

い つ ま で も 元 気 で 暮 ら す た め に

ラクっチャ通信

2016
秋

第7号

特集

爽やかな秋こそ！
ご近所健康
ウォーキング

- タブレットで広がる、
新しい世界
- 噛む力、飲み込む力。
意外と大事なお口の健康



ウォーキングにあたっての準備



持ち物は

両手が空くように、小さめのリュックかウエストポーチを用意しましょう。飲み物とタオル、応急セットを入れていきましょう。

服装

吸湿速乾素材で伸縮性があるインナーと、着脱しやすい長袖の上着、伸縮性のある長ズボンで。天候によっては帽子があると便利です。

シューズ

専用のウォーキングシューズか、つま先に十分余裕があり窮屈でないスポーツシューズで。膝などへの負担を少なくするために、靴底が柔らかく、かかとのクッション性が高いものを。



こんなところに注意!

いきなり長時間歩かない

最初は1日30分程度から始めましょう。

準備運動とマッサージを

ウォーキング後にストレッチ、できれば就寝前にもストレッチをしましょう。

水分補給を忘れずに

水分が不足すると血液濃度が高くなり心臓に負担がかかります。こまめに水分補給を。

©(公財)東京観光財団

爽やかな風が心地よい季節になりました。青空の下、ご近所ウォーキングを楽しんでみませんか？今回は春号でご紹介できなかった港区内のウォーキングコースを紹介します。

ウォーキングには、心肺機能を高め、中性脂肪を減らし、動脈硬化や骨粗しょう症を予防する効果があることがわかっています。また認知症を予防したり発症を遅らせるためには、生活習慣のひとつとして運動習慣を身に付けることが大切です。特別な道具の必要がなく日々の生活に取り入れやすいウォーキングは、シニアにおすすめです。

爽やかな秋こそ！

ご近所健康ウォーキング

イベントレポート

ラクっちゃ 夏のイベントウィークを開催しました

この夏、8月8日(月)から8月14日(日)の7日間、さまざまな催しを行い、多くの方にご参加いただきました。トレーニングルームでは日替わりレッスンを実施。「夏の工作」ではデコパージュを体験。「けん玉フィットネス」「ウォーキングレッスン」などでは気持ち良く汗を流してリフレッシュできたようです。

このほか、体操やセルフマッサージを行う「ビューティーレッスン小顔」、ダンスステップを楽しむ「ダンス ZERO (ゼロ)」、簡単なポーズと呼吸法を実践する「フィールヨガ」、格闘技の動きを音楽に合わせて行う「ファイトアタック BEAT」、足裏やリンパを刺激する「La フットキュア」など多彩なプログラムを、日替わりで体験できる一週間となりました。



けん玉で遊びながら足腰の強化をはかる「けん玉フィットネス」



「夏の工作」では手軽な工芸デコパージュに挑戦。石鹸とバッグにデコパージュしました



夏のおもてなし「ラクっちゃ」では夏におすすめのハーブティーをサービス



「みんなといきいき体操」をしてスタンプを集めるスタンプラリーも実施

目次

イベントレポート
ラクっちゃ夏のイベントウィーク開催……p2

●特集
爽やかな秋こそ！
ご近所健康ウォーキング……p3

介護予防へあたまへ
新しいことにチャレンジしよう
タブレットで広がる、新しい世界……p6

介護予防へ食べる
噛む力、飲み込む力。
意外と大事なお口の健康……p8

ラクっちゃ掲示板
自主活動グループのご紹介
ラクっちゃからのお知らせ……p10

① 芝浦ウォーターフロントコース 約5.2km、約1時間5分

スタート地点=旧新橋停車場(JR新橋駅東口から徒歩5分)
ゴール地点=JR品川駅

港区の新旧の歴史に触れられる、アップダウンの少ないコース。
花、海、川、鉄道、ビルなどバラエティに富んだ風景が眺められます。

② 泉岳寺から白金プラチナコース 約3.4km、約45分

スタート地点=都営浅草線泉岳寺駅
ゴール地点=東京メトロ日比谷線広尾駅

都心とは思えないほど緑に恵まれ、歴史的なスポットも多いコースです。
アップダウンがあるので、自分のペースで歩きましょう。

③ お台場しおかぜコース 約2.7km、約35分

スタート地点=ゆりかもめお台場海浜公園駅
ゴール地点=都立潮風公園(ゆりかもめ台場駅から徒歩5分)

潮風を感じながら、開放感に満ちたウォーターフロントの風景を楽しみましょう。比較的フラットで歩きやすいコースです。



イラストマップ: 小池百合穂

※詳細を知りたい方は「MINATO CITY VIEW & すこやかマップウォーキング」(みなと保健所健康推進課健康づくり係 発行)をご参照ください。港区役所総合窓口・みなと保健所に置いてあります。

使いこなせばこんなに便利、こんなに楽しい

写真・動画が撮れます

タブレットがそのままカメラになり、簡単に写真や動画の撮影ができます。ピント調整やズーム撮影、補正も可能です。



インターネットが使えます

- 例えば ● 調べ物ができる ● 通販ができる など



「田町 整形外科」「国内クルーズ」など、調べたいことを入力すると、関連したさまざまな情報をホームページ上で検索して見ることができます。ニュースを見たり、通販で買い物をしたり、旅行の申し込み、ホテルや航空券の予約もできます。



役に立つ & 楽しいアプリが使えます



- 例えば ● 動画が見られる ● 新聞や本が読める ● ラジオが聞ける ● ゲームができる ● テレビ電話ができる ● レシピが調べられる ● 電車の乗り換えや行きたいところへの道順がわかる など



動画サイトでカラオケの歌や歌詞を探したり、新聞や本の文字を拡大して読めたり、囲碁や将棋などのゲームができます。夜空にカズと星座が見つかるなど楽しいアプリも。無料で使えるものが多いのもうれしいですね。

こんなことに注意して

★ 迷惑メール

銀行名などを装う迷惑メールも。知らない人のメールや添付ファイルは開かない。

★ 不審サイト、詐欺

見知らぬサイトや怪しいサイトでは安易にリンクやボタンをクリックしない。高額請求や身に覚えのない請求が来たら消費者センターなどに相談を。

★ 個人情報の管理

IDやパスワードは推測されにくいものに。



新しい世界 タブレットで広がる、

新しいことにチャレンジしよう

最近、タブレットがシニアの間で急速に広まりつつあります。新しいことにチャレンジすることで脳を鍛えることができ、世界が広がるのが認知症予防にもつながります。

ホームページの閲覧、調べ物、メールの送受信、テレビ電話、写真や動画の撮影など、さまざまなことができるタブレット。アプリと呼ばれるさまざまなソフトウェアを使うと、格段に世界が広がります。パソコンに似ていますが、操作方法が大きく異なります。キーボードではなく画面に直接触って指で操作するので、初めての人でも直感的に使えるのがタブレットの特徴。文字入力も50音表示で入力できるほか、音声でも入力ができます。画面が指先2本で簡単に拡大できるのも便利です。まずは家族や友人のものを使わせてもらったり、店頭で試したりして、実際に触って確かめてみることをおすすめします。

タブレットを選ぶ時に必要なこと






タブレットを購入する時は下の3つを決める必要があります。家族や友人のもの、または店頭のタブレットをさわらせてもらい、詳しい説明を聞いてから自分に合ったものを選びましょう。

- 大きさ ▶ 7インチ～10インチ以上までいくつか種類があります。
- 基本ソフト ▶ iOS、Andorid、Windowsの3種類があります。
- 通信機能 ▶ Wi-Fi、携帯電話回線など、インターネットへの接続方法。



自宅でできるお口の体操

噛む力、飲み込む力を保つために、口・のどまわりの筋力を鍛えましょう。誤嚥性肺炎の予防にも有効です。

- ① 口を大きく開けたまま、ゆっくり10数える  2回
- ② 舌を大きく出したり入れたりする  5回
- ③ 頬をふくらませたり、すぼめたりする   5回
- ④ 舌の先を上の前歯の裏に押し付けて、ゆっくり10数える 2回
- ⑤ 「パ」「パ」「パ」「パ」「パ」…とはっきり丁寧に発音する 10回
- ⑥ 「タ」「タ」「タ」「タ」「タ」…とはっきり丁寧に発音する 10回
- ⑦ 「カ」「カ」「カ」「カ」「カ」…とはっきり丁寧に発音する 10回
- ⑧ おでこを手で押さえて、手を押すように顔を下に向け、ゆっくり10数える  2回



意外と大事な お口の健康

噛む力、飲み込む力。

いつでもどこでも、唾液腺マッサージ

唾液が少ないと飲み込みにくく、口の中が汚れやすくなります。マッサージで唾液の分泌を促しましょう。

- ①  両耳の手前を、ゆっくりと円を描くようにマッサージ
- ②  両耳の下からあごの下までの柔らかいところを指で押す
- ③  両手の親指を揃え、あごの下の柔らかいところを押し上げるようにマッサージ

こんなこと、よくある人は要注意!

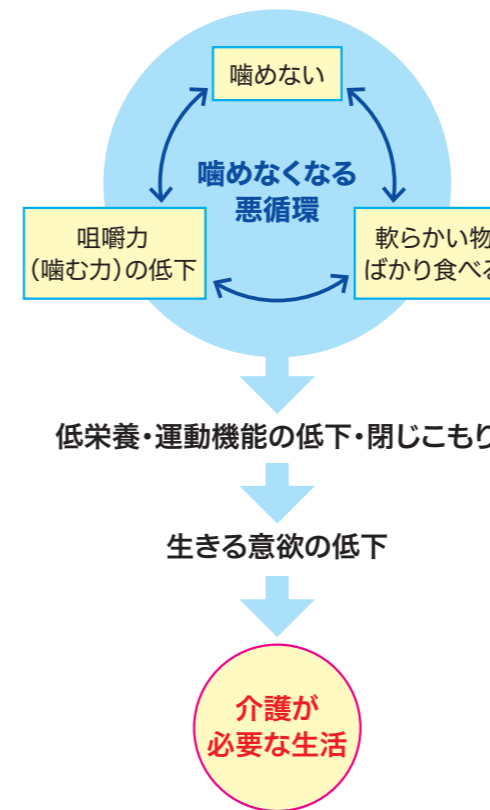
えんげ 嚥下障害チェックリスト

飲食物の飲み込みが困難になる嚥下障害は誤嚥性肺炎の原因になります。

リストのうち、ひとつでも「しばしばある」という人は、まずはかかりつけ医に相談することをおすすめします。まだ大丈夫と思っても「お口の体操」「唾液腺マッサージ」で予防に努めましょう。

- 最近やせてきた
- 食事や飲み物でむせる
- 食べるのが遅くなった
- 食べた物が胃から戻ってくる
- 胸やのどに食べた物が残っている感じがする
- 夜、咳で寝られない、目が覚める

噛む力が弱くなると、生活の質が低下する



(一般社団法人 日本口腔保健協会ホームページより)

歯が弱ったり、歯が抜けたり、あごの力が弱ったりすると、しっかり噛めなくなります。噛めないと、つい柔らかいものばかり食べるようになり、ますます噛む力が衰える、という悪循環に陥ってしまうことも。しっかり食事ができないと、栄養不足で元気がなくなり、閉じこもりがちになってしまいます。やがては体全体の運動機能も衰え、生きる意欲さえ失いかねないのです。

元気で長生きするためには「お口の健康」がとても大切です。虫歯や歯周病の対策はもちろんのこと、食事や会話にかかわる「歯の力」「舌の力」などを衰えさせないことを意識して生活しましょう。

口やのどには、呼吸する、食べる、話すなど大切な働きがあります。加齢によって、のどや口のまわりの筋力が衰えると、低栄養、閉じこもり、誤嚥性肺炎など、さまざまな症状を引き起こすことにつながります。お口の健康をキープするために、日頃からのどや口のまわりの筋肉を鍛えておきましょう。



ラクっちゃ掲示板

自主活動グループやボランティア団体の紹介、イベント案内など
ラクっちゃからみなさまへのお知らせのコーナーです。

入場無料!

第9回 健康長寿! inみなと

～世代を超えて 笑顔と健康～

申込不要!

恒例の介護予防フェスティバル「健康長寿! inみなと」をこの秋も開催いたします。人気のイベントやプログラム、介護予防に役立つ講演会など多彩な内容をお届けする予定です。みなさんのご参加をお待ちしています!

日時: 2016年11月10日(木) 10:00～16:30
場所: ラクっちゃ・リーブラ・リーブラホール・消費者センター



イベント

- ◆ いきいきプラザ体験教室
- ◆ スポーツ吹矢
- ◆ 音楽イベント
- ◆ 美容体操
- ◆ 折り紙
- ◆ ブレスレット作り
- ◆ アロマハンドマッサージ
- ◆ 星座早見盤・月球儀作り
- ◆ 高齢者でも楽しめる紙芝居 など

落語

落語家
柳亭明楽さん
演目 「粗忽の釘」
「桃太郎」

※イベントの内容は変更になる場合があります。



特別講演

東京都健康長寿医療センター研究所
研究部長 金憲経さん

介護予防とフレイル(虚弱)
～筋力・歩行機能の低下を予防する～

社会福祉法人浴風会 特別養護老人ホーム
第三南陽園 園長 榊美智子さん

健やかに暮らし続けるために
～港区の介護予防の現在・過去・未来～

※写真は2015年11月に開催された「第8回 健康長寿! in みなと」の様子です

ラクっちゃ感謝祭

2014年12月22日にオープンしたラクっちゃは、おかげさまで2周年を迎えようとしています。利用者みなさんに感謝の気持ちをこめて、イベントを予定しています。どうぞお楽しみに!

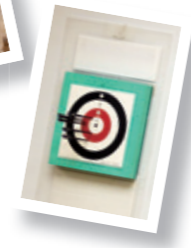
日程: 2016年12月23日(金・祝)
場所: ラクっちゃ



※写真は2015年12月に開催された「1周年記念パーティ」の様子です

自主活動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活動グループなどを毎号ご紹介します。



港区スポーツ吹矢協会

活動場所: ラクっちゃ自主活動室・その他
活動日: 毎週月曜(13時～16時30分)
※祝祭日は休み

会費: 500円/月(スポーツ吹矢の消耗品代)

この活動は一般社団法人日本スポーツ吹矢協会のメンバーになっている介護予防リーダー・サポーターが中心になって行っています。元気な身体づくりをめざし、介護予防体操とスポーツ吹矢を中心に楽しく元気に活動しています。スポーツ吹矢式呼吸法(腹式呼吸)は心肺機能の強化につながるため介護予防に最適で、何歳からでも始められるのも魅力です。「やってみたい」という意思のある人はぜひご参加ください。

転倒予防講習会

介護のいない生活のためには転倒予防は大切なポイントです。この講習会では転倒を予防するための生活や運動について話を聞いたあと、実際に体を動かして運動方法を覚える実技講座も行います。ぜひ参加して、転倒予防に役立てましょう!

日時: 2016年10月21日(金) 14:00～16:00
場所: 介護予防総合センター ラクっちゃ 研修室
定員: 50人(予定)
共催: (公社)港区シルバー人材センター





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/>