



そば活で健康増進・認知症リスクを低減



そば打ちマスタース大会出場のススメ

1 そば打ちは全身運動であり、健康増進に大きな効果があります。

以下、そばリストそば学検定委員 足立和隆氏のそば学検定学習テキスト Vol.1 「そば打ちの身体学」から抜粋

⑧ そば打ちの身体への効果

「そば打ち」の効果としては、

- 1 基本的に立派な運動エクササイズなので、骨、筋肉、神経系の機能維持に大変効果的。
- 2 姿勢が大切なので、日常生活における正しい姿勢維持に役立つ。
- 3 美味しいそばが食べられ、そして、打ったそばを他人から美味しいと褒めてもらえるので精神的満足感が得られるなどが挙げられます。すなわち、自分自身については身体的、精神的に満足感を得られるとともに、運動機能の維持、そして適度なカロリー消費(1回のそば打ちで約150～200kcal消費します。)を行えるとともに、そばを提供される人にも喜んでもらえ、またそれによって自分もさらに満足感をえられることになります。

このように、そば打ちは、一石三鳥どころか、四鳥、五鳥の効能をもつ作業と言えるでしょう。

そばリストそば学検定委員 足立和隆氏のそば学検定学習テキスト Vol.1 「そば打ちの身体学」から抜粋

足立和隆氏 元筑波大学体育系准教授、理学博士

特に、スポーツ選手に解剖学を活用した身体の使い方を指導しており、昨年、世界選手権金メダルに続き、パリオリンピックで金メダルの女子やり投げ女王 北口榛花さんは足立先生から体の動かし方の指導を受けています。

2 そば打ち活動(仲間とのそば打ち、検定会やそば打ち大会の出場やスタッフ、福祉施設等へのそば打ち訪問など...)を継続する人は認知症リスクが低いことが実証されています。

下記に示す調査結果によれば

65歳以上でスポーツや趣味などの活動をしている人、特に複数の活動をしている人ほど認知症リスクが低いことが示されています。

正しく「そば打ち活動」は認知症リスクを低くする効果があると言えます。

以下 (日本公衆衛生雑誌 2020; 67(11):800-810.doi:10.11236/jPh.67.1 し 800 から抜粋)

「高齢者の趣味の種類および数と認知症発症:JAGES 6 年縦断研究」

方法

日本老年学的評価研究（JAGES）が2010年に実施した要介護認定を受けていない高齢者（65歳以上）を対象とした調査の回答者で、年齢と性に欠損がない56,624人を6年間追跡した。趣味の質問に有効回答が得られた者のうち、追跡期間が365日未満の者を除く49,705人を分析対象者とした。アウトカムの認知症発症は、365日以降の認知症を伴う要介護認定の発生と定義した。実践者割合が5%以上の趣味の種類（男性14種類、女性11種類）およびその数（0～5種類以上）を説明変数とし、基本属性、疾患、健康行動、社会的サポート、心理・認知機能、手段的日常生活動作能力の計22変数を調整したCox比例ハザードモデルを用いハザード比（HR）を算出した。

結果

追跡期間中に4,758人（9.6%）に認知症を伴う要介護認定が発生した。男女いずれも、認知症リスク（HR）はグラウンド・ゴルフ（男:0.80, 女:0.80）、旅行（男:0.80, 女:0.76）を趣味としている者において、それらが趣味ではない者と比較して低かった。さらに男性ではゴルフ（0.61）、パソコン（0.65）、釣り（0.81）、写真撮影（0.83）、女性では手工芸（0.73）、園芸・庭いじり（0.85）を趣味とする者で低かった。男女ともに趣味の種類の数が多くなるほど認知症発症リスクが低くなる有意なトレンドが確認された（男:0.84, 女:0.78）。

結論

男女ともグラウンド・ゴルフ、旅行が趣味の者では認知症リスクが低く、また趣味の種類が増えるほどリスクは低下することが示唆された。本研究で有意な関連が見られた趣味の種類を中心に、高齢者が多様な趣味を実践できる環境づくりが、認知症予防を効果的に進めるうえで重要であることが示唆された。

Key words: 認知症予防, 認知機能, グラウンド・ゴルフ, 旅行, コホート研究, レジャー活動

3 人との交流を絶やさないことが脳の活性化になることが分かっています。

「思い出せない脳」(澤田 誠)講談社現代新書「第6章 認知機能を保持できる「認知予備能」から抜粋
高齢者の死後脳の解剖研究から、明らかに認知症を発症しているだろうと思われる脳の状態でも、生前は全くその症状が認められなかったという例が報告されました。

脳の損傷や変性があっても、柔軟で豊かな脳であれば、認知機能が保持される「認知予備能」があると考えられるようになりました。

アルツハイマー型認知症や加齢で細胞が死んでしまっても、周囲の細胞が代わりとなることで、認知機能が保たれるのだろうと考えられますが、認知予備能の脳科学的な詳しいメカニズムはまだ解明されていません。認知予備能は、高齢になっても人との交流を絶やさなかった人にみられることが分かっています。人との交流は脳の複数の部位を活性化させます。専門的で高度な仕事をしているだけでは、脳は限られた箇所しか使われません。長い間使われなかったシナプスは刈り取られ、細胞も死んでしまいます。普段とは違う余暇活動や、人との交流を絶やさないことによって、さまざまな部位の脳細胞を活性化させておけば、細胞の数が減っていても機能を保つことができるでしょう。

「そば活」は、そば打ち愛好者の交流の場であり、その交流の場を提供するのがそばネットジャパンです。

そば打ちマスターズ大会、そば打ち技能検定会、そば学検定、会員そば打ち選手権大会など多くの交流大会に参加しましょう。

NPO法人そばネットジャパン <https://www.sobanetjapan.com/>

♪♪♪ いつまでも若々しく輝くために ♪♪♪
60代・70代・80代・90代それぞれのそば打ちがある

そば打ちマスタース大会を楽しもう

令和6年9月吉日

第6回全日本そば打ちマスタース大会開催要項

1 目 的

「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されていますが、“手打ちそば”は、日本の代表的な伝統食文化であります。

趣味としてのそば打ちは、老若男女誰もが楽しめ、健康増進に大きな効果が期待されるとともに、そば打ち仲間との交流が人生に潤いをもたらします。

さらに、手打ちそばを通して福祉施設等へのそば打ち訪問、こどもそば打ち教室など、すそ野の広い地域活動を展開できることも魅力です。

そばネットジャパンは平成26年から70歳以上のそば打ち愛好者を対象にした「全日本シニアそば打ち選手権大会」を3回、「全日本シニアそば打ち達人大会」を2回開催してきましたが、もう少し幅広い年齢層が、継続的に参加できる大会として令和元年から「全日本そば打ちマスタース大会」を開催しております。

“高齢者のそば打ち幸至園”はあなたの出場をお待ちしております。

2 主 催 NPO 法人そばネットジャパン

3 後 援 埼玉県、公益財団法人いきいき埼玉

4 協 賛 有限会社中村豊蔵商店、岡本木工所、株式会社そばの坂本

5 期 日 令和6年11月24日(日)

6 会 場 埼玉県県民活動総合センター(別紙1 案内図参照)
〒362-0812 埼玉県北足立郡伊奈町内宿台 6-26

7 出場資格 次の要件を満たす方

年齢60歳以上(※)であればどなたでも出場できます。

(※ 年齢は2024年11月24日時点の満年齢とします。)

8 出場クラス

年齢	60～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～
クラス	SJ	S	SS	G	GG	GGG

大会は男女、クラス混合で審査し、成績はクラス別に集計して入賞者を決定します。

SJ(シルバージュニア)、S(シルバー)、SS(スーパーシルバー)

G(ゴールド)、GG(グランドゴールド)、GGG(トリプルゴールド)

9 募集定員 40名 出場の可否は10月下旬までに全員に通知します。

10 大会日程	受付開始	8時30分	
	開会式	9時10分	
	競技開始	1組 開始予定時刻	10時00分
		2組 開始予定時刻	11時20分
		休憩	
		3組 開始予定時刻	12時50分
		4組 開始予定時刻	14時10分
	閉会・表彰式	16時00分より	

※ あくまでも予定であり、申し込み状況等により対応させていただきます。

11 競技内容

(1) 材 料

そば粉800g、つなぎ粉200g、水だけを用いる。

練習用そば粉の斡旋については、出場決定通知でお知らせします。

(2) 制限時間 50分

(オーバーしても失格にはなりません。50分で競技は終了となり、その時点での採点となります。)

(3) 審査基準

そば打ちの技術、意気込み、衛生面等を総合的に判定します。

加水は主催者が用意する天然水を使用する以外、そば打ちの技法は自由です。(丸延し、角延しなど)

(4) 道具について

延し台、生舟、手洗い(主催者が用意)以外のそば打ち道具の持ち込みは可とします。

(もちろん、希望者に木鉢、ふるい等の道具の貸与もしますが詳細は参加者に通知します。)

持ち込み例: 木鉢(木鉢台も可)、ふるい

(5) 打ち台は 概ね高さ 75 横 120 縦 100 cm 踏み台の持ち込み使用は自由

12 出 場 料 8,800円(8,000円+税)

13 表 彰 クラス別に、優勝(金) 準優勝(銀) 第3位(銅)まで賞状・メダルを授与します。
その他特別賞があります。

14 宿泊等 大会会場には宿泊施設が併設されており希望者は直接下記へお申し込みください。

埼玉県県民活動総合センター

代表 048-728-7111 / FAX 048-728-7130

15 感染症対策 打ち台の間隔を2メートル程度確保します。

① 会場は極力窓を開放するなど換気に留意し、出場者間は2メートル程度の間隔を確保します。

② 出場者のマスク着用は義務付けませんが、スタッフはマスクを着用します。

③ 出場者が打ったそばは持ち帰りいただきますが、遠路等で持ち帰りが困難

な方は事務局に申し出てください。

- ④ その他、感染防止策に努めます。

16 大会の中止等

- ① 大会申込者が出場料を納入後に台風、地震などの天災等で当大会の開催が困難になった場合、出場料のみ返金させていただきます。
- ② 最少出場者人数 23人以下の場合は中止とさせていただくことがあります。

17 申し込みと締め切り

別紙2出場申込書に必要事項を記入の上10月15日までに郵送又はメールで大会事務局に申し込んでください。(先着順で出場決定させていただきます。)

メール : sobacomj@gmail.com

郵送先: 〒330-0843 さいたま市大宮区吉敷町1-91-2

NPO法人そばネットジャパン マスターズ大会事務局あて

出場申込書の様式ファイル(Word)が NPO 法人そばネットジャパンの HP からダウンロードできますのでご利用ください。

18 問合せ先

NPO 法人そばネットジャパン

理事・soba コミュニティ部長 小島 潔

TEL 090-3094-5607

E-mail : sobacomj@gmail.com

URL : <https://www.sobanetjapan.com/>

～切りくずも ひと手間かければ 別料理～

(「そばロス ZERO」川柳部門入賞作品)

会場案内図(有料駐車場あります。)

埼玉県県民活動総合センター

〒362-0812 埼玉県北足立郡伊奈町内宿台 6-26

代表 048-728-7111 / FAX 048-728-7130



交通機関利用

- ・大宮駅から埼玉新都市交通ニューシャトル(内宿(うちじゅく)行き)で、内宿駅まで約 25 分、内宿駅から無料送迎バスで3分。または徒歩約 15 分。
- ・JR 宇都宮線蓮田駅下車(西口)、朝日バス(PDF: 74KB)(丸谷行きまたは八幡神社行き、または菖蒲車庫行き)で、約 20 分。上平野バス停下車、徒歩 12 分。
- ・平成23年9月1日から「蓮田駅西口ー県民活動総合センター」の路線バスが運行開始となりました。運行路線、運行ダイヤにつきましては、丸建自動車(株)ホームページでご確認のうえ、ご利用ください。

無料送迎バスについて

- ・無料送迎バスはセンターと内宿駅の循環運行です。詳細は時刻表にてご確認ください。

車利用

- ◎ 国道 17 号「久保」交差点(上尾市内)を伊奈方面に約 3.8km、「伊奈学園前」(伊奈町内)交差点を左折し約 0.9km、「県活センター前」交差点を通過し、右側
- ◎ 国道 122 号「根金」交差点(蓮田市内)を伊奈方面に約 2.5km、「伊奈学園前」(伊奈町内)交差点を右折し約 0.9km、「県活センター前」交差点を通過し、右側

第6回全日本そば打ちマスタース大会出場申込書

申込区分(該当を○で囲む)	SJ	S	SS	G	GG	GGG
ふりがな					生年月日	
氏名					昭和 年 月 日	
所属団体	(団体に所属している方のみ)					
住所	〒					
自宅電話			携帯電話			
FAX			E-mail			
そば打ちの技法 (所謂江戸流以外)						
大会パンフレットに出場者紹介を掲載します。自己紹介、大会への意気込みなど200字程度で記入してください。出場決定後に顔写真を提出していただきます。						
備考						

記載の個人情報は、当該事業を含むNPO法人そばネットジャパンの事業以外には利用しません。

令和5年 月 日

署名 _____