

い つ ま で も 元 気 で 暮 ら す た め に

ラクっチャ通信

2015
秋

第3号

特集

これホント？

地震発生時の

常識・非常識



■食欲の秋！ 肉をもっと食卓に

■膝痛はヒザの変形、という定説。疑ってみませんか？

外出先で地震!

常識6

地下街は安全?

常識7

地下鉄内では
係員の指示を待つ?

常識8

海岸から離れていれば
津波も大丈夫?

常識9

避難する時は大通り
ではなく裏通り?

自宅で地震!

常識1

机の下に隠れる?

常識2

トイレの中は安全?

常識3

まず火を消す?

常識4

慌てて外に出ない?

常識5

停電にはロウソク?

これホント?!

地震発生時の常識・非常識

「ラクっちゃ」は港区民の介護予防のための施設です



平成26年12月にオープンした「ラクっちゃ」は介護予防専門施設としては、東京23区内では初めての施設です。原則として港区在住の65歳以上の方が無料でご利用いただけます(※)。介護予防教室への参加やマシントレーニングルームの利用(個人登録が必要)ができ、専門のスタッフが一人ひとりにあったサポートを行っています。

※一部、60歳以上の方が利用できるプログラムもあります

■ご利用案内

〈マシントレーニングルームのご利用〉 **個人登録が必要です**

登録要件 65歳以上の港区民

登録受付 介護予防総合センター ラクっちゃ(みなとパーク芝浦2階)

申請書類 介護予防総合センター ラクっちゃ受付で配布

必要書類 住所・生年月日の確認できる身分証(運転免許証や保険証など) ※窓口で確認させていただきます

有効期間 初年度を含めた3年度間

〈介護予防教室への参加〉 **「ラクっちゃ」受付にて事前申し込みが必要です**

介護予防総合センター ラクっちゃのホームページ

(<http://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>)で最新の情報をご確認ください。

目次

●特集

これホント?

地震発生時の常識・非常識…………… p3

介護予防へ食べる〈

食欲の秋! 肉をもっと食卓に…………… p6

介護予防へからだ〈

膝痛はヒザの変形、という定説。
疑ってみませんか?…………… p8

ラクっちゃ掲示板…………… p10

自主グループのご紹介…………… p10

ラクっちゃからのお知らせ…………… p10



記事監修・山村武彦氏

防災・危機管理アドバイザー。災害、事故等250カ所以上の現地調査を行う。阪神・淡路大震災(1995年)発生時は2時間後に現地入りし、救援・調査活動を行う。同年、科学技術振興功労者として科学技術庁長官賞を受賞。以降も東日本大震災、広島土砂災害、ネパール地震などを調査・レポート。執筆、講演活動、マスコミ出演等さまざまな分野で活躍中。

いつ発生しても不思議はないといわれている大地震。いざという時に、命を守るための正しい行動がとれますか? 防災に関するあなたの常識、本当に正しいですか?
阪神・淡路大震災、東日本大震災の甚大な被害状況はまだ記憶に新しいと思います。首都圏でも東海地震や首都直下型地震がいつ起こってもおかしくない状況といわれています。被害を最小限にするためにも、建物と心の耐震化にすぐにもとりかからなくてはなりません。
住まいの耐震化や、家具・電化製品の転倒落下防止、ガラス飛散防止フィルムを貼るなどの対策も必須ですが、実際に緊急地震速報が流れたり地震の揺れを感じたりした時に、命を守るための適切な行動をとれるかどうかも重要になってきます。これが正解!と思っている常識を、もう一度見直してみませんか?

その瞬間を生き延びるための常識はコレ！

自宅で地震！

常識1 机の下に隠れる？

机の下と決めつけず「安全ゾーン」に身を隠す
それしか方法がない、他に避難できない、または耐震性の高い建物内にいる場合などは机の下でも構いませんが、古い建物内だと倒壊や天井落下の危険があったり、ドアが変形して閉じ込められ、火災やガス漏れから逃げられないこともあります。「転倒落下物の少ない閉じ込められない場所＝安全ゾーン」へ避難するのが原則です。

常識3 まず火を消す？

目の前なら消すが揺れが収まってからに
目の前で火を使っている場合はすぐに火を消しますが、離れている時はまず身の安全を確保し、揺れが収まってから火を消してガスの元栓を閉めます。ちなみに東京ガスのマイコンメーターは震度5強相当以上の揺れで安全装置が作動してガスが止まる仕組みになっています。



常識2 トイレの中は安全？

昔の建物とは違うので閉じ込められる恐れも
昔の木造建物のトイレは四方に太い柱がありましたが、最近のユニット式はそうでないことも多く、必ずしも安全とはいえません。トイレのドアも密閉性が高く、変形すると閉じ込められることもあるので、急いでドアを空けて安全ゾーンへ移動しましょう。

常識4 慌てて外に出ない？

古い住宅の1階なら外へ避難するほうがよい
慌てて外に出ると落下物で怪我をする恐れがあるので、急いで外に逃げない方がよい場合もありますが、倒壊やドアが変形する恐れのある古い建物の1階にいる場合はできるだけ早く外に避難しましょう。出入り口付近の落下物対策も忘れないように。

常識5 停電にはロウソク？

地震の直後は火気厳禁ガス漏れ無しの確認後に
阪神・淡路大震災の時に、停電でつけたロウソクの火が、漏れていたガスに引火して火事になったケースがありました。他にタバコやライター、また換気扇のスイッチも火花が出るがあるので危険です。ガス漏れの有無をまず確認しましょう。

外出先で地震！

常識6 地下街は安全？

まずは「安全ゾーン」へパニックにも注意する
揺れは地上より少ないといわれる地下ですが、まずは下敷きになりそうなものや落下物のない場所へ身を隠しましょう。火災、ガス漏れ、停電の可能性もあるので、地上に殺到する人のパニックに巻き込まれないように注意しながら、安全そうな避難口へ。

常識8 海岸から離れていれば津波も大丈夫？

1m程度の津波でも平坦な地形なら1km先まで浸水
たとえ1m程度の津波でも、平坦な地形だと海岸から約1km先まで浸水するといわれています。また河川があると逆流するので、同じ1mの津波が5km先まで逆流することも。東日本大震災では12kmも逆流したケースもあるので、川沿いの人は区からの災害情報に注意し、早めの行動を。

常識7 地下鉄内では係員の指示を待つ？

原則は指示を待つが非常事態は柔軟に対処
線路やトンネル内には高圧電線が走っていることもあるので、自己判断で外に出るのは危険。火災が発生するような緊急事態でも指示がなければ、自分たちの判断で非常コックを開けて避難を。



常識9 避難する時は大通りではなく裏通り？

余震の影響が少なそうな幹線道路などの大通りを
裏通りは人が少なくて歩きやすそうですが、建物や塀が倒壊すると道が塞がれて立ち往生することもある。繁華街の狭い道も看板やガラスなどの落下物の危険性がある。前方に火災などが発生していなければ、幹線道路などの大通りのほうがベター。

住んでいるエリアで何が危険かを知る

港区防災危機管理室 防災課長 亀田賢治



海沿いの埋め立て地から高台地まで起伏に富んだ地形を持つ港区は、エリアによって注意すべきことも変わります。区では「津波」「液状化」「揺れやすさ」「浸水」の4つのハザードマップを作成していますので、まずはお住まいのエリアで何が危険なのか、近隣の避難所はどこかなどを把握していただきたいと思えます。ご近所や町会・自治会などで、災害時の避難経路や協力体制について話し合う機会を持つことも大切です。また区では携帯電話やパソコンなどに区の防災情報をメール配信するサービスや、家具転倒防止器具等をメニューの中から無償で支給するサービスも行っています。65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方には転倒防止器具等の取り付け支援も実施していますので、ぜひご利用ください。

〈問い合わせ先〉

●防災情報メール
防災危機管理室防災課
防災係
TEL: 03-3578-2543

●家具転倒防止器具等助成
防災危機管理室防災課
地域防災支援係
TEL: 03-3578-2518

●家具転倒防止器具等
取付支援
保健福祉支援部
高齢者支援課在宅支援係
TEL: 03-3578-2401

**肉料理、こうすれば
食べやすい**

肉は水分が抜け過ぎると固くなるため、調理法としては煮物がオススメです。煮る際にはあらかじめ肉に切り込みを入れ、しょうゆや味噌など塩分を含む調味料はある程度火が通ってから入れると、柔らかく仕上げることができます。焼いた肉なら大根おろしなどを添えることで大根に含まれる酵素が体内での消化を助けてくれるので、一緒に食べるのもいいでしょう。



なぜ肉が必要なのか

肉類は主にタンパク質を多く含みます。タンパク質は筋肉の材料となる栄養素で、摂取しないといくら運動しても筋肉が増えません。また、肉類には鉄分やビタミン、脂質なども含まれています。肉類だけでは摂りきれない栄養素もありますが、様々な栄養素を補うことができる肉類を日々の食事に取り入れることを心がけましょう。

**苦手な人、
食べられない人は**

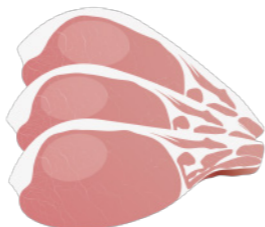
例えばカリカリベーコンを細かくしたものをサラダやパスタにトッピングしたり、ハム、ウィンナーなどの加工品を食べたりしてもOKです。固めの肉が苦手なら、ひき肉料理が食べやすいでしょう。本当に肉類が苦手なら、下のような他の食品で補いましょう。

- タンパク質…魚、卵、大豆、大豆製品など
- ビタミン類…ウナギ、ほうれん草など
- ミネラル類…あさり、ひじきなど

※これらの食品で補う場合も、まんべんなく様々な食材を摂ることを忘れずに。

1日に必要な摂取量は

厚生労働省によると、70代に必要なタンパク質は、1日当たり男性で60g、女性で50g。体格などによる個人差もあるのであくまでも目安ですが、薄切り肉で3枚程度となります。



栄養不足対策も「ラクっちゃ」で!

「ラクっちゃ」の「栄養・口腔機能改善室」では、料理教室や栄養改善講座などのプログラムを実施しています。また、食事や栄養についての専門職によるアドバイスも行っています。



栄養・口腔機能改善室
※「第7回 健康長寿! in みなと」の様子



**食欲の秋!
肉をもつと
食卓に**

暑かった夏も終わり食欲増進の秋が到来! それなのに太るのを気にしたり、食べにくいからという理由で、豊富な栄養を含む「肉」を食卓から遠ざけていませんか?

脂肪分が多いから太りそう…。固くて噛み切れないから苦手…。60、70歳を過ぎるとそんな理由で肉類を遠ざける人も珍しくありません。野菜やご飯は食べているから大丈夫!とタンパク質をほとんど摂らないでいたり、やわらかいものばかり食べると噛む力が衰えてしまうため、低栄養状態になる危険性さえできてしまいます。豊富な栄養素を含む肉類ですから、調理方法を工夫するなどして、積極的に毎日の食卓に取り入れましょう。

膝痛を和らげるには筋トレがいちばん

骨で身体を支えようとする限り、膝痛は治りません。骨ではなく筋肉で支えることでヒザの関節への負担を少なくすることが、膝痛予防・改善のポイントです。ヒザに優しく痛みを感じない筋トレプログラムを用意します。



早川庫輔さん。膝痛予防プログラムに関わる理学療法士です。

私も膝痛予備軍？ヒザの筋力の調べ方

椅子ひとつで筋肉の衰えをチェックできます



1 浅く腰掛け、反動で立ち上がらないよう腕組み。片足は床から浮かせる。

※痛みがあったり立ち上がれないと思ったら、無理せず中断しましょう。

膝痛の大きな原因に筋力の低下があります。どの程度筋力が弱っているかは、このような片足立ちでテストすることができます。バランスを崩さず、反動を付けずに片足で立ち上がることが難しければ、筋トレを始めましょう。



2 その姿勢で、軸足の筋力だけで立ち上がれなければ筋力不足。

膝痛予防の筋トレ、お教えします

体幹トレーニングは、通常の筋力トレーニングと違い、インナーマッスルをより意識して鍛えます。スクワットのような下半身の運動も体幹トレーニングをしてから行うとより効果的に筋力をアップすることができます。自己流では効果が出にくい運動も多いため、ぜひプログラムに参加してください。

クロスレイズ



腹部と背部の両側から筋肉に働きかける体幹トレーニング。

スクワット



自己流の間違が多いスクワット。正しいフォームを学習。

膝痛予防改善教室、始まります

日時：10月5日～12月28日の
毎週月曜
(10/5・12・19・26・11/2・9・
16・30・12/7・14・21・28)
10:00～11:30
全12回

定員：20名
場所：ラクっちゃ(トレーニングルーム)
対象：60歳以上の港区民で
介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方
申込：9/11～20までにラクっちゃへ

膝痛はヒザの変形、
という定説。
疑ってみませんか？

ヒザの痛みは関節の変形よりも、筋力の低下によって膝関節に負担がかかることが原因であることが、最近明らかになってきました。

人の身体は本来、筋肉の力によって支えられています。しかし、筋力が衰えると骨や関節で身体を支えなければいけません。これが膝関節の負担となり、痛みの原因となります。筋力ではなく、骨や関節で身体を支えている状態が長く続くと変形が起こります。変形は身体を支えるための順応変化であり、痛みの原因をたどるとそれは筋力の低下なのです。

膝痛を起こさないためには、運動で筋肉を強くするのがいちばんの方法。ヒザまわりの筋肉だけでなく体全体、特に「体幹」の筋力も膝痛予防、そして膝痛改善の鍵となります。覚えておいてください。運動が膝痛を予防・改善します。

ラクっちゃ掲示板



自主グループの紹介やイベントの案内をはじめ、ラクっちゃからみなさまへのお知らせのコーナーです。

ラクっちゃ 秋のスペシャルイベント

みんなで生き抜く防災の知恵と技



この秋は「防災」をテーマにイベントを開催、講演会や展示などさまざまな催しを予定しています。みなさんお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

9月22日 (火・祝)	10:00~12:00 (定員100名/先着順)	講演「震災が起きたらどうなるの？ 高齢者が生き抜くための知恵と技」
	13:30~16:00 (定員60名/要予約)	みんなでやってみよう！仙台発備えゲーム
	10:00~17:00	防災グッズ展示・体験 (展示は9月30日まで実施)
9月23日 (水・祝)	①10:00~11:30、②14:00~15:30 (定員20名ずつ/要予約)	防災クッキング
	11:30~14:00、15:30~17:00 (先着順)	試食体験 (無くなり次第終了)
	①14:00~15:00、②15:00~16:00 (定員20名ずつ/要予約)	身近なもので作ってみよう！ 防災に役立つモノづくり体験
	10:00~12:00 (定員100名/先着順)	ミニ講座「災害時のガスや電気の対策」

※予約は電話または直接ラクっちゃへ

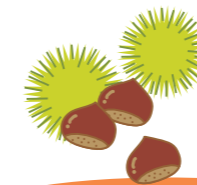
自主グループへようこそ

介護予防リーダー養成講座の修了生が活動している自主グループを毎号ご紹介します。



らくだ 楽体くらぶ

活動場所: 虎ノ門いきいきプラザ
活動日: 毎週火曜日 (15:30~16:30)
シリコンゴム製の運動補助器具を使用して、簡単な姿勢改善運動を行っています。体力に合わせてそれぞれのペースで運動できるため長く続けられると好評で、メンバーは60代から90代まで幅広い年齢層。軽い準備運動を含めて約1時間、おしゃべりを楽しみつつ、気持ちよく身体を動かします。



Live Life in みなと

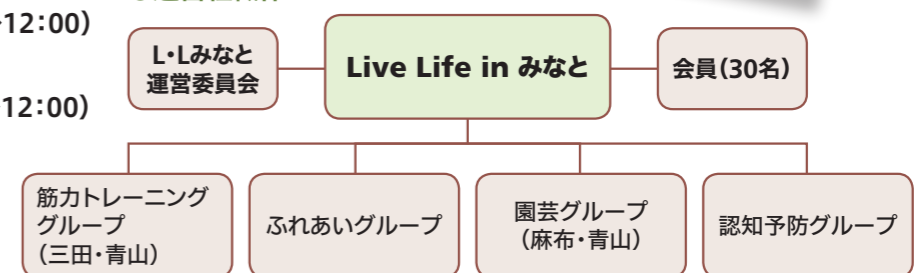
健康な身体と精神を育むことをモットーに活動。会員同士の交流を大切に、「筋力トレーニング」をはじめ、ウォーキングをしながら食べ歩きなどを楽しむ「ふれあい」、四季折々の花を育てる「園芸」、パソコンを使ったり、脳トレや勉強会を実施する「認知症予防」の4つのグループを擁しています。



〈筋力トレーニンググループ〉

青山いきいきプラザ
毎週火・木曜日 (10:00~12:00)
三田いきいきプラザ
毎週月・金曜日 (10:00~12:00)

●運営組織体



第8回 健康長寿! in みなと きてみて 試して 介護予防

大好評の「健康長寿! in みなと」、この秋もバラエティに富んだ内容で開催いたします。前回参加した人もしなかった人も、お気軽にご参加ください！

日時: 2015年11月11日(水) 10:00~16:30(ブース: 10:30~16:00)

場所: ラクっちゃ・リーブラ・リーブラホール

催し: 各種測定(血管年齢ほか)、いきいきプラザ教室体験、マシントレーニング体験、星座早見盤作り、フラワーアレンジメント、軽食コーナー、お茶席、スポーツ吹矢、タロット占い、アロマハンドマッサージ 他
(※催しの内容は変更になる場合があります)



特別講演: 産業技術総合研究所 大川弥生さん

「生活不活発病を防ごう！」

管理栄養士(チーム栄養士代表) 田中景子さん

「糖による老化、あなたは大丈夫？」～今日から始める糖老化対策～

入場無料/申込不要

※写真は2015年2月に開催された「第7回健康長寿 in みなと」の様子です



介護予防総合センター ラクっちゃ

〒105-0023

港区 芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F

電話 03(3456)4157

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)

※臨時休館する場合があります

開館時間 月～土曜 午前9時～午後9時30分

日曜 午前9時～午後5時

※祝日も通常どおり開館しています

指定管理者 セントラルスポーツ株式会社

<http://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>