し、男女の体質の違いに答えました。ウルトラライトダウンは極細繊維で編まれた繊維に熱と圧力を掛けることで糸と糸の目が詰まり羽毛が抜けにくくなり軽量化出来ました。

河野先生からは、「医療×衣料で創る新しいグラフィエネファッション」と

題してプロがオススメするユニクロ商品のお話を伺いました。人生100年時代、年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言い、75歳から一気増加するといわれています。フレイル予防のために気をつけることは、適度な運動を習慣化する、バランスの良い食事を心がけることだそうです。また、外出や人と接する機会を増やし、おしゃべりに興味を持つこととは、高齢者にとって自信や喜びとなり、積極的に外に出てみたいという気持ちになるとのことでした。

介護の現場から(株)m^e代表の田中さんはスタッフのユニフォームをカラフルなショッキングピンクにしたところ、色の力で利用者さんに喜んで頂けたそうです。また、高齢者・障害者の衣服を選ぶポイントを教えていただき、どんな立場の人でもおしゃべりを楽しむ生活を応援していきたいと話されました。講義の後の聴講者との質疑応答の中ではフレイルの段階にさしかかっていると感じている男性の聴講者から質問があり、インナーの着替えの時に、「高齢化で足が思うようにならない、特につま先が思うように云うことを聞かないので、着替えに、ものすごく苦労する。もう少し履きやすいものがあればいいと思う、また用をたす時に、前開きのズボンがあれば苦労が軽減するのでは」との意見があり、これに對してユニクロ関係者



実際の製品を触っている様子

ユニクロ関係者

が「さらに裾と袖にゆとりがあり伸縮性に富む、肌ざわりの良いインナーを開発中です」また「男性が履きやすいものを更に検討しています」との回答でした。使用者の意に即した、分かりやすく、現実性のある内容の濃いカフェでした。
(根岸・石橋)

「幸せの黄色いレシート 運動にご協力を」

イオンが社会貢献活動の一環として毎月11日に行っている「幸せの黄色いレシートキャンペーン」の、年に一度の贈呈式が、4月27日にイオンつくば店で行われました。贈呈式にはみんなラボから根岸、石橋が参加し37,800円のギフトカードが贈呈されました。

これはみんなラボのボックスに投函された黄色いレシートの一年間の合計金額の1%が寄贈されたものです。これはひとえに投函していただいたお一人おひとりのご協力のたまものと感謝申し上げます。また、昨年贈呈されたギフトカードは、左表のように有効活用させていただきました。

ボックスを持って宣伝活動をする毎月11日のイオンデーには、これまで同様に皆様の応援とご協力をよろしくお願いたします。
(石橋)

記

事務用品	3,652円
家電・生活雑貨	13,362円
日用消耗品	8,167円
飲料	12,258円
合計	37,439円

みんなラボ総会

①現在の登録会員状況について

みんなラボデータベース登録者数2024年3月18日時点 208名(男性73名 女性135名)
つくば市を中心に県南地域に在住の高齢者(平均年齢:77・86才)特に男性・新会員さんを募集中!

②みんなラボカフェの記録

すべて「対面+オンライン」で実施

●第86回(5/23)自然な睡眠を引き出そう! 筑波大学国際統合睡眠医学研究機構 中島俊先生

●第87回(6/23)チャットGPTって何?新しいAIと私たちのこれからの暮らし 滋慶医療科学大学 岡耕平先生

●第88回(7/28)わたしたちは海につながっている…海の恵みを守るために今考えたいこと 青山学院大学 武田美亜先生

●第89回(9/22)お客様の声で進化するユニクロの服〜一生着られる服づくり〜 (株)ユニクロ 内田絢子さん・大阪医科薬科大学 河野恵美子先生・(株)me 田中恵さん

●第90回(11/1)未病を在宅で検知するー「身体の天気予報」をデジタル機器でー 京都大学医学部附属病院先端医療研究開発機構 坂野晴彦先生

●第91回(12/1)洪水シミュレーションって何だ?その方法と使い方を知ろう 国立研究開発法人土木研究所 傳田正利先生

●第92回(1/26)健口から健康へ! 公益財団法人ライオン歯科衛生生研究所 後藤理絵さん・森田亜季さん

③みんなラボ広報誌「四季報」

第23号…2023年10月1日発行
第24号…2024年4月1日発行
編集委員の皆様、ありがとございませう!みなさまぜひ編集に力をお貸しください。

④2023年度みんなラボ活動

(ポスターを少しだけ紹介)

●高齢者はデザイン評価により適しているか?

●「忘れやすさ」はデザインによってどう変わる?

●「地図型」のオンラインストアは商品を探しやすいか?ー従来の「メニュー型」オンラインストアと比較してー

●使いやすい「調理手順の表示方法」とは何か?ーパッケージ表示とスマホ表示の比較ー

●「人生の残り時間は限られている」と認識するときも、人は学び続けられるのか?

●私たちは相手の話を聞きながら自分が話すことを考えているのか?

●2023年度 みんなラボカフェの記録

●2024年度のみんなラボ・コミュニティ活動
広報紙編集委員会はみんなラボを元気にするグループ会議です。新しいメンバーを随時、大募集中です(対面でも、オンラインでも、参加可能です)「幸せの黄色いレシート活動」毎月11日がイオンデーです。つくばイオンに行ったら、みんなラボのボックスに黄色いレシートの投函をよろしく願います。

●他に何か「楽しい」やりがいのある「活動のご提案がありましたら、ぜひご連絡ください。」

●みんなラボでは引き続き新規会員の募集・登録を継続していきます。ぜひお友達をご紹介ください。

⑥みんなラボ事務局メンバー

ラボマネージャー

小竹久代

安久絵里子

斎藤さつき

澤田知恭

森礼子

狩野和花

みんなラボの新しいプロジェクト:「誰もがいつまでもhappy work可能なバーチャル空間構築」

人がそれぞれに「いつまでも誇りを持って働くことの出来る社会」にしていくためにはどうすれば良いのでしょうか?そうした目標のために情報技術を使って「働く場所、働き方」を作っていくとしたらどのようにデザインしたらよいのでしょうか。
ぜひいろいろご意見を聞かせてください! (根岸)

#おしらせ

原田悦子は、2024年3月末で筑波大学教授の職を定年退職しました。4月からは同客員教授ならびに名誉教授として研究・教育を続けてまいります。

新たに筑波大学准教授・菅原大地先生がみんなラボに加わり、原田と共にみんなラボでの活動を進めてまいります。よろしく願います。



事務局だより

退職の挨拶: 森礼子

2年間大変お世話になりました、ありがとうございました。みんなラボカフェや広報の会では、会員の皆様と楽しい時間を共有させていただき感謝しております。みんなラボでのお仕事は学びが多く、新しい視点をたくさん得ることができました。皆様のご活躍とご健康をお祈りしています。

着任の挨拶: 狩野和花

4月より事務局でお仕事をさせていただいております狩野と申します。身のまわりのものの使いやすさのためという素敵な活動のお手伝いをさせていただけること、大変うれしく思っております。至らぬところも多いかと思いますが、何かお気づきの点がありましたらぜひお声がけください。みなさまの活動がスムーズに進むよう心をこめてサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

みんなラボカフェを聞いて



第90回みんなラボカフェ 未病を在宅で検知する

2023年11月1日第90回みんなラボカフェにて坂野晴彦先生(京都大学医学部付属病院 先端医療研究開発機構)の「未病を在宅で検知する」の講演がありました。高齢化が進む日本では、2025年には、高齢者の5人に一人が認知症になると推定されているそうです。高齢者の一人として、大変興味深い講演でした。

内容は①IPS細胞を用いたアルツハイマー病治療薬の研究開発が進み、採用できるようになりました、②高齢者の未病を「在宅において」デジタル機器を用いて、認知症になる前の予防と、早期発見について研究開発が進んでいる現状の説明がありました。

世間では、認知症と介護についての話題が多く聞かれます。また、専門に研究されていきました医療従事者が認知症にかかった話も聞きます。



早期発見には家族や周りの人の気づきが重要なことです。おなじことを何度も聞く、歩行や動作が普段と違うなどに気が付いた時には、早急に専門医で受診するの

が良いそうです。一番大切な事は予防する心構えだと思えます。それには自己管理として、飲食に注意し、運動、脳トレなどを継続すること。そして、趣味など「夢中になれる」ものがあればよいと思えます。

私事ですが、「夢中になれる」もののひとつに、みんなラボ広報会があります。目的に対し皆様とコミュニケーションをはかり、ものを探求、発見、行動という複数のことを皆さんと話し合い、考える。この時間を楽しく過ごしているのも予防対策と思ひ、会員であることに感謝しています。

自分だけは大丈夫と思っても保障はありません。「未病」に心がけ健康であれば幸せな人生を過ごせるものと思ひます。

以上が講演を傾聴して感じたことです。坂野先生ありがとうございました。(新聞)



第92回みんなラボカフェ 健口から健康へ!

1月26日に、公益財団法人ライオン歯科衛生研究所の歯科衛生士・後藤理絵氏及び森田亜季氏により、「健口から健康へ」との題で講演いただきました。改めて、口腔は生活していく上で、大切な役割を果たしていることを再認識いたしました。

1. 口腔保健活動の歩み

明治末期(1900年)にむし歯の保持者は96%に達し、民間企業が口腔衛生思想の普及に乗り出しました。1920年には行政も参画、日本歯科医師会が毎年6月4日を「むし歯予防デー」とし、企業・行政が力を合わせて口腔保健活動が展開されてきました。

1989年(平成元年)には、80歳になっても20本以上の歯を保とうという「8020(ハチマルニイマル)運動」が開始されました。当時は8020の達成者は10%程度だったのですが、2016年の平均達成率は51.2%に上昇しました。しかし、以前に比べて固いものが食べにくくなった人は46.8%に達し、食べる機能は残念ながら低下しています。

2. 目指そう口腔機能の向上を

歯や舌は、食べ物や口に入れる、かみ砕く、飲み込む、話す、呼吸するなどの役割を担っています。こうした口の中の機能が低下することは「オーラルフレイル」と言われ、こ

のことが心身機能低下を招くと考えられています。これを防ぐには、歯数に加えて舌の力を維持することが大切になります。

どうすれば舌の力を維持・向上できるでしょうか。まずは舌の筋トレ。水を口に含みガラガラうがいしたり、頬をふくらませてブクブク動かすなども効果があります。また、舌を出し入れしたり、左右に動かすなども効果があり、加えて、「パタカ」などの早口発音や言葉、おしゃべりをして舌を動かすことなど、口の筋肉をほぐす効果があるといひます。

ちなみに筆者は湯船につかりながら、□パク、顎動かし、舌チョロ、舌を左右に、それぞれ50回動かして、□の中で舌廻し20回、最後に「寿命無…」を5回唱え、□腔筋トレのつもりで楽しんでいきます。今回のカフェの際に行われた奥歯の噛み力テストで50kgあったので、安心しました。

今回の講演で、口腔機能低下が心身機能低下を招き、認知症になり易くなるなどの連鎖反応を引き起こすことを知りました。生きていくうちには、美味しいものに舌鼓を打ち続けるためにも口腔を鍛え続けねばと、気を引き締めるきっかけになりました。ありがとうございました。(本田)





四季報

が置いてあるところ

■市役所・官公庁

つくば市役所・関係部署
牛久市役所
阿見町役場
茨城県県南生涯学習センター

■筑波大学および病院関係

筑波大学
筑波大学附属病院
筑波メディカルセンター病院
筑波記念病院
筑波学園病院

■市・公共団体

つくば市社会福祉協議会
みどりの風(旧つくば市民大学)
つくば市民活動センター
つくば市ふれあいプラザ
阿見町中央公民館
阿見町本郷ふれあいセンター
阿見町君原公民館
阿見町かずみ公民館
阿見町舟島ふれあいセンター
牛久市社会福祉協議会
牛久市シルバー人材センター
牛久市エスカードビル
牛久市生涯学習センター(中央・三日月橋・奥野)
牛久市ボランティアセンター
牛久市中央図書館

編集者紹介

【みんラボ会員】

石橋、落合、中井、新関、沼尻、根岸、本田

【筑波大学大学院生】

鍾、岩根、澤田

【教員スタッフ】

原田、葛岡、須藤、矢野、菅原

【みんラボ事務局】

小竹、斉藤、森、狩野、安久

本研究は、内閣府総合科学技術・イノベーション会議の戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)第3期「ポストコロナ時代の学び方・働き方を実現するプラットフォームの構築」JPJ012347(研究推進法人:JST)によって実施されました。

おもしろデザイン発見記!

現代では、ほとんどの人がスマートフォンを使って情報を入手しています。スーパーマーケットでは購入品を自分でレジに登録し、支払いも自分でするようになりました。外食店ではタブレットが置かれており、好みの品を注文できます。指先を素早く動かし、鮮やかな光とリズムに乗ってコントローラーを操作するゲーム機器の開発もその一環であり、幼児から大人まで楽しんでます。



このようなデジタル時代に、対照的なアナログ式のゲームとして、「モグラたたき」を作ってみました。これは電池もコンセントも不要です。どこでも場所を選ばず、二人で自分たちのペースで会話しながら楽しむことができるゲームです。素材は段ボールが主体であり、幼児や高齢者施設などでも安心して使用できると考えています。(新関)



【使用した素材】

- 段ボール(スーパーで不要になったもの)
- 工作用の角材(約1cm四方)
- 的(おもちゃの人形など)
- 接着剤(100円ショップで購入)
- 不要になった紙袋

実際に使ってみました! [5歳からシニアまで夢中に]

こちらのモグラたたきは帰省した家族の興味の中心になりました。モグラを叩くほうも、モグラを出すほうも、叩かれまい、負けまいと夢中になって遊びました。子ども対大人、大人対大人でプレーし「もっと早く叩いて」「二つ同時にモグラを出すよ」など声が飛び交い、「ああ楽しかったね!」と家族が大笑いに包まれました。

モグラたたきを思い切り楽しんだ後、とても丈夫に作られていることや、棒が伸びたり、持ち運びできるように紐を付けたりと、細部にまでこだわり、工夫して作られた新関さんに皆で脱帽しました。買えば何でも手に入る時代に、家にある物や100円ショップの商品を利用した手作りのおもちゃで遊べるという機会はなかなかありません。おかげで手作りならではの良さや温かみを皆で感じました。

聞けばモグラたたきを介護施設にも持って行かれたとか。利用者さんも喜んでプレーを楽しんでいることでしょう。(石橋)

編集後記

「四季報」という素晴らしい名称に感心している。さりながら、実際には現在のところ、年に2回発行の「半年報」である。この主な理由は、そもそも有志が、自発的に「みんラボ」の広報活動を担当しようとしたことにある。したがって、みんラボ側では、「広報」を最優先すべきであると主張することに、やや遠慮があるのかもしれない。「半年報」のままでいいのかもしれないが、「四季報」ならば年4回の発行が望ましいとも考えられる。まあこのことが編集委員のストレスになるのであれば、現状のままでよいのかもしれない。

その編集の会にオンライン(ZOOM)で参加するようになって一年、私以外のメンバーは対面で、通常はそれぞれ3名ほどの男女が編集会議に出席し、記事について詳細な検討を行っている。丁々発止とやりとりされる様子は、時に「広報誌」の配布に至るまで、尽力されていることは、ぜひ特記しておきたい。(中井)

この件については、編集委員会でも今後検討していきます。(編集委員一同)

お問い合わせ

みんなの使いやすさラボ
第25号 2024年10月1日発行

〒305-8572 茨城県つくば市天王台1-1-1 筑波大学人間系(共同研究棟A408)
TEL: 029-879-7351 (受付)月~金 9時~17時
FAX: 029-879-7352 e-mail:mado@tsukaiyasusa.jp