

いつまでも元気で暮らすために

ラクっチャ通信

2015
夏

第2号

特集

熱中症から

カラダを守るコツ

- それって夏バテ？ 栄養不足にご用心
- ウォーキングで楽しく認知症予防



目次

●特集

梅雨時から気を付けて！

熱中症からカラダを守る…………… p3

介護予防へ食べる

それって夏バテ？ 栄養不足にご用心…………… p6

介護予防へあたま

ウォーキングで楽しく認知症予防…………… p8

ラクっちゃ掲示板

自主グループのご紹介…………… p10

ラクっちゃからのお知らせ

「GWスペシャルプログラム」レポート

「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

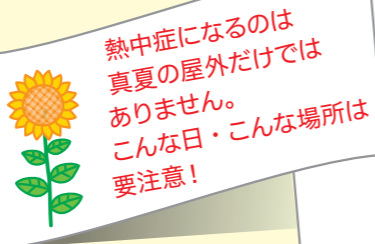
(<http://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>)で最新の情報をご確認ください。

梅雨時から気を付けて！

熱中症からカラダを守る

あなたは大丈夫？
熱中症になりやすいのは
こんな時

- ・暑くなり始め
- ・急に暑くなった日
- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・熱帯夜の翌日
- ・熱波が襲来した



年を重ねると体温調節機能が低下するため、熱中症のリスクが高まります。適切な予防法さえ知っていれば防げる熱中症、今から対処を。

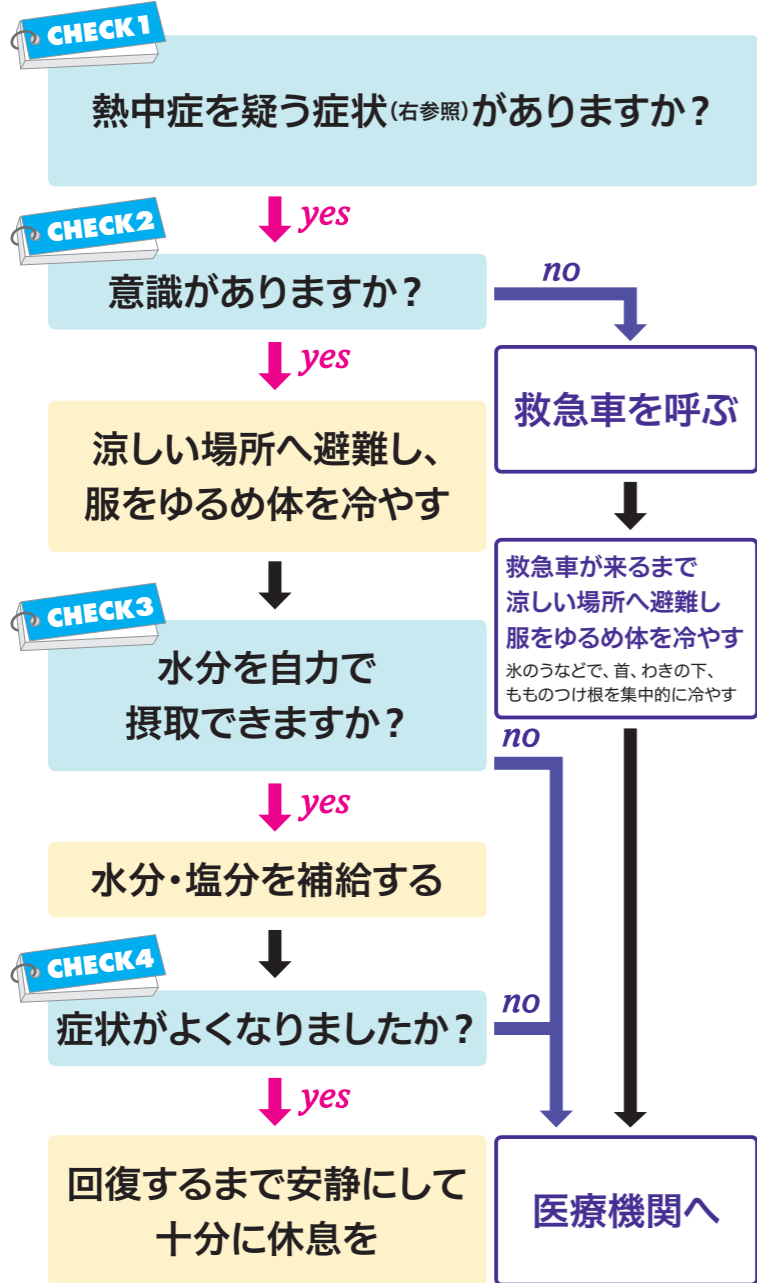
熱中症というのは、高い温度の下で体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体の調整機能が破綻することで起こる症状のこと。めまい、立ちくらみ、気分が悪くなる、手足のしびれなどさまざまな形で現れ、重症化すると死に至ることもある病態です。

加齢とともに体内の水分量が減少し、暑さを感じにくくなったり、汗をかきにくくなったり、脱水しているののどののどきを感じにくくなったりするため、若年層に比べ熱中症のリスクが増大してまいります。

しかし、適切な予防法を知っていれば熱中症は防ぐことができます。本格的な暑さが到来する前から少しずつ身体を暑さに慣らし、夏本番を迎えた時の対処法についてもしっかり知っておきましょう。

予防が第一！でも
こんなときは **病院** へ

えっ!?
こんな **症状** も熱中症?



「暑い」と感じる状況下での体調不良は
すべて熱中症の可能性にあります！

- | | |
|-------|---------|
| 頭痛 | 筋肉痛 |
| 不快感 | 筋肉の硬直 |
| 吐き気 | 大量の発汗 |
| 嘔吐 | 意識障害 |
| 倦怠感 | けいれん |
| 虚脱感 | 手足の運動障害 |
| めまい | 高体温 |
| 立ちくらみ | こむらがり |



**予防するほうが
ずっとラクです**

少し身体が弱ってきた、外出しなくなつた、食欲が落ちてきた…という時が危険です。また介護される側より介護するほうが疲れて熱中症になることも。毎日定時に電話するなど家族や知人同士の見守りも大切にしてくださいね



取材協力：三宅康史先生
昭和大学医学部救急医学講座教授／昭和大学病院救命救急センター長 医学博士
専門は救急医学。日本救急医学会認定指導医・専門医、同学会「熱中症に関する委員会」委員長。編著に『熱中症 Review』(中外医学社)など。

熱中症は 予防が第一！

適切な予防法を実行していれば
熱中症のリスクは大幅ダウン！
身体感覚だけに頼らず、
温度・湿度、天気予報も確認

日頃から実践したい **熱中症 予防**

- **のどが乾いていなくても水分補給を！**
 - 1日に必要な水分量は食事以外で1.5 l (500 ml ペットボトル3本分)
 - 運動時は汗の量に合わせて多めに飲みましょう
- **目に付く場所に温湿度計を置いて確認を！**
 - 気温は28℃以下、湿度は50%以下が目安です
 - 気温が28℃以下でも、湿度が高いときは要注意
- **1日1回汗をかく運動をして体力づくりを！**
 - 運動習慣を身につけると、体温調節能力の老化を遅らせることができます
 - 運動後30分以内に糖質とたんぱく質を含む食品(たとえば牛乳を1~2杯)を補給することで、血液量を増加し、熱放散能力を改善するといわれています

毎年のように夏になると熱中症で救急搬送されたというニュースを目にしますが、「自分はきちんと予防しているから、少しめまいがするけれど熱中症ではない」などと思いついていませんか？
頭痛、めまいなどのちよつとした不快な症状も、前のページに挙げた条件下なら熱中症の可能性があります。ただの体調不良と思っていると、どんどん重症化することもある。すぐに涼しいところで休み、水分・塩分補給などの対処をとりましょう。
涼しい環境と水分補給以外に、日頃の体力作りも予防に役立ちます。本格的な暑さを迎える前にしっかりと準備を！

栄養不足にならないための予防策

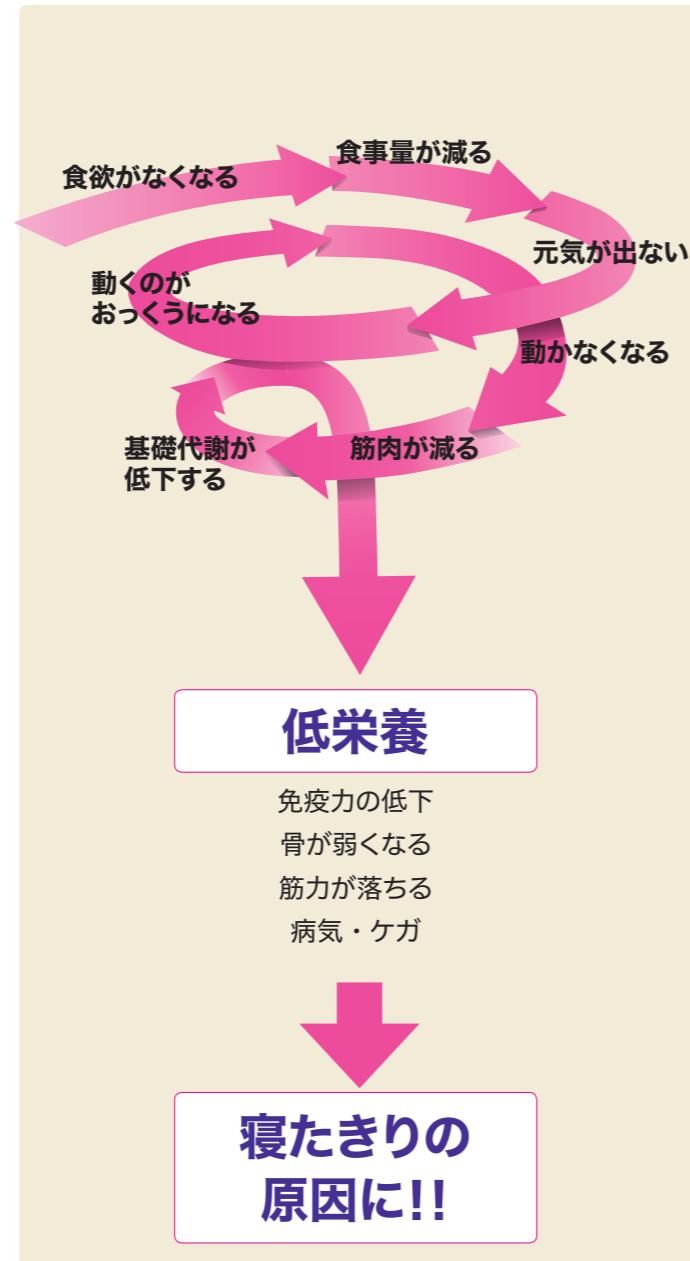
- 最低限「1日3食」を心がける
- 単品ではなく最低限「主食+主菜+副菜」
具体的には「ごはん+肉か魚のおかず+野菜のおかず」
シチューや八宝菜など多くの食材を使うメニューならおかず1品でもOK
- 「毎日摂りたい食品10」を意識する(右下図参照)
- 夏は「ビタミンB1」(豚肉など)を積極的に摂るように心がける

※食事制限のある人は必ず主治医に相談して下さい。

上記のような予防が
難しい人は、こんな工夫を!

少しでも栄養を摂るための工夫

- 食べる時はトッピングで食材をプラス
たとえば、そうめんや納豆や錦糸卵を添える
お茶漬けに焼き鮭を添えるなど
- 作るのがおっくうならコンビニ/スーパーのお惣菜や缶詰/冷凍食品も上手に取り入れて
- たまには家族や友だちと外食もおすすめ
- 同じメニューが続かないようにする



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。夏バテや栄養不足が心配になったら、ぜひご参加ください。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。



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付きます。

※「第7回 健康長寿! in みなと」の様子



暑い日が続くと食欲が落ちてしまうのは珍しいことではありません。そのため元気が出なくても「夏バテだから」と、そのままにいませんか? それってもしかすると「低栄養」かもしれません。低栄養の状態では免疫力が低下したり、骨や筋力が弱くなったりして、病気やケガをしやすくなってしまいます。「介護のいらない生活」のためには栄養不足は大敵。7ページに挙げた予防や工夫を参考に、夏こそ「1日3食」+「1食3品」を心がけましょう。

それって
夏バテ?
栄養不足に
ご用心

歩行と認知症(認知機能低下)の関係

- 1日の歩行距離が3.2km以上の人は、0.4km以下の人に比べてアルツハイマー病の発症リスクが $\frac{1}{2}$ に低下 *1
- 中年期から週2回以上、少し汗をかく程度の運動を20~30分している人は、そうでない人に比べて20年後のアルツハイマー病の発症リスクが $\frac{1}{3}$ に低下 *2
- 6カ月間ウォーキングを継続した人は、そうでない人に比べて記憶機能などの認知機能が改善 *3

認知症予防のための運動

有酸素運動(継続的に酸素を取り入れながらする運動)とは?

- 「ややきつい」と感じる程度の運動であること。
- 全身運動であること。
- 少なくとも5~10分程度継続して運動すること。



早歩きウォーキングが最適です!

ウォーキング効果を上げるためには

- 生活のための歩数と早歩きを足して1日7000~8000歩を目標に!
=たとえば早歩き3000歩+日常生活5000歩程度
- 歩いた歩数をカレンダーや手帳に記録するようにすると習慣化しやすいです。
- 歩数を記録するついでに日記をつけるのもおすすめです。
- 家族や友達と話をしながら歩くとさらに効果的です。

*1 『Walking and dementia in physically capable elderly men.』(2004/Robert D. Abbott, Ph.D)
*2 『Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease』(2005/Suvi Rovio他)
*3 『Effect of Physical Activity on Cognitive Function in Older Adults at Risk for Alzheimer Disease』(2008/Nicola T.Lautenschlager, MD他)



2015年4月にラクっちゃで開催された講演会「認知症予防と運動」の様子



ウォーキングで 楽しく 認知症予防

最近の研究で、適切な運動により認知症を予防できることが分かってきました。

かつては「防げない、治らない」と思われていた認知症、むやみに怖れたり、あきらめたりしていませんか? 認知症は予防できるのです。予防に有効とされていることのひとつが有酸素運動で、たとえば早足で歩くことはこの有酸素運動にあたります。また、人とのコミュニケーションも認知症予防につながるので、家族や友だちと一緒に歩けばなお効果的です。さあ、あなたも今日からウォーキングを始めましょう。

ラクっちゃ掲示板



介護予防リーダー・介護予防サポーター養成講座が始まります

介護予防活動のボランティアとして地域を支える介護予防リーダー、介護予防サポーターの養成講座が始まります。興味・関心のある方は積極的にご参加ください。

●介護予防サポーター養成講座

介護予防の行事をお手伝いいただくボランティア。

日程：6月11日（木）、6月18日（木）、6月25日（木）計3回
 時間：13：30～16：30（※6月25日のみ10：00～16：30）
 場所：ラクっちゃ研修室



●介護予防リーダー養成講座

自主グループ活動などを通じ介護予防活動を主体的に行っていただくボランティア。

日程：7月2日から10月1日の木曜日、計11回
 (7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、9/3、9/10、9/17、9/24、10/1)
 ※8/7～9/9に見学実習あり

時間：14：00～16：30
 場所：ラクっちゃ研修室

※6月4日（木）14:00～16:00に事前説明会をラクっちゃ研修室で実施します。事前説明会に参加できない方は、各養成講座の前日までにラクっちゃ受付でお申込みください。

※詳しくはお問い合わせを。

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、毎号ご紹介いたします。みなさんもぜひご参加を。

あおぞら

活動場所：豊岡いきいきプラザ
 活動日：第1・第3水曜日（13:00～16:00）

介護予防リーダー養成講座を修了したメンバーで立ち上げました。前半の約1時間半ぐらいは、ストレッチや筋トレなどの運動を行います。後半はお茶とお菓子をいただきながら楽しいおしゃべり。散歩に出かける日もあります。



ぴあの会 芝浦

活動場所：芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ
 活動日：毎週火曜日（14:45～16:00）

介護予防リーダー2名と介護予防サポーター3名で実施しています。1時間たっぷり身体を伸ばしたり、筋肉を使ったり、無理なく身体を動かします。介護認定を受けている方もご参加できます。



「ゴールデンウィークスペシャルプログラム」レポート

5月4日～6日の3日間、ゴールデンウィークのスペシャルプログラムが実施され、多数の来場者で賑わいました。「たまご（他孫）と遊んで楽しくチャレンジ!」をテーマに、アクセサリー作りやけん玉遊び、パンケーキ作りなどさまざまな遊びをお子さんたちと一緒に楽しみました。「はじめてのヨーガ」教室や筋力測定、体組成測定も好評でした。

みんなで作る積み木のまち!



ガムテープバッグ作り



つくって食べる、パンケーキとお茶!

新しい教室が7・8月にもスタートします

下記の講座が新しく始まります。申込方法など、詳しくはお問い合わせを。

7月スタートの教室

- ・こころはずむ音楽教室
- ・健康のための薬膳教室

8月スタートの教室

- ・筋力アップマシントレーニング
- ・やわらかボール教室
- ・はじめてのタロット占い
- ・はじめての英会話教室
- ・ラクっちゃフラダンス教室
- ・ラクっちゃコア
- ・ハーマナイズ体想
- ・ファンクショナルトレーニング教室
- ・颯爽ラクっちゃ体操
- ・ステップエクササイズ
- ・ラクっちゃエアロビクス





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/>