

い つ ま で も 元 気 で 暮 ら す た め に

ラクっチャ通信

2016
夏

第6号

特集

夏を元気に楽しく！

おすすめのお出かけスポット



■ 水分はこまめな補給を
習慣づけて

■ 夏の夜の寝つきを良くする
睡眠前のストレッチ

介護予防のための夏の外出とは？

「涼しい」場所へ

適度にエアコンが効いた場所を選べば、自宅にいるより快適に過ごせます。

「駅近」がベスト

熱中症予防のために、屋外を長時間歩かないで行ける駅近スポットへ。

「無料／安価」なら続く

公共施設など無料のスポットなら、財布を気にせず何度でも足を運べます。

「家族」「仲間」「友人」と

1人より2人、2人より3人。
人付き合いは介護予防に有効です。

家閉じこもっていると「人と話をしない」「体をあまり動かさない」といったことから、筋肉や脳などの機能の衰えにつながります。また、最近ではエアコンをつけられない室内で高齢の方が熱中症になるケースも。夏を元気に乗り切るためには適度な外出も大切です。次ページでは夏の外出におすすめのスポットをご紹介します。エアコンの効いた場所、駅やバス停に近い場所などを選んで、積極的に外出を楽しみましょう！ただし、出かけるときは一番暑い時間帯を避け、涼しい服装と日よけ、こまめな水分補給も心がけましょう。

おすすめのお出かけスポット

夏を元気に楽しく！

イベントレポート

今年もゴールデンウィークイベントを開催しました！ 気づく・築く・絆～ラクっちゃでつながる3日間～

ラクっちゃでは2016年5月3日から5日の3日間にわたってゴールデンウィークイベントを開催。今年は「世代間交流」をテーマにさまざまな催しを実施しました。

「ビューティーレッスン小顔」「ウォーキング教室」といった体験レッスンや「脳機能測定会」「歩行年齢測定」などの測定イベントはカラダの変化に「気づく」いいきっかけになったのではないのでしょうか。ほかに「健康けん玉教室」「ふれあいヨガ」など実際に体を動かすイベントや料理教室も実施。訪れた区民のみなさんが世代を超えてふれあって「絆」を「築く」、笑顔あふれる3日間となりました。



青森や岩手の郷土料理「ひつつみ」作りに挑戦



あなたの歩行年齢は？最新のマシンで測定

歩きやすい体をつくる「ウォーキング教室」



簡単エクササイズで小顔をめざすレッスン



ベビーヨガの第一人者・高橋由紀さんによる「ふれあいヨガ」

目次

イベントレポート
今年もゴールデンウィークイベントを開催しました！……………p2

●特集
夏を元気に楽しく！
おすすめのお出かけスポット……………p3

介護予防へ食べる！
暑い夏は特に注意！
水分はこまめな補給を習慣づけて……………p6

介護予防へカラダへ
夏の夜の寝つきを良くする
睡眠前のストレッチ……………p8

ラクっちゃ掲示板
自主活動グループ等のご紹介
ラクっちゃからのお知らせ
いきいきプラザってどんなところ？……………p10

旧新橋停車場鉄道歴史展示室

住所: 東新橋1-5-3 Tel: 03-3572-1872
開館時間: 10:00~17:00
月曜(祝日の場合は翌日休館)・年末年始・展示替え期間休館

JR新橋駅近くの汐留は鉄道発祥の地として有名です。明治5年開業の日本の鉄道駅・新橋停車場跡地に、当時の外観を再現したレトロな館が建てられ、内部はミュージアムとして公開されています。汐留と鉄道の歴史紹介や、お雇い外国人が使っていた西洋陶磁器類などの出土品といった常設展のほか、さまざまなテーマの企画展も開催します。



NHK 放送博物館

住所: 愛宕2-1-1 Tel: 03-5400-6900
開館時間: 9:30~16:30 月曜休館(祝日を除く)

かつて日本初の放送局があり、「放送のふるさと」とも呼ばれる愛宕山にある放送専門の博物館。ラジオからテレビ、衛星放送、ハイビジョン、デジタル放送と進化を続ける放送の歴史に関する展示を見ることが出来ます。ほかに、自由に利用できる「番組公開ライブラリー」「図書・史料ライブラリー」も。東京メトロ日比谷線神谷町駅から徒歩8分。



アートや歴史文化に触れる 無料のミュージアム

せとうち旬彩館

住所: 新橋2-19-10 新橋マリビル1階 Tel: 03-3574-7792
営業時間: 10:00~20:00 年始休業

東京メトロ銀座線新橋駅2番出口を出てすぐの香川・愛媛のアンテナショップ。1階の特産品ショップでは讃岐うどんや愛媛みかんジュース始め、産地直送の厳選された農産物や、香川漆器、砥部焼など伝統工芸品が並びます。2階のレストランでは、本場讃岐うどん、伊予の鯛めしなど人気の郷土料理を味わいましょう。週替わりのイベントもおすすめです。



とっとり・おかやま新橋館

住所: 新橋1-11-7 新橋センタープレイス1階 Tel: 03-6280-6474(ショップ)
営業時間: 10:00~21:00 無休(年末年始を除く)

隣あう鳥取県と岡山県が協力して運営しています。東京メトロ銀座線新橋駅3番出口と直結するビルの1・2階。瀬戸内、中国山地、日本海の豊かな幸が揃います。特産品、お菓子、民芸品や新鮮な野菜まで、扱う商品はさまざま。試食販売会、料理教室などのイベントもよく開催されています。2階のビストロカフェでは両県の食材を使ったメニューや夜は地酒も楽しめます。



「当地グルメも楽しめる」 アンテナショップ

フジフィルム スクエア

住所: 赤坂9-7-3 東京ミッドタウン1階 Tel: 03-6271-3350 開館時間: 10:00~19:00(入館は18:50まで) 無休(年末年始を除く)

東京ミッドタウンの1階にあり、プロアマ問わず様々なジャンルの写真展を週替わりで開催する富士フィルムフォトサロン、写真やカメラの歴史を学べる写真歴史博物館などが揃っています。富士フィルムの企画による写真展も随時開催。東京メトロ日比谷線・都営大江戸線六本木駅直結なので便利。



TOTO ギャラリー・間

住所: 南青山1-24-3 TOTO乃木坂ビル3階 Tel: 03-3402-1010
月曜・祝日・夏季休暇・年末年始・展示替え期間休館

建築とデザインの専門ギャラリー。名称の「間」は人間・時間・空間それぞれの間合いという、日本特有の概念を象徴しています。出展者の個性が存分に発揮できるよう展示デザインを出展者に委ねることで、展示空間そのものが作品となります。小さいながらもメッセーj性の高い企画展を開催しています。東京メトロ千代田線乃木坂駅から徒歩1分。



※写真は過去に開催した企画展のものです
「藤本杜介展 未来の未来」©Nacása & Partners Inc.

あきた美彩館

住所: 高輪4-10-8 ウィング高輪WEST-III 1階 Tel: 03-5447-1010
営業時間: 11:00~23:00 元日休業

お店は、品川駅高輪側を出て、第一京浜を渡った目の前にあるウィング高輪ショッピングセンター内。1000アイテム以上の秋田県産品がずらりと並び、毎月第2土曜日には旬の生鮮食材のマルシェも開催。併設のダイニングでは、毎月25日の19時になまはげも登場します！ また毎月第1月曜日からは3日間、秋田こだわりの純米酒が2時間1000円で飲み放題に。



ふくい南青山291

住所: 南青山5-4-41 グラッセリア青山内 Tel: 03-5778-0291
営業時間: 11:00~19:00 無休(夏季・年末年始を除く)

福井を代表する食品、地酒、越前漆器、越前和紙などの伝統工芸品が揃います。幸福度No.1の県としてのブランド化を目指し、へしこなど独自の文化を受け継いだ食品をはじめ、永平寺御用達の菓子やスイーツが販売されています。店内では試食や試飲も可能です。くりと過ごすことができます。東京メトロ表参道駅B3出口から徒歩5分のグラッセリア青山内。



日本人の平均寿命は世界でもトップクラスですが、実は「健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間)」との間に約9~12年のギャップがあるといわれています。多くの場合、要介護状態になる何年も前から本人が「健康のために日常生活が制限されている」と感じているのです。最近では、健康寿命を延ばすためには心の健康が大切だということがわかってきました。キーワードは「承認欲求」です。「綺麗だね」「若々しいね」など褒められることで気持ち元気になるります。そのためには周囲に褒めてくれる友人や仲間が必要だし、自分が人に見られると意識することも大切。暑い夏でも、一人ひとりが暑さをしのぐ工夫を考えて、少しおしゃべりをして、仲間づくりを兼ねて外出を楽しんでください。



東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室研究部長 大淵修一

元気な老後を送るためには心が満たされることが大切

区立図書館

ホームページ <http://www.lib.city.minato.tokyo.jp/>

座って本や雑誌が読めるだけでなく、CDやDVDの視聴覚コーナーがある図書館も。また映画会や講座・セミナー・朗読会なども月に1~2度開催されています。区内に6館あるので、お近くの図書館をご利用ください。

区内各所のいきいきプラザ

住所/Tel 11ページをご参照ください

60歳以上の方を対象に、いろいろなプログラムを開催している「いきいきプラザ」もおすすめ。区内に16カ所あり、浴室や敬老室などが利用できます(トレーニングルームやカフェスペースがある館もあります)。利用には事前に個人登録が必要。

港区立介護予防センター ラクチャ

住所/Tel/利用時間 この冊子の裏表紙をご参照ください

夏の運動は冷房設備の備わった室内がおすすです。ラクチャのマシントレーニングルームでは専門スタッフの指導のもと、さまざまなトレーニングを行えます。65歳以上の区民なら、個人登録すれば利用できる。気軽にお試しを！



夏こそ活用したい 港区の公共施設

1日に必要な水分量は？

普通に生活しているだけでも、体からは1日約2.5ℓの水分が失われます。食事から取れる水分と体内で作られる水を合わせても1.3ℓなので、残りの1.2ℓは飲み物から取らなければなりません。また、右表の汗には運動による汗の量を含んでいないため、汗をかいた際には発汗量に見合う水分補給が必要です。

※医師から水分制限の指示がある方は、その指示に従ってください。

体内から出る水

尿・便 1600cc
呼吸や汗 900cc
計 2500cc

1日の水分摂取量

食事 1000cc
体内で作られる水 300cc
飲み水 1200cc
計 2500cc

出典：熱中症環境保健マニュアル(2014)

上手な水分補給のポイント

●飲むタイミングを習慣づける



こまめに水分を取ろうとしても、つい忘れてしまいがち。起床時、出かける前、お風呂の前後、就寝前など、分かりやすいタイミングで飲む習慣をつけましょう。気が付いた時にまとめて一気に飲むのは、胃や腸の負担になりやすいため注意しましょう。

甘い飲み物は避けて

ジュースやスポーツドリンクには糖分が含まれているため、余計にのどが渇くことがあります。水分補給には水や、カフェインの少ない麦茶や番茶などをおすすめします。

※スポーツドリンクは体内に吸収されやすいよう、糖分と塩分を含んでいるので、日常的な飲み物には適していません。飲むのなら汗をダラダラかくような激しい運動後や暑い日中の外出後。コップ1杯程度を目安にしましょう。
※経口補水液は医師の指導のもとで飲むことが基本です。スポーツドリンクとは異なる飲料のため気を付けましょう。

●水分を多く含む食品を取る

夏野菜や果物は豊富に水分を含んでいます。加工食品中心の食卓は水分が少なめになりやすいので、積極的に生鮮食品を活用しましょう。

水分の多い食べ物

- もやし
- きゅうり
- トマト
- なす
- オクラ
- すだち
- すいか
- グレープフルーツ
- オレンジ など



※これらはすべて80%以上水分を含んでいます。

栄養に関する相談も「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。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、気軽にご利用ください。



栄養・口腔機能改善室

※「第8回 健康長寿! in みなと」の様子



暑い夏は特に注意！
水分はこまめな補給を
習慣づけて

熱中症のリスクが高まる夏。温度・湿度に気を付けるのはもちろん、年齢とともにのどの渇きを感じにくくなるので、特に夏は意識して水分補給しましょう。

成人男性の場合、体重の約60%を水分が占めています。体内の水分を3%失うと汗が止まり、熱中症のリスクが高まります。汗を大量にかく夏場は特に水分補給を心がけなくてはなりません。夏ハテなどで食事が十分に取れないと、気が付かないうちに水分摂取量が減っていることもありま。す。「のどが渇いた！」と思った時には既に2%の水分が失われているとも言われていますので、「のどが渇く前にこまめに水を飲む」ことが、夏場の健康維持のために大切なのです。

ストレッチで疲れを癒し、ぐっすり眠ろう

準備運動



左足を伸ばし、右膝を曲げて右足首を左膝の上に乗せます。つま先を手に持ち、足首を前に10回、後ろに10回、まわします。反対側も同様に。

股関節をゆるめる



両足を伸ばして軽く開きます。股関節をゆるめるようなイメージで、両足のつま先をゆっくり内側→外側→内側→外側を繰り返します。

膝をゆるめる



両足を開いたまま、両膝を軽く曲げたり伸ばしたりします。座ったまま膝をブラブラ動かすようなイメージです。

足の上げ下げ



仰向けになり、右膝を軽く曲げます。左足のかかとを床から少し浮かし、ゆっくり4つ数えながら30度くらいの角度まで上げます。次に4つ数えながら元の位置にゆっくりと下げます。左右、10回ずつ行います。

腰のストレッチ



仰向けになり、両腕を左右に伸ばします。右足で左足をまたぎ、ゆっくり10数える間、右足を伸ばします。左足も同様に行います。
(自然な呼吸をくり返してください)

深呼吸



あぐらをかくように座ります。両手を開きながらゆっくり鼻から息を吸い、両手を前に抱え込むようにしながら、ゆっくり口から息を吐きます。

ストレッチを行う時の注意

- 息を止めずにゆったりと呼吸しながら、無理に伸ばしすぎたりしないよう、注意しましょう。
- 就寝前に行いましょう。
- 畳、カーペット、布団の上などで行いましょう。
- フローリングの床なら、タオルケットや薄い敷物を敷いて。

なかなか眠れない…。夏になると増える悩みです。そんな時は、体をリラックスさせて眠りに誘ってくれるストレッチを試してみませんか。

ゆったりしたストレッチは全身の筋肉をほぐし血液の循環をうながすので、疲労回復とリラクゼーションに役立ちます。寝る前にゆったりストレッチを行うと、体を休めようとする副交感神経の働きが優位になるので、気持ち良く眠れるといううれしい効果も。寝苦しい夏、少しでも寝つきを良くするための快眠ストレッチをご紹介します。暑くて運動不足になりがちなので、筋トレも少しプラスしてみました。無理せず、ご自分のペースでトライしてみてください。

夏の夜の寝つきを良くする睡眠前のストレッチ



いきいきプラザって、どんなところ？

介護予防や健康づくり活動の場として、区内には16のいきいきプラザと、芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ、台場高齢者在宅サービスセンターがあります。ご自宅近くのいきいきプラザ等をぜひご活用ください。

多彩な教室や講座を開催しています

区内在住の60歳以上の方のためのカラオケ、パソコン、ウォーキング教室など。

身近な場所で介護予防・健康づくりができます

健康トレーニングや筋力アップマシントレーニング、バランストレーニングなどの介護予防教室。

楽しいイベントも開催しています

ほのぼの作品展、地域交流イベント、演芸会、お祭り、バスハイクなど。

敬老室やお風呂もあります

区内在住の60歳以上の方は無料で利用できます。

ほかにもいろいろ

区内在住・在勤者は地域の交流や活動の場として集会室などの貸室(有料)を利用できます。また、トレーニングルームや体育館を備えた施設もあります。

※詳しくは各いきいきプラザ等にお問い合わせください。

三田いきいきプラザ

芝四丁目1番17号 03-3452-9421

神明いきいきプラザ

浜松町一丁目6番7号 03-3436-2500

虎ノ門いきいきプラザ(とらとピア)

虎ノ門一丁目21番10号 03-3539-2941

南麻布いきいきプラザ

南麻布一丁目5番26号 03-5232-9671

ありすいきいきプラザ

南麻布四丁目6番7号 03-3444-3656

麻布いきいきプラザ

元麻布三丁目9番11号 03-3408-7888

西麻布いきいきプラザ

西麻布二丁目13番3号 03-3486-9166

飯倉いきいきプラザ

東麻布二丁目16番11号 03-3583-6366

赤坂いきいきプラザ

赤坂六丁目4番8号 03-3583-1207

青山いきいきプラザ

南青山二丁目16番5号 03-3403-2011

青南いきいきプラザ

南青山四丁目10番1号 03-3423-4920

豊岡いきいきプラザ

港区三田五丁目7番7号 03-3453-1591

高輪いきいきプラザ

高輪三丁目18番15号 03-3449-1643

白金いきいきプラザ

白金三丁目10番12号 03-3441-3680

白金台いきいきプラザ

白金台四丁目8番5号 03-3440-4627

港南いきいきプラザ(ゆとりーむ)

港南四丁目2番1号 03-3450-9915

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぶら)

芝浦四丁目20番1号 03-5443-7338

台場高齢者在宅サービスセンター

台場一丁目5番5号 03-5531-0520

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。

NPO 法人 プラチナ美容塾

今回は、港区を中心に美容ボランティア派遣事業などを行っている自主活動グループをご紹介します。ラクっちゃのイベントにも積極的に参加していただいています。



「学ぶ」「活かす」「つながる」をキーワードに、美容を通じて元気に輝く高齢者(プラチナ)世代を支援するNPO法人 プラチナ美容塾。港区内を中心に、高齢者施設への美容ボランティア育成派遣事業、美容講座事業、美容講座講師育成派遣事業などを行っています。みんなの笑顔につながる口紅・チークなどのメイク術、男性でも実践できるハンドケアや首・肩ホットケアといった美容アプローチは介護予防にも最適。興味のある方は、お問い合わせください。

問い合わせ先: 070-2187-8066

2016 ラクっちゃ 夏のイベントウィーク

8月8日(月)~8月14日(日)

期間中毎日、さまざまなイベントを実施します!
ご家族やお友達と一緒に、ぜひご参加ください。

夏のおもてなし『ラクっ茶』

夏におすすめの冷たいハーブティーでみなさまをおもてなし。介護予防戦隊「ラクっちゃ〜」が、みなさまのお越しをお待ちしています。
※介護予防戦隊「ラクっちゃ〜」の登場は不定期です。

みんなといきいき体操 スタンプラリー

期間中、ラクっちゃでみんなといきいき体操をしてスタンプを集めましょう! スタンプを3つ集めた方に「ラクっちゃオリジナルグッズ」をプレゼント!
※プレゼントは期間中1人1回とさせていただきます。

日替わりレッスン

夏の工作/ビューティーレッスン小顔/フィールヨガ/ダンス WAVE/ウォーキングレッスン/ファイトアタック BEAT/Laフットキュア/けん玉フィットネス

- 対象: 60歳以上の港区民
- 場所: トレーニングルーム (工作は研修室)

※一部、予約が必要なレッスンもございます。
※詳しくは館内ポスターかチラシ、ラクっちゃホームページをご覧ください。ラクっちゃまでお問い合わせください。



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/>