

ラクっちゃん通信

2015
春

創刊号



介護のいらない生活

「ラクっちゃん」からはじまる。

「ラクっちゃ」は健やかな暮らしをサポートします。

健康で生きがいのある生活のできる
地域社会の実現を目指して



港区長・武井雅昭

港区では、区民の皆さんが、いつまでも健康で生きがいを持った生活を送ることができるよう地域社会の実現を目指しています。そのためには、より多くの区民の皆さんが、地域の中でお互いに支え合いながら、自ら介護予防を実践していただくことが必要であると考えています。そういった取り組みのひとつとして、昨年12月に介護予防総合センター「ラクっちゃ」を開設いたしました。区民の皆さんの積極的なご活用を期待しています。

より多くの区民のみなさんに
介護予防を意識していただくために

オープンから約3カ月を経て、「ラクっちゃ」を利用される区民の皆さんが少しずつ増えてきているのは喜ばしいかぎりです。より多くの区民の皆さんに「ラクっちゃ」を知っていただき、介護予防についての意識を高めていただくことを目的に、このたび「ラクっちゃ通信」を発刊いたしました。介護予防に関する幅広い情報を定期的に発信していきますので、ぜひお気軽に手に取ってご愛読ください。



港区立介護予防総合センター
センター長・國井 実

目次

特集：いまからはじめる介護予防
その気づきは、
老化のはじまり？

思い通りにカラダを動かす……… p4

日々あたまを活性化する……… p6

食べることの大切さを知る……… p8

●イベントレポート
大盛況だった
「第7回健康長寿！ in みなと」……… p10

いまからはじめる介護予防

その気づきは、老化のはじまり？

友人宅を訪問する
機会が減った

カラダ (→P.4) あたま (→P.6)

この1年のうちに
転んだことがある

カラダ (→P.4) あたま (→P.6) 食べる (→P.8)

「いつも同じ事をきく」
と人から言われる

あたま (→P.6)

理由もないのに
疲れを感じる

カラダ (→P.4) あたま (→P.6) 食べる (→P.8)

歩いていて人に追い
越されることが多
くなった

カラダ (→P.4)

「介護予防なんて、まだ先のはなしだから」
だれもがそう思っています。
でもそうでしょうか？
ここに挙げた症状は、実は注意したい老化のサイン。ひとつでも該当する人は今日から介護予防に取り組みましょう。

いつまでも健やかに暮らしたい。誰もがそう思っていますよね？ でも、そのための準備をしている人は、本当にわずかです。

上に挙げたのは「歳のせい」と見過ごされがちな症状ですが、放っておくと将来的に要介護につながりやすいといわれています。

しかし、これらの症状は介護予防の取り組みによって予防も改善も可能です。早めに気付いて早めに対処することが大切です。

ひとりで外出しなくな
った

カラダ (→P.4) あたま (→P.6)

階段をのぼるとき、
手すりや壁を頼ること
がある

カラダ (→P.4)

口のかわきが
気になるようになった

食べる (→P.8)

以前は楽にできたこと
がおっくうになった

カラダ (→P.4) あたま (→P.6)

〈マシントレーニングルーム〉

「ラクっちゃ」では介護予防のためのトレーニングマシンを備えています

レッグエクステンション

ひざを伸ばす運動は、太ももの前の筋肉を鍛えます。歩く、立ち上がるなど、日常の動作でいちばん使われる筋肉だけに、ここを鍛えることはとても重要です。自分に合った負荷で適切に筋肉を鍛えられます。



アブダクション

お尻の外側の筋肉を鍛えます。この筋肉は、歩くときにふらつかないようにする働きがある大切な筋肉。転びやすくなったと思ったら積極的に鍛えるといいでしょう。



ローイング

ボートをこぐような運動は、背中を鍛えてくれます。この運動は猫背を改善するのにとても有効です。背中がしっかりとすると、姿勢がよくなるだけでなく、つまずきにくくなるなど歩行の安定にもつながります。



レッグプレス

身体を支える下半身の筋肉全体を鍛えます。スクワットも同じ効果ですが、マシンを使うと重さが調節でき、安全に効果的に運動を行うことができます。



「ラクっちゃ」のトレーニングルームでは専門スタッフの指導によるトレーニングを受けることができます。

思い通りにカラダを動かす

転ぶようになったのは歳のせい？
カラダが思うように動かないのは歳のせい？
筋肉を鍛えることで、それは改善できます。



その気づきは、老化のはじまり？

いまからはじめる介護予防

いつもと同じように生活をしているのに、体重は増えていないのに、身体が重く感じたり、動くのがおっくうになったりしていませんか？ また、以前に比べて歩くスピードが落ちたり、転びやすくなったりしていませんか？ これらは筋肉が衰えたことで起こる症状です。

普通に生活していても筋肉は減り続け、60歳を過ぎるとその減少の速度がさらに上がるといわれています。しかし、筋肉はいくつになっても適切なトレーニングをすれば必ず強くなります。介護予防のトレーニングをする上では、立ったり歩いたりする基本的な動作に欠かせない下半身（太もも、ふくらはぎ、お尻など）の筋肉を鍛えることが大切です。まずはこれらの筋肉を鍛える運動を日常生活に取り入れてみましょう。

健康優良児こそ介護予防

東京都健康長寿医療センター
在宅療養支援研究副部長
大淵修一



「健康優良児こそ介護予防」というと、矛盾を感じるかもしれませんが、しかし長寿は健康あってこそです。これまでの生活が優良でなければ、80歳や90歳まで長生きすることはできません。そして長生きすればするほど、足腰が弱くなったり、認知機能が低下してしまう危険性が高くなります。

ですから、健康優良児を自認するあなたこそ介護予防が必要なのです。ポイントとは適度な「刺激」です。身体や頭に適度な刺激を与えると、体の中に眠っている予備力が引き出されます。皆さんも健康で長生きするために、ぜひ「ラクっちゃ」を上手に活用して、身体の刺激、頭の刺激を楽しんでみてください。



《ラウンジ／研修室》

利用しに訪れた区民の皆さんでにぎわう「ラクっチャ」のラウンジ。仲間や友人と楽しくお喋りする時間は大切です。



研修室で行われた区民公開講座の様様。こういう行事に足を運ぶだけでも介護予防に役立ちます。



笑うことの効用

落語家
五明樓玉の輔

落語というのは、頭の体操にもってこいなんです。話を聞きながら、その情景を頭の中で想像する。その想像が可笑しくて笑うわけです。つまり、「話を理解する」「その情景を思い描く」「描いたものを自ら笑う」という、とても高等な作業なんです。落語だけではなく本を読むのも同じで、想像力と構成力、理解力がないとできません。最近笑っていないなと思ったら、老化を疑いましょう。リハビリには「ラクっチャ」がいいですよ。寄席はもつといいんだけどね（笑い）。（談）



「ラクっチャ」で開催されたタブレット教室の様様。新しいことを学べるだけでなく、こういう場では人とのコミュニケーションも楽しめます。



日々あたまを活性化する



その気づきは、老化のはじまり？

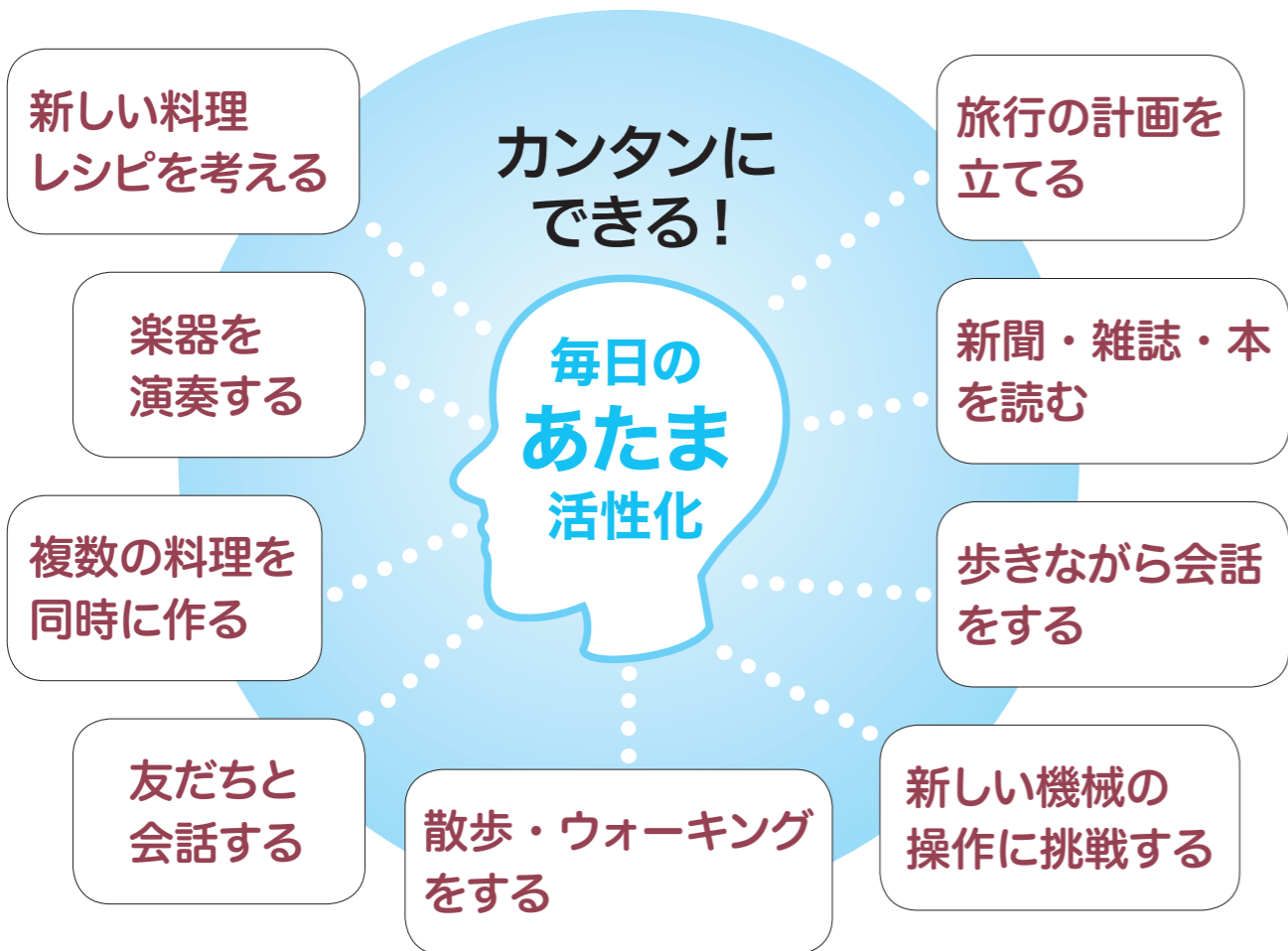
いまからはじめる介護予防

「以前に比べて物忘れが多くなった」。これは歳を重ねれば多くの人が感じる症状です。そんなふうと感じたら、単に「歳のせい」と片付けしないで、認知症予防のきっかけにすることをすすめします。

認知症になる前に、3つの能力の低下がみられるといわれています。それは「過去に体験したことを覚えている能力」「2つ以上のことを同時に行う能力」「物事を計画して実行する能力」。これらの能力を鍛えるためには、たとえば「1日前の日記を書く」「2つ以上の料理を同時に作る」「旅行の計画を立てる」などの実行が効果的。

また、散歩やウォーキングなどの有酸素運動が認知症予防に有効だということがわかっています。まずはこうした身近なところから、少しずつ予防をはじめてみませんか？

認知症予防は身近なところから。家の近所を歩いたり、仲間と喋ったり。その機会を増やすことから始めましょう。



まずは楽しく作って食べることが第一歩。
それができたら、次は内容にこだわらしましょう。

料理研究家
中 美恵



私が以前、ある地方の村を訪れたときにお会いした高齢者の方々が、みなさんお元気で明るい表情をされていました。お話を伺うと、頻りに仲間同士で集まって食事をされるとか。これはとても大切なことですね。

いま「孤食」が進んでいるといわれますが、食事には「集う」要素が求められるのではないのでしょうか。健康に長生きするための食事というと栄養バランスなどももちろん大切なのですが、まずは「楽しく作って食べる」

ことが第一歩だと思います。そのためにも、「ラクっちゃ」で開催するお料理教室などには積極的に参加してください。

そして次のステップで食事の内容にこだわらしましょう。私が提唱するマクロビオティックでは日本の伝統的な食生活を見直すことをおすすめしていますが、できれば生命力のあるものを食べるといいですね。具体的にはお味噌など天然発酵した食品を毎日摂るようにしましょう。(談)

■毎日摂りたい食品10チェック表をつくって、毎日食べた食品に○印をつけてみましょう

月/日	肉 	魚 	卵 	牛乳・乳製品 	大豆製品 	緑黄色野菜 	海藻 	いも類 	果物 	油脂類
/										
/										
/										
/										
/										
/										
/										



必要な栄養素のこと、噛む力や飲み込む力の大切さ。食べることを通して多くのことに気がきます。
※「第7回 健康長寿! in みなと」の様子

〈栄養・口腔機能改善室〉
「ラクっちゃ」では介護予防のための栄養改善プログラムや、口腔機能を向上させるためのプログラムを定期的に行っています。また、専門のスタッフが一人ひとりにあった方法で、食べる楽しみが持続するトレーニングを行っています。



健康長寿に欠かせない毎日の食事。栄養バランスの取れた食事をよく噛んで食べることで口の健康も保ちましょう。

食べるJoyus

大切さを知る



その気づきは、老化のはじまり？

いまからはじめる介護予防

たとえば「食べる」「呼吸する」「話す」。人間の口は、生きていく上でとても重要な役割を果たしています。心身ともに健康的な生活を送るためには口の機能維持を欠かすことはできません。噛む力が低下すると食事（とくに肉などの動物性たんぱく質）の摂取が減り、やわらかいものを選んで食べるようになるため、噛む力がどんどん衰えてしまいます。これは、唾液の分泌や飲み込む力にも悪影響を与えるだけでなく、低栄養状態を招くきっかけにもなります。介護予防のためには、いろいろな種類の食品を摂り、よく噛んで食べることが大切です。毎日摂りたい10食品チェック表（次ページ参照）を使って、毎日の食事を見直しましょう。

口が乾いたりむせたりしませんか？
同じものばかり食べていませんか？
あらためて食べるこの大切さを見直しましょう。

大盛況だった「第7回健康長寿! in みなと」

イベントに参加された方は900人以上! 港区民の健康意識の高さを実感しました。

催し



フラワーアレンジメント

(日比谷花壇)

生活に華を添える。誰にでも簡単にできるフラワーアレンジメントの方法を、プロが参加者一人ひとりに直接講習しました。



ペーパークラフト(芝CCクラブ)
地域活動のリーダー育成のために開設されたチャレンジコミュニティクラブ会員による、簡単で楽しいペーパークラフトの実演です。



ビリヤード体験(高輪メンズクラブ)

本格的なビリヤード台を持ち込んで、クラブ員の指導のもと、ビリヤード体験を。その他吹き矢など楽しい催しが用意されました。



介護予防のための

いきいき美容教室(資生堂)

いくつになっても化粧は女性の気持ちを明るくしてくれます。専門の美容員の指導のもと、若々しく見えるお化粧の講習です。



首と肩のホットケア

(NPO法人プラチナ美容塾)

手で温めることで血流をうながすホットケアの実演。温かい手の感触が心地よい体験でした。



楽しくアンチエイジング

～いきいきタオル体操～

(赤坂地区高齢者相談センター・青山いきいきプラザ)
大げさな健康器具がなくても、身近なタオル1本で運動ができる「いきいきタオル体操」の実演。座ったままでできるのも魅力です。



「恋するフォーチュンクッキー」で楽しく介護予防体操(チームAKY)
大ヒットしたAKB48の曲に合わせて楽しく身体を動かす独自の体操を披露。身体の機能維持に役立ちます。



男の料理教室(男の料理教室 青山)

おみそ汁の提供(永谷園)

調理施設では男の料理教室の方々が料理を提供。この日はおみそ汁と、カレーが振る舞われていました。

■ほかに、こんなにたくさんの催しがありました!

ノルディック・フィットネスダンス(のるのるウォーキング)
テーブル手品(とらべり会)
ハワイアン&懐メロ歌謡ショー(東海大タカナワイアンズ)
尿失禁予防セミナー(ユニチャーム)
エンディングノート(日比谷花壇)
パン・コーヒーの販売(みなと障がい者福祉事業団)
みんなとオレンジカフェ(NPO法人エブリィ/NPO法人アラジン)
摂食回復支援食あいとの紹介と試食(イーエヌ大塚製薬)
足もみ体験講座(リフレサロン風の妖精)
ウィッグの試着と展示(スヴェンソン)
アロマハンドマッサージ(アロマボランティア)
美眉体験と展示(セザンヌ化粧品)
スポーツ吹き(港区スポーツ吹き協会)
銭太鼓(銭太鼓はなみずき)

みんなで楽しく歌いましょう!(こころはずむ音楽教室&幸せカフェの仲間たち)
ハンドベル演奏(キスポーツエンジェルスハーモニー)
鳴子体操・村まつり(芝浦びあの会)
大道芸・ガマの油売り(江戸独楽曲芸(麻布十兵衛))
トレーニングマシン体験(Live Life in 港!)
バランス測定(安川電機)
健康測定/介護予防健診/口腔ケア/栄養相談会(港区高齢者相談センター・いきいきプラザ)
笑顔測定(オムロン)
農産品等販売(いわき市物販)
防犯ビデオの放映(三田警察署)
港区シルバー人材センターの紹介(港区シルバー人材センター)
東京水の配布(東京都水道局)

日時: 2015年2月13日 10時~16時
場所: 港区立介護予防総合センター「ラクっちゃ」
/リーブラホール/港区立男女平等参画センター「リーブラ」
主催: 港区保健福祉支援部高齢者支援課
企画・運営: 介護予防フェスティバル実行委員
協力: 港区介護予防リーダー・サポーター/港区シルバー人材センター/戸板女子短期大学服飾芸術科イラスト同好会/東海大学/慶應義塾大学 薬学部/明治学院大学
協賛: イーエヌ大塚製薬(株)/伊藤園(株)/オムロン(株)/資生堂(株)/スヴェンソン(株)/セザンヌ化粧品(株)/永谷園(株)/日比谷花壇(株)/安川電機(株)/ユニチャーム(株)/東京都水道局/三田警察署

特別講演・ライブ



筑波大学 田中喜代次さん

「介護予防を考える ～健幸華齢のすすめ～」

医療を適切に受けながら、健やかに、幸せに、華やかに、老いていこうという「健幸華齢」を提唱。



小笠原謙さん

ミニジャズライブ

「スマイリー小原とスカイライナーズ」専属歌手だった小笠原さん。高齢社会を激励する歌を披露。



武井雅昭・港区長

あいさつ

いつまでも健康でいきいきと充実した生活を進めてもらうために、地域で予防活動を進めると宣言。



芝大門 いまづクリニック

院長 今津嘉宏さん

「漢方で、元気に明るい老後を」

仏教と一緒に日本に入ってきた漢方。明るい老後に漢方を役立てる方法をわかりやすく解説。



明治学院大学

河合克義さん

「介護予防活動の総合的視点～高齢者の生活と意識から考える～」

みんなで介護予防を実現する、地域福祉論をわかりやすく講演。



開会を宣言したフェスティバル実行委員長のあい宏枝さんと、港区高齢者支援課介護予防係の芳野係長。時間をかけた準備が、この日、実を結びました。

港区ホームページの動画配信「こんにちは港区長です(2015年3月)」で、「第7回健康長寿! in みなと」の様子をご覧になれます。

こんにちは港区長です 2015年3月 検索

「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(みなとパーク芝浦2階)

申請書類 介護予防総合センター受付で配布

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。

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/>

