

いつまでも元気で暮らすために

# ラクっちゃん通信

2016冬

第4号



特集

おかげさまで大盛況！

第8回 健康長寿！ in みなと

■冬は「気温差」に注意して

ヒートショックを予防しましょう！

■冬のおすすめ あったか鍋料理



港区長  
武井雅昭



実行委員長  
入江紀子さん



みんなといきいき体操

区民がいつまでも健康でいきいき過ごせるよう、地域や施設と連携しながら介護予防に取り組んでいくという区長のあいさつに続き、実行委員長入江さんによる開会宣言。介護予防リーダーの方々と一緒に、会場全体で「みんなといきいき体操」を行いました。

### 開会式

「きてみて試して介護予防」をキャッチフレーズに、8回目の港区の介護予防フェスティバル「健康長寿！ in みなと」が開催されました。区民ボランティアの介護予防リーダー、介護予防サポーターのご協力のもと、900人以上の参加者を迎え、大いに盛り上がりを見せたこのイベントをレポートします。

# 第8回 介護予防フェスティバル 健康長寿！ in みなと

おかげさまで大盛況！

## イベントレポート

### 秋のスペシャルイベントは「防災」をテーマに開催しました！

9月のシルバーウィークに防災について考えるイベントを2日間にわたって開催しました。仙台市の保健師・佐野ゆり氏からは東日本大震災での体験談を、港区防災課長・亀田賢治氏からは区における防災への取り組みについてご講演いただきました。そのほか仙台発そなえゲームや消防署・東京ガス・東京電力によるミニ講座、防災クッキングの体験、防災グッズづくりや展示など、盛りだくさんの内容で参加者の方々からご好評いただきました。

架空の街の地図を使って防災について考える「仙台発そなえゲーム」にチャレンジ



#### ラクっチャ秋のスペシャルイベント 「みんなで生き抜く 防災の知恵と技」

開催日時：2015年9月22・23日10時～17時

- 講演「震災が起きたら、どうなるの？ 高齢者が生き抜くための知恵と技」
- みんなでやってみよう！ 仙台発そなえゲーム
- 防災グッズの体験・展示
- 防災クッキング
- ミニ講座：災害時のガスや電気の対策



簡易テント、非常食などの防災グッズを展示

佐野ゆり氏の震災体験談に熱心に耳を傾ける参加者たち(写真上)「仙台発そなえゲーム」に挑戦(写真中)



## 目次

イベントレポート

ラクっチャ秋のスペシャルイベント

『みんなで生き抜く 防災の知恵と技』…………… p2

### ●特集

おかげさまで大盛況！

介護予防フェスティバル

第8回 健康長寿！ in みなと…………… p3

介護予防へカラダ

冬は「気温差」に注意して

ヒートショックを予防しましょう！…………… p6

介護予防へ食べる

冬のおすすめ あったか鍋料理…………… p8

ラクっチャ掲示板

自主グループのご紹介

ラクっチャからのお知らせ…………… p10

日時：2015年11月11日(水) 10時～16時30分  
 場所：港区立介護予防総合センター ラクっチャ／港区立男女平等参画センター リーブラ／リーブラホール  
 主催：介護予防フェスティバル実行委員会・港区  
 企画・運営：介護予防フェスティバル実行委員会  
 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／  
 港区立男女平等参画センターリーブラ／東海大学／明治学院大学／慶応義塾大学薬学部  
 協賛：(株)セザンヌ化粧品／(株)日比谷花壇／(株)明治／三田警察署

# 「生活不活発病を防ごう！」

## 生活不活発病とは

その名の通り、生活が不活発になることで体や頭の働きが低下する病気で、震災後に歩くことが困難になった方が急増し、その原因が生活不活発病であることが明らかとなり、注目を集めました。しかし実は平常時にも生活不活発病は起こります。「することがなくなる」「ことがきつかけとなり、下図のように悪循環に陥ると進行してしまつてです。

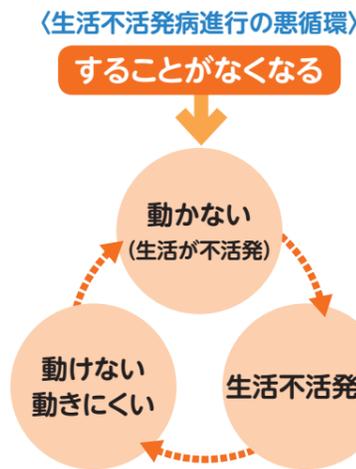


産業技術総合研究所  
医学博士 大川弥生さん

## 生活不活発病を防ぐには

仕事、趣味、地域活動、家事、子守りなど、社会参加をすることが生活不活発病予防の第一歩です。社会参加をすることで歩く、立つ、手を動かすといった生活動作が活発になり、それにもなつて筋肉・心臓・肺・脳など心身の機能が向上します。体操するだけでなく、仕事、趣味の活動や家事など自分で楽しいと思う活動を生活の中に取り入れ、人生を楽しく充実させること…これが生活不活発病を防ぐことになり、ひいては介護予防にもつながるのです。

※詳しくは大川弥生さんの著書『「動かない」と人は病むー生活不活発病とは何か』(講談社現代新書)を参照してください。



# 「糖による老化、あなたは大丈夫？」

AGEs (終末糖化産物) が身体に与える影響と、食生活の糖化を防ぐための対策をわかりやすく解説。田中景子さんが作成した糖化度チェックシートを用いて、糖による老化を防ぐためのポイントと、糖化物質を溜めないための生活や食事についてご講演いただきました。



管理栄養士  
(チーム栄養士主宰)  
田中景子さん

# 多世代のジャズボレーションによるジャズステージ

小学生、大学生、「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謙さんと幅広い年代によるジャズ演奏の楽しいステージ。



南山小学校ジャズバンド



東海大学ジャズバンド



小笠原謙さん

## 催し



### 銭太鼓(銭太鼓はなみずき)

出雲地方の伝統民俗楽器「銭太鼓(ぜにだいに)」を使って、元気よくソーラン節を披露してくれました。



### 小さな木の笛コカリナの演奏(ミセスレインボー)

コカリナとは東欧の民族楽器をもとに、日本の木工家によって生まれた木の楽器。木の優しい音色を楽しみました。



### 男の料理教室による試食体験(鉢友会)

今回のメニューはきのこの炊き込みご飯とお味噌汁。男性も女性も和気あいあいと美味しくいただきました。



### 栄養相談コーナー(芝地区いきいきプラザ)

いつもの食卓で過不足なく栄養がとれていますか？ 食品を描いたカードを使って分かりやすくアドバイス。



### 民舞&盆踊り体験(港友会・大樹会)

ここだけ夏祭り？ と見紛うほどの楽しい会場。華やかな衣裳に身を包んだメンバーが盆踊りと民舞を披露。



### 健康測定(高齢者相談センター/いきいきプラザ)

普段はなかなか測ることのない血管年齢や骨年齢をチェック。結果に応じてアドバイスも。



### 折紙でクリスマスカードを作ろう(芝CCクラブ)

もうすぐクリスマスということで、折り紙や身の回りにある包装紙などを使って可愛いカードづくりに挑戦。



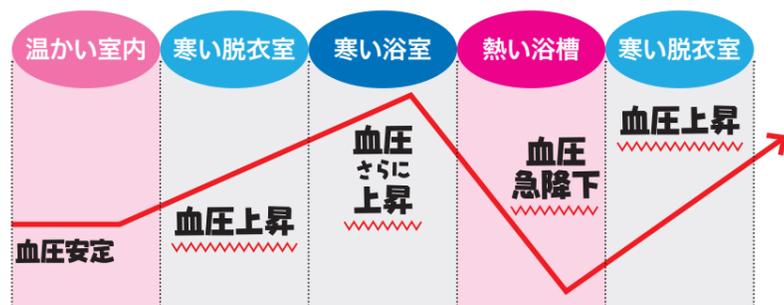
### 指先と爪のトリートメントとネイルカラーの体験会(NPO法人 プラチナ美容塾)

いつまでも若々しく美しい指先と爪を保つためのノウハウを、実際に体験することができました。

## ● ほかにも、こんなにたくさんの催しがありました！ ●

- マシントレーニング体験&脳トレ(Live Life in みなと)
- みんなとオレンジカフェ(NPO法人アラジン)
- 「メイバランス」と「アクアサポート」の試飲((株)明治)
- 口腔機能向上ケア/口腔内細菌チェック/健康測定/介護予防健診(高齢者相談センター/いきいきプラザ/ラクっちゃ)
- やわらかボール体操(麻布地区いきいきプラザ)
- 椅子体操(芝地区いきいきプラザ)
- 歌声広場(芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ)
- いきいきタオル体操(赤坂地区高齢者相談センター・いきいきプラザ合同)
- いきいき脳体操(ラクっちゃ)
- 口コミ体操(高輪地区いきいきプラザ)
- スポーツ吹矢(港区スポーツ吹矢協会)
- ビリヤード体験(高輪メンズクラブ)
- 防災アンケート&防災グッズ配布(芝会議まちづくり部会)
- 防犯情報提供(三田警察署 防犯係)
- アイデア商品の展示(公益財団法人東京都中小企業振興公社)
- AGEsの無料測定(AGE測定推進協会)
- アロマテラピーハンドマッサージ(NPO法人 日本アロマテラピー活動サポートセンター)
- 口紅で簡単!ぱっと顔色明るい華やかメイク((株)セザンヌ化粧品)
- 元気100% 介護予防(チームAKY)
- テーブル手品(とらべり会)
- Cafe de SILVER シルバー人材センターのお仕事紹介(公益社団法人港区シルバー人材センター)
- パン・コーヒーの販売(NPO法人みなと障がい者福祉事業団)
- フラワーアレンジメント/エンディングノート((株)日比谷花壇)
- 星座早見盤を作って星空を見よう!(材料提供:国立天文台)
- タロット占い(タロット占い 有志グループ)
- 紙芝居&プチトーク(港区立男女平等参画センター・みなと図書館)
- お茶席(茶道友人会)

温度差によって変化する血圧



### ヒートショックとは？

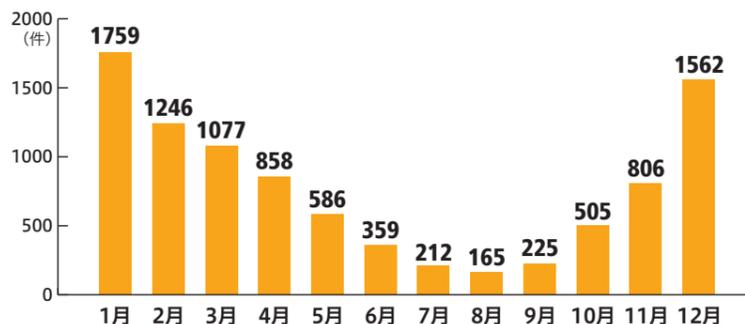
急激な温度変化による血圧の大きな変動をきっかけにして起こる健康被害のことを「ヒートショック」と呼びます。失神や不整脈、場合によっては急死に至る危険な状態で、気温の下がる冬に多く、体全体が露出する入浴時に特に多く起こるといわれています。

寒い脱衣場で急激に体表温度が下がると血圧が急上昇、熱い湯に浸かると今度は血管が拡張して急激に低下。こうした急激な血圧変動は失神を起こす原因のひとつです。

監修：高橋利之  
JR東京総合病院循環器内科部長などを経て2015年4月、横浜市にたかはしハートクリニック開設。日本循環器学会認定循環器専門医。クリニックではかぜや胃腸炎など一般的な急性疾患から生活習慣病、循環器疾患に対応。

入浴中の心肺機能停止者数(2011年)

全国47都道府県635消防本部 (出典：東京都健康長寿医療センター 研究所)



# ヒートショック

対策6か条

## ① 脱衣所、浴室、トイレを温かく

家のなかでも冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めるのは効果的な対策のひとつ。熱が逃げやすい窓に内窓を設置するなどの断熱改修もおすすめです。

## ② お湯はりにシャワーを利用する

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができます。湯沸かしの最後の5分だけ熱めのシャワーで給湯しても効果があるので、ぜひ今日から実践を。

## ③ 入浴は夕食前、できたら日没前に

外気温がまだ比較的高い日没前に入浴しましょう。脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、午後2時～4時ごろは人間の生理機能がピークにあるため、温度差に適応しやすいといわれています。

## ④ 湯温の設定は41℃以下に

熱すぎる風呂は禁物。お湯の温度は41℃以下に設定しましょう。温度設定機能のないお風呂の場合は、市販の温度計で湯温測定を。



## ⑤ 一人での入浴は避ける

いろいろ対策をとっても、いざというときに一人では心配。可能なら家族の見守りがある時間帯に入浴しましょう。一人暮らしの場合は公衆浴場などを利用するのも方法です。

## ⑥ 食事直後・飲酒時の入浴は避ける

食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるため、入浴は避けましょう。



冬は「気温差」に  
注意して  
ヒートショックを  
予防しましょう！

寒い日は熱いお風呂に浸かって身体ポカポカに…実はその行動に危険が潜んでいることをご存知ですか？

日本では、湯船に浸かる入浴は日常生活の一部といってもよく、その効用も広く認められています。しかし、寒い時期の入浴には注意が必要です。毎年12月、1月ごろの寒い季節になると入浴中の突然死が多発していて、これには「ヒートショック」が関係していると考えられています。入浴中の突然死は、少しの工夫と正しい知識があれば防げることもあるのです。気温差と血圧、ヒートショックのことを理解して、元気に冬を乗り切れるように対策を心がけましょう。



# 栄養バランスがとれる冬のおすすめ あったか鍋料理

寒くなると出番が増える鍋料理。実は工夫次第で高齢者にとっていいことづくめの食事に。上手に取り入れて、健康な食生活を。

さまざまな食材を入れることができる鍋料理には、植物性・動物性タンパク質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく摂ることができます。比較的簡単に調理できるのもうれしいところ。栄養豊富といわれても、毎日同じ料理だと飽きてしまいますが、その点、バラエティ豊富な鍋料理は、毎週食卓に並んでも大丈夫。全国の名物鍋をアレンジしたり、アジア風、洋風の鍋にチャレンジするのも楽しいですね。

## 主食、主菜、副菜がとれる

ここがおすすめ!

1



牡蠣、鱈、鴨肉、白菜、大根、春菊など、鍋料理と相性バツグンの素材が旬を迎える冬。鍋料理には、主菜となる肉・魚、豆腐、副菜となる野菜類、きのこ類、海藻類などを入れることができます。主食は、締めのごはんやうどん等で摂ることができるため、工夫次第でバランス良く食べられます。毎日摂りたい10の食品を意識して、積極的にいろいろな食材を取り入れましょう!

ここがおすすめ!

2



## 身体の中から温まる

素材の旨味が溶け込んだ出汁も身体をホカホカと温めてくれます。ショウガに含まれる「ショウガオール」やニンニクなどに含まれる「アリシン」は血行を促進し、内臓から身体を温めることができます。

## バリエーションが豊富

ここがおすすめ!

3



寄せ鍋、ちゃんこ鍋、キムチ鍋、しゃぶしゃぶ、おでん、すき焼きなどの定番に加え、最近ではさまざまな鍋料理も登場しています。味噌、しょうゆ、塩などの味のバリエーションだけでなく、トマト鍋、カレー鍋、豆乳鍋、胡麻担々鍋、ピエンロー鍋(白菜鍋)など、ちょっと変わったものも売られています。自分で作るのが面倒なら、市販の鍋料理のもとを利用するのもいいですね。



鍋料理、ここは気をつけて!

いいことづくめの鍋料理ですが、塩分の摂り過ぎには注意が必要です。締めの雑炊はスープの塩分をすべて吸ってしまいます。そのため血圧が高めの方は食べ過ぎに気をつけましょう。またつみれやさつま揚げ、ちくわなどの加工品には既に塩分が含まれています。使用する際は上手に活用しましょう。

## 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



## 年だからとあきらめずに、 今すぐ介護予防を始めましょう！

以前と比べ

疲れやすくなった、体力に自信がなくなってきた、体が重く感じる、  
食欲がなくなってきた、動くのが面倒になってきた方

まずはチェック！

●「はい」「いいえ」のどちらか当てはまる方にチェックしてください。

	はい	いいえ
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。		
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。		
15分くらい続けて歩いていますか。		
この1年間で転んだことがありますか。		
転倒に対する不安は大きいですか。		
6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。		
BMIは18.5未満ですか。 (BMI=体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m)		
半年前にくらべて固いものが食べにくくなりましたか。		
お茶や汁物等でむせることがありますか。		
口の渇きが気になりますか。		

結果

おすすめの介護予防教室(みんなと元気塾)

が3つ以上 → 運動機能が低下している  
可能性あり

マシントレーニング・バランストレーニング・  
水中トレーニングの教室など

が2つとも → 栄養状態が低下している  
可能性あり

食とお口の機能を改善する教室など

が2つ以上 → 口腔機能が低下している  
可能性あり

食とお口の機能を改善する教室など

〈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

※上記に該当しない方が参加できる教室もあります。ラクっちゃんにお問い合わせください。

# ラクっちゃん掲示板



自主グループの紹介やイベントの案内をはじめ、  
ラクっちゃん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。



### チームAKY

活動場所: 飯倉いきいきプラザ

活動日: 毎月第2水曜日(13:30～15:00)

メンバーによるギターやキーボードのバンド  
演奏で歌を歌ったり、介護予防の健康体操を  
したり、手話やテーブルマジックで脳トレに努  
めたりなど、幅広い活動を行っています。地域  
の消防署や警察署、高齢者相談センターの講  
話もあり、約90分があつという間。地域の他グ  
ループとの交流も盛んです。



ラクっちゃん 冬の区民公開講座

## 「いろいろ食べて健康づくり!!」

～食事と栄養・機能性、サプリメントについて～

1月に開催される公開講座のご紹介です。

今回のテーマは「食事と健康について」。皆様のご参加をお待ちしています。

バランスの良い食事が身体の調子を整えやすくすることは、ご存知の方も多いでしょう。今回の講演では、主食、主菜、副菜、果実、乳製品、嗜好飲料の組み合わせを通じて、カロテノイド、食物繊維、ポリフェノール等の成分を含む機能性食品と、これらの成分を含む農林水産物・食品についてご紹介します。

日時: 1月20日(水)10時～11時20分 場所: ラクっちゃん研修室

講師: 中村丁次氏(神奈川県立保健福祉大学 学長)

横田光正氏(医食農連携プラットフォーム 副会長)

中西朋子氏(ラクっちゃん 管理栄養士)

参加費無料、申し込み不要です。どなたでもご参加頂けますので、当日は直接会場へお越しください。



## 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/>