

い つ ま で も 元 気 で 暮 ら す た め に

ラクっチャ通信

2016
春

第5号

特集

春から始める！

ご近所健康

ウォーキング

■春のお出かけにおすすめの

バランス弁当

■認知症予防のための

コミュニケーション術



ウォーキングを始める前に

1 正しいフォームで歩こう

胸を張り背筋を伸ばして颯爽と。腕は前後に大きく振って、歩幅はできるだけ広く、しっかり地面をつま先で蹴って歩きましょう。



2 水分補給を忘れずに

水分が不足すると血液の濃度が高くなり、心臓に負担をかけてしまいます。ウォーキング中はこまめに水分補給を行いましょう。



3 歩きやすい靴を選ぼう

つま先に十分余裕があり窮屈でないスポーツシューズが適しています。靴底が柔らかく、かかとのクッション性が高いと膝などへの負担が少なくなります。



春から始める！

近所健康ウォーキング

目次

イベントレポート

ラクっちゃ1周年記念イベント開催……………p2

●特集
春から始める！

近所健康ウォーキング……………p3

介護予防へ食べる

春のお出かけにおすすめの
バランス弁当……………p6

介護予防へあたま

認知症予防のための
コミュニケーション術……………p8

ラクっちゃ掲示板

自主グループのご紹介
ラクっちゃからのお知らせ
高齢者相談センターでは
どんなことができるの？……………p10

ポカポカ暖かく風の爽やかな新緑の季節、屋外で活動するのにピッタリ！自宅近くの散歩コースで気軽にウォーキングを始めてみませんか？筋力維持や認知症予防にもおすすめです。

ウォーキングのような有酸素運動には、心肺機能が高まる、中性脂肪が減る、動脈硬化・骨粗鬆症・認知症の予防などの効果があることがわかっています。ガン、骨粗鬆症、高血圧症、認知症などの予防には、1日平均8000歩、そのうち早歩きが20分含まれていると効果があるとされています（※注1）。ただし、やりすぎるとかえって効果が出なくなることもあるので、その日の体調に合わせて無理なく行うことが大切です。まずは気持ちよく外を歩いて新緑の季節を満喫しましょう！早歩きする時間を作ることも忘れずに！

※注1・中之条町の65歳以上の高齢者5000人を対象に10年間にわたる調査した研究（青柳幸利博士「東京都健康長寿医療センター」研究所）ら、2010）による

イベントレポート

おかげさまでオープン1年 ラクっちゃ1周年記念イベントを開催しました！

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1周年を迎えました。利用者の皆様への日頃の感謝の気持ちを込め、2015年12月23日に1周年記念イベントを開催。当日は、栄養に関する講話、落語、江戸芸かっぽれ、ファイトアタックBEAT（格闘技エクササイズ）の体験レッスンなど盛りだくさんな1日でした。

記念パーティでは、「介護予防戦隊ラクっちゃ〜」が登場！さらにラクっちゃスタッフによる「トーンチャイム」の演奏を披露し、大変盛り上がりました。

これからも介護予防を通じて、皆様がいきいきと過ごすお手伝いをしていきますので、2年目に突入したラクっちゃもどうぞよろしくお祈りします！

1周年記念パーティに登場した介護予防戦隊ラクっちゃ〜



五明樓玉の輔さんのラクっちゃ寄席

みんなで楽しく江戸芸かっぽれ



ファイトアタックBEATに挑戦！



スタッフのトーンチャイムに会場も盛り上がります





新緑の季節に歩きたい!

港区ウォーキングマップ

港区内は緑に恵まれウォーキングにぴったりのコースがたくさんあります。ここではそのうち3つのコースをご紹介します。左のマップには「ちいバス」のバス停も表示したので、バスも上手に利用して無理なくウォーキングを楽しんでください。

ウォーキングコース上にある「ちいバス」バス停

- ちいバス青山ルートバス停
- ちいバス赤坂ルートバス停
- ちいバス麻布西ルートバス停
- ちいバス芝ルートバス停
- ちいバス麻布東ルートバス停
- ちいバス田町ルートバス停



1 芝公園一周コース

約1.8km、約20分
 スタート&ゴール地点=区立芝公園(JR・東京モノレール浜松町駅から徒歩10分、都営地下鉄三田線芝公園駅から徒歩3分)
 昭和の東京を象徴するランドマークとして今も人気の東京タワーと、古典落語「芝浜」の舞台となった増上寺。その周辺を歩く比較的短いコースなので、気軽にチャレンジできます。スタート・ゴール地点の芝公園は明治時代の初めに開園した都内で最古の公園のひとつで、四季折々の自然が美しい区民の憩いの場でもあります。

2 三田、麻布大使館めぐりコース

約3.6km、約45分
 スタート地点=みなと保健所保健サービスセンター(都営地下鉄大江戸線赤羽橋駅から徒歩5分、ちいバス赤羽橋駅前)
 ゴール地点=広尾駅(東京メトロ日比谷線広尾駅)
 70を超える国々の大使館が港区にあるのをご存知ですか? その多くが麻布地区に点在していますが、この一帯にはかつて保科、松平家をはじめとする上屋敷や寺院がたくさんありました。閑静な住宅街を歩いて、野鳥のさえずりが聞こえるオアシス・有栖川宮記念公園へ。ちょっとセレブな気分も楽しめそうなコースです。

3 赤坂御所一周と青山霊園、六本木コース

約5.5km、約70分
 スタート地点=高橋是清翁記念公園(東京メトロ半蔵門線・銀座線・都営地下鉄大江戸線青山一丁目駅から徒歩5分)
 ゴール地点=六本木ヒルズ・毛利庭園(東京メトロ日比谷線・都営地下鉄大江戸線六本木駅、ちいバス六本木ヒルズ)
 迎賓館と赤坂御用地をぐるりと一周、青山通りを經由して23区内最大の霊園・青山霊園を抜け、港区の最先端スポット六本木ヒルズへと歩く、たっぷり1時間を超える健脚コース。スタート地点の高橋是清翁記念公園で軽く準備運動をして出かけるといいでしょう。六本木ヒルズに着いたら毛利庭園でクールダウンも忘れずに!

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。

バランス弁当づくりのポイント

基本は食べたいもの・好きなものを

楽しいお弁当タイムのためには、自分の好物を入れるのが一番。「これを食べるのが待ち遠しくて…」というものを一品入れましょう。

自分の体格に合った弁当箱のサイズにする

弁当箱のサイズ(容量)が大きいほど、摂取エネルギー量も多くなります。体格に合った弁当箱を選ぶことも大切です。

主食3:副菜2:主菜1が黄金バランス



栄養バランスのよいお弁当を作るなら、3:2:1のバランスを意識するのが大切。ごはんなどの主食が3、野菜、きのこ、海藻などの副菜が2、肉・魚・卵などの主菜が1の比率です。副菜の2は多いように思えますが、卵焼きにミックスベジタブルを入れたり、洗うだけのプチトマト、レンジでチンするだけのブロッコリーなどを上手に使い、比較的ラクにできます。



認知症予防にもなるお弁当作り

どうしたら3:2:1のバランスになるか考えたり、出かける時間までにお弁当を仕上げるための段取りを工夫したり、複数の調理を同時に進行したりなど、あたまを使うお弁当作り。お出かけの計画を立てることも含め、認知症予防につながります。

春から注意したい食中毒予防

温くなる4月頃から食中毒には注意が必要です。●加熱調理をしっかりと行う ●きちんと冷ましてから蓋をする ●梅干しや酢を使う ●手洗いなど衛生面に注意する などの心配りを。朝作ったものは夜までとっておいたりせず、昼にきちんと食べることも大切です。

栄養バランスの相談もラクっちゃで

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ので、気軽にご利用下さい。



栄養・口腔機能改善室
※「第8回 健康長寿! in みなと」の様子



春のお出かけに おすすめの バランス弁当

陽射しと新緑が心地よい季節になりました。栄養バランスに優れたお弁当を持って、お出かけしませんか？

気持ちがいい季節に青空の下で広げるお弁当は、お出かけの何よりの楽しみですね。せっかくなら手作りして好きなものをたくさん入れてみませんか？ お弁当を作る時には、色どりや、主食・副菜・主菜の黄金比率を意識すると、栄養バランスに優れたものを手軽に作るができます。また、お弁当作りは注意分割機能や計画力(9ページを参照ください)を鍛えることができるため、認知症予防にも適しています。

「3つの脳機能」を鍛えて認知症予防

1 エピソード記憶 体験したことを記憶して思い出す機能



●●●鍛えるには? 前日の日記をつける、数日前のことを思い出しながら話をし、レシートを見ずに家計簿をつける など



2 注意分割機能 複数のことを同時に行うために注意を配る機能



●●●鍛えるには? 一度に何品かの料理を作る、相手の表情に注意しながら会話する など



3 計画力 新しいことの段取りを考え実行する機能



●●●鍛えるには? 旅行の計画を立てる、チェスや囲碁、将棋などのゲームをする、新しいことに挑戦する など

こんな活動がおすすめ!

- ◆ ひとつのテーマについて語り合う
- ◆ 散歩しながら会話する
- ◆ 行ったことのない場所を訪ねる
- ◆ 美術鑑賞、観劇、園芸などをする
- ◆ 囲碁、将棋、トランプなどをする
- ◆ 計画を立てて旅行に行く
- ◆ 自主グループを主催する

豆知識 MCI(軽度認知障害)って?

認知機能(記憶、決定、理由づけ、実行など)のうち1つに問題が生じているが、日常生活に支障のない状態のことをいい、認知症予備軍とも考えられています。放置すると認知症発症のリスクが高まりますが、早期に発見して、食習慣・運動習慣・行動習慣などを見直し適切に対処すれば、症状が改善するケースも少なくありません。

ラクっちゃでコミュニケーションを

介護予防教室やイベントに参加してコミュニケーションの輪を広げましょう。定期的なマシントレーニンググループの利用や自主グループへの参加も仲間作りに有効です。ぜひご利用ください!



認知症予防のための コミュニケーション術

グループでの活動は認知症の予防に役立ちます。ひとりで家に閉じこもりがちな人は要注意。少しでも人と関わられるように心がけましょう。

認知症になる前の段階で、「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」という3つの認知機能(詳しくは左ページ参照)が衰えるといわれています。最近の研究で、それらの機能を意識して使うと、認知機能低下を予防できることが分かってきました。予防に有効な対策のひとつが人とのコミュニケーションを図ること。日頃の楽しい友だち付き合いが、介護のいらぬ生活のためにも役に立つのです。できるだけ積極的にグループで会話をしたり出かけたりして過ごしましょう。

高齢者相談センターではどんなことができるの？

(地域包括支援センター)

Q&A

高齢者相談センターでは、介護に関する相談や心配ごと、健康や福祉、医療や生活に関する相談だけでなく、そのご家族や近隣に暮らす高齢者の方に関する相談も受けています。適切な機関等につなぎ、つないだ後も継続支援をしていきます。

介護予防の取り組み

Q 最近、足腰が弱くなり転びやすいので、何かサービスを受けたいと思っています。介護認定を受けずに利用できるサービスはありますか？

A 区が行う介護予防事業(いきいきプラザ、介護予防総合センター ラクっチャなどで実施)などが利用できます。お住まいの地域を担当する高齢者相談センターにご相談ください。

高齢者の権利

Q 今は大丈夫ですが、ひとり暮らしなので今後病気などになったとき、お金の管理が心配です。

A 将来に備えて、あらかじめ後見人を決めておくことができます。高齢者相談センターでは成年後見制度の利用にあたって支援します。

さまざまな問題への相談

Q 近所に住むひとり暮らしの高齢者が、最近閉じこもりがちで心配です。頼れる身内もないようなのですが、どうしたらよいですか？

A 高齢者相談センターのスタッフが高齢者の家庭訪問を行い、解決策を探ります。

暮らしやすい地域

Q ケアマネージャーはどんな仕事をしているのですか？

A 利用者の尊厳を保持し、その方の有する能力に応じ自立した日常生活が出来るようサービス給付を行い、利用者一人ひとりが抱える生活課題に対し、利用者本位の立場に立って、その方の生活を支援する専門職です。

〈お問い合わせ先〉

芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1～3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕にお住まいの方は

● 芝地区高齢者相談センター 港区芝3-24-5 Tel:5232-0840

東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木にお住まいの方は

● 麻布地区高齢者相談センター 港区南麻布1-5-26 Tel:3453-8032

元赤坂、赤坂、南青山、北青山にお住まいの方は

● 赤坂地区高齢者相談センター 港区北青山1-6-1 Tel:5410-3415

三田4・5丁目、高輪、白金、白金台にお住まいの方は

● 高輪地区高齢者相談センター 港区白金台5-20-5 Tel:3449-9669

芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場にお住まいの方は

● 芝浦港南地区高齢者相談センター 港区港南3-3-23 Tel:3450-5905

ラクっチャ掲示板



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

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。



レインボー

活動場所: 港区民協働スペース 2階多目的室
活動日: 毎月第1、3月曜(8月は休み)

会費: 100円/回

平成22年9月から芝浦港南地区で活動している自主グループです。映像を見ながらみんなで健康づくり体操をし、その後は楽しく茶話会を開いたり情報交換等を行っています。ほかにも多彩な特別講座や屋外ウォーキング等の企画も実施しております。興味のある方は是非ご参加下さい!

気づく・築く・絆 ~ラクっチャでつながる3日間~

ラクっチャ ゴールデンウィークイベント

「世代間交流」をテーマにさまざまなイベントを開催します。体験レッスンや測定イベントでカラダに気づく、世代を超えたふれあいで絆を築く、ラクっチャでみんながつながる3日間です。

	10:30~12:30	『ひつまみ料理教室』 講師:真藤舞衣子さん(要事前予約・定員24名)
5/3 (火)	13:00~14:30	『健康けん玉教室』
	14:30~16:00	『ニュースポーツに挑戦!』
	※13:00~16:00に『脳機能測定会』を30分ごとに全6回実施。(当日予約・定員各4名×6回)	
5/4 (水)	11:00~12:00	体験レッスン『ビューティレッスン小顔』(当日先着順・定員30名)★
	13:30~14:30	体験レッスン『ウォーキング教室』 講師/岡川昭子さん(当日先着順・定員30名)★
	※12:00~16:00に『歩行年齢測定』を実施。	
5/5 (木)	11:00~12:00	『ふれあいヨガ』 講師/高橋由紀さん(要事前予約・定員30名)
	13:00~14:30	『生命(いのち)の授業』 講師/新藤京子さん(当日先着順・定員80名)
	15:00~16:00	『カラダオーケストラ』(当日先着順・定員30名)

★体験レッスンは、60歳以上の港区民が対象です。
〈要事前予約〉4/11より、直接または電話で予約を受付けます。
〈当日予約〉イベント当日10:00より直接会場で予約を受付けます。
〈当日先着順〉イベント開始30分前から受付を開始します。直接会場へお越しください
※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。



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/>