

い つ ま で も 元 気 で 暮 ら す た め に

ラクっちゃん通信

2017 秋

第11号

特集

発見！感動！

ウォーキングで
楽しくアタマを
活性化

■読書の秋こそ目を健やかに！

■敬遠しないで！

老化を予防する上手な油脂の摂り方





発見！
感動！

ウォーキングで 楽しくアタマを活性化

**運動による効果はもちろん
途中で出合う風景が刺激に**

ウォーキングのような有酸素運動が認知症予防に効果があることが、最近の研究でわかってきています。なるべく全身を大きく使い、少し早歩きで、少なくとも5〜10分程度歩き続けることが効果的なウォーキングのポイントです。

とはいえ、ただ黙々と歩いているだけでは、すぐ飽きてしまいがち。習慣化するには、楽しい！と思うのが一番。そこでおすすめなのが、「発見」と「感動」を探しながら歩くこと。いつもは行かないエリアに足を延ばしたら、全く違う風景が広がっていたり、いつもと同じルートでも、ちょっと見方を変えたと新しいものが見つかるかもしれません。そのときの発見や感動が、脳を活性化させ、ウォーキングを楽しくするだけでなく、認知症の予防にもつながります。



イベントレポート

～都会の夏をひんやり過ごそう～

ラクっちゃ夏のイベントウィーク 今年も開催しました！

8月11日（金・祝）から8月17日（木）は夏のイベントウィークでした。アイスコーヒーの淹れ方や冷たいスイーツ教室、ストレッチなどの真夏のくつろぎレッスンや快眠講座など、夏を快適に過ごすためのプログラムが人気を集めました。

また、ボールを太鼓に見立てて叩いたり、けん玉を楽しんだりといった身体を動かすプログラムや、「脳活のススメ」「脳が目覚めるお絵描きワークショップ」など、アタマを鍛える講座も好評。ほかにもサマリー作りなど、多彩なプログラムが楽しめた一週間でした。



ラクっちゃ内も夏仕様にディスプレイ



スタッフも浴衣姿でお出迎え



「誰でも楽しめる！脳が目覚めるお絵かきワークショップ」では、独自のアートプログラムに沿って脳が活性化化する創作活動を実施



「太鼓deダイエット」では、叩いて歌ってストレスも発散！



「けん玉フィットネス」ではけん玉の技を磨きながら足腰を強化



「真夏のラクっ茶」コーナーでは、冷たい麦茶と日替わりのお茶（この日は黒豆茶）のサービスも



8月中は「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開催



目次

イベントレポート

「都会の夏をひんやり過ごそう」
ラクっちゃ夏のイベントウィーク
今年も開催しました！……………p2

特集

発見！感動！

ウォーキングで

楽しくアタマを活性化……………p3

いつまでもハツラツ！へカラダ

読書の秋こそ目を健やかに！……………p6

いつまでもおいしく！へ食べる

敬遠しないで！
老化を予防する上手な油脂の摂り方……………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

ウォーキングの健康効果

- 1 心肺機能が向上し、疲れにくくなります
- 2 メタボリック症候群や生活習慣病の予防につながります
- 3 足腰が丈夫になり、転びにくくなります
- 4 骨粗しょう症の予防に役立ちます
- 5 睡眠の質が改善します



身体にもこんなに効果がある！

発見や感動で脳が活性化するのはもちろん、ウォーキングには身体的なメリットもたくさんあります。効果を上げるためには、日常生活で歩く歩数と早歩きを足して1日7000〜8000歩をまずは目標にしてみましよう。毎日の歩数を記録するようにすると、習慣化しやすくなります。

安全にウォーキングをするために

- 無理せず、自分のペースで
- 水分補給を忘れずに
- 歩きやすい靴で
- 体調不良を感じたらすぐに休む

こんなところに注意して

ウォーキングコースも参考に!

気ままに歩くのもおすすめですが、紙や画面の地図を見ながら、実際のルートを探すのも脳への刺激になります。

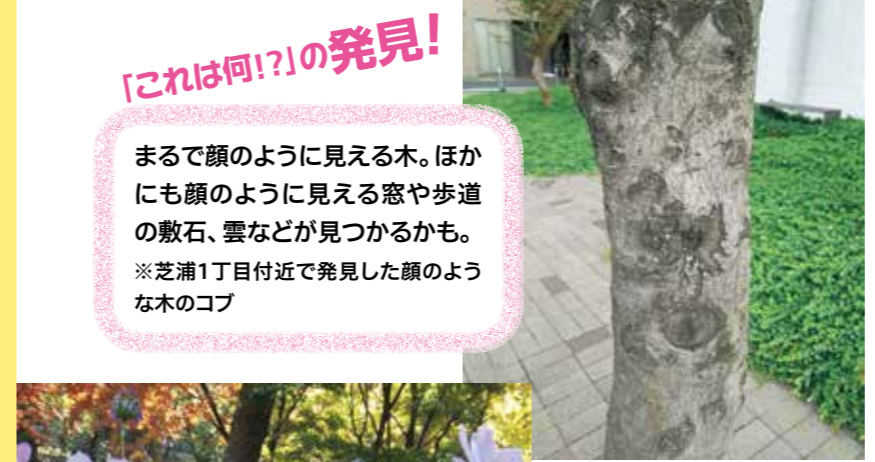
すこやかマップ

名所を楽しみながらウォーキングできる「すこやかマップ」。コースごとに見所、距離、所要時間などが表示されています。配布場所は各総合支所管理課、健康推進課(みなと保健所4階)など。



港区ホームページ

区の公式ホームページ内には、「バリアフリーまち歩きMAP in 港区」「芝の歴史さんぽ道」「港区へようこそ モデルコース」など、さんぽのルートが多数掲載されています。トップページ(<http://www.city.minato.tokyo.jp/index.html>)のサイト内検索をご利用ください。



「これは何!?!」の発見!

まるで顔のように見える木。ほかにも顔のように見える窓や歩道の敷石、雲などが見つかるかも。
※芝浦1丁目付近で発見した顔のような木のコブ



草花に季節を感じて

公園だけでなく、民家の庭やマンションの植え込みなどにも、たくさんの季節の花が。
※コスモスは夏から秋が見ごろ



歴史的スポットの多さも港区ならではの。「こんなところにあつたとは」と驚くことも多いでしょう。
※伊達騒動に由来する「浅岡飯炊きの井」は港区庁舎前にある(上) 江戸開城にあたり西郷隆盛と勝海舟が会見した場所(下)

こんなところに歴史の舞台が!



知らない間に新しい建物

少し見ない間に、昔の建物がすっかり新しくなっていたり、全く別のお店になっていた。久しぶりに訪れる場所には新しい発見が。
※どんどん新しい建物ができる六本木交差点付近



野鳥に遭遇!

都心なのに野鳥!? 海に近いエリアではユリカモメも。緑が多い港区ではモズ、シジュウカラ、ヒヨドリなどいろいろな野鳥が見られます。
※ユリカモメは秋から冬に飛来

知ってましたか? 坂道の名前



名前がついている坂が90近くある港区。饅頭坂、幽霊坂、綱の手引き坂などユニークな名前の坂もたくさん。坂の由来を案内版で読むのも楽しみです。
※麻布台上から十番へ下る長い坂、永坂

日頃から実践したい目のトラブル対策



老眼への対策は?

近くのものが見えにくくなる老眼は、程度の差こそあれ、年をとるとだれにでも起こる症状です。老眼の進行に気づかないなど、見づらいのに無理をしていると、肩こりや頭痛の原因にもなりかねません。新聞の文字が読みにくいなど症状に気づいたら、早めに眼科で検査をして、メガネなどで矯正するようにしましょう。



白内障への対策は?

水晶体が濁ってしまう白内障の原因はさまざまですが、加齢もそのひとつです。つまり、ある程度は避けられないということ。少しでも進行を遅らせるためには紫外線対策が有効です。5〜8月の紫外線が強い季節は外出時のサングラスを忘れずに。サングラスは色の濃さで選ぶのではなく、レンズのUVカット機能で選びましょう。



ドライアイへの対策は?

目が疲れる、ゴロゴロするなど不快な症状のドライアイ。悪化すると目の表面に傷がついてしまうことも。パソコン・スマホなどの液晶画面を見続けていると瞬きの回数が減って目の表面が乾いてしまうことがあります。意識して瞬きをするようにして、適宜、目薬も使いましょう。睡眠前にホットタオルで5〜10分ぐらいい目をあたためるのも有効です。

POINT

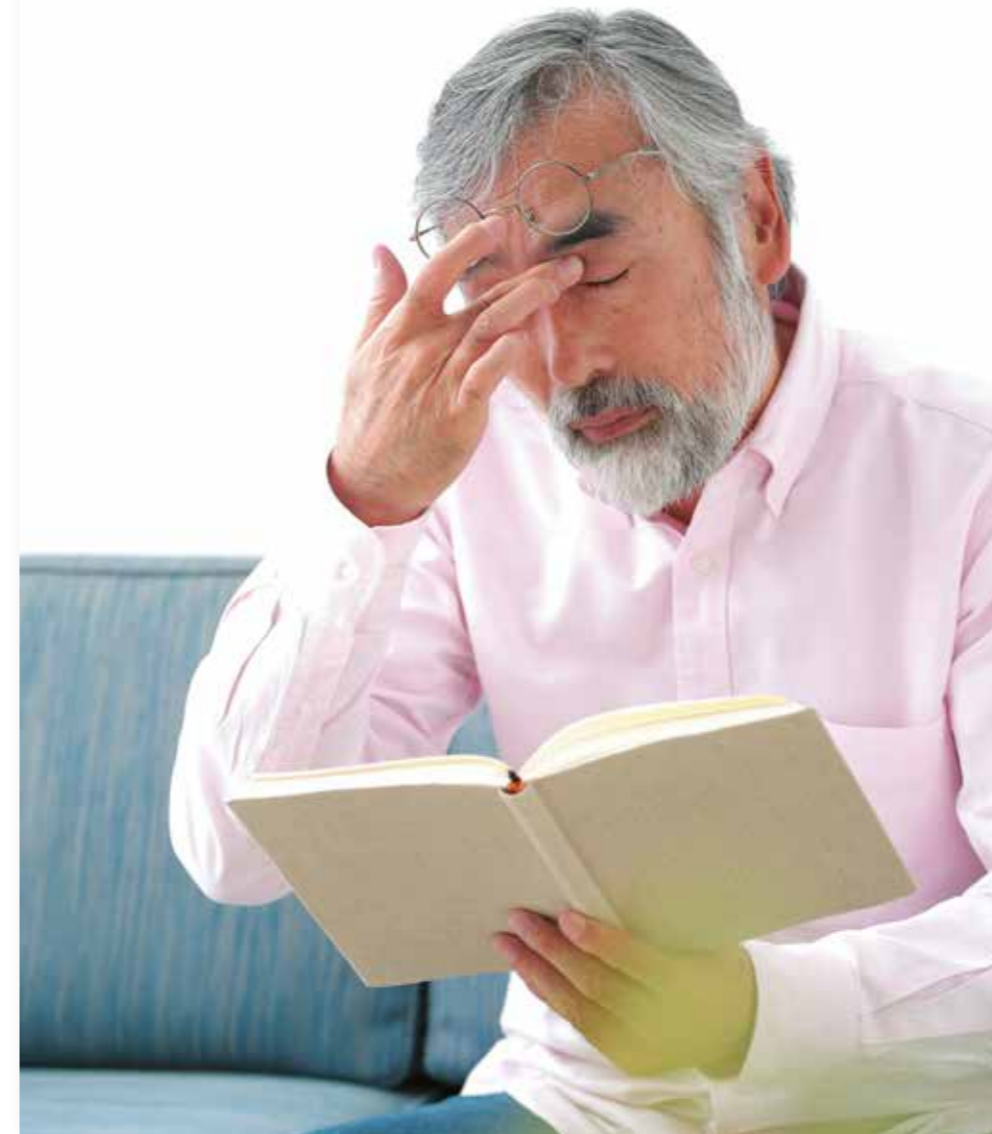
目に優しい食生活を心がける

1 眼精疲労に効果があるといわれるブルーベリーのほか、「赤」「黄」「緑」の野菜を積極的に摂りましょう。また抗酸化作用がある鮭、鰻もおすすです。



定期的に眼科を受診する

2 見づらい、違和感があるなど少しでも症状を感じたらすぐに眼科を受診しましょう。また、自覚症状が何もなくても、年に1度は眼科検診(健診)を受けましょう。



読書の秋こそ目を健やかに!



●監修
アイリスター麻布クリニック院長
西之原美樹先生
東京大学附属病院で研修
東京通信病院勤務 等
日本眼科学会 日本レーザー治療学会
日本麻酔科学会 麻酔科標榜医
日本美容外科学会
日本ペインクリニック学会
日本抗加齢医学会員 産業医 等

日頃から目の健康を意識していますか? 人間の体には加齢にもなるとさまざまな変化が現れますが、目も決して例外ではありません。加齢による目のトラブルの代表的なものは、近くに焦点を合わせにくくなる老眼。このほか水晶体が濁って目がかすんでしまう白内障、涙の不足などによって目の表面が乾いてしまうドライアイなどにも注意が必要です。

目にトラブルがあると趣味に打ち込めなくなるなど、意欲の低下につながります。また、足元が見づらくなると転倒のリスクも高まります。目は外からの情報の8〜9割を取り入れている、とても大切な器官。痛みなどの顕著な症状がなくても、できれば定期的に眼科を受診して目の健康を保ちましょう。

目のトラブルがあると...

読書、映画、手芸などの趣味が楽しくなくなる

意欲が低下、認知症のリスクが高まる

足元が見づらく、つまずきやすくなる

転倒、骨折のリスクが高まる

進行すると、介護が必要な状態に!

毎日どれくらい
油脂を摂ればいい?

年齢や体格によって異なりますが、成人の場合は1日に必要なエネルギー量の20~30%といわれています。肉や魚、乳製品等にも油脂が含まれるため、料理に使う油としては、男性で大さじ1~2杯、女性で大さじ1杯程度が目安です。



- ◎ 便秘がちになる
- ◎ 肌が乾燥する
- ◎ 血行不良により手足が冷える
- ◎ 脂溶性ビタミンの吸収が悪くなる

油脂が不足すると...

どの油脂がいい?

最近ではスーパーにもさまざまな種類の油が並び、どれを選べばいいのか迷ってしまいますね。それぞれの特徴を知って、上手に取り入れましょう。

いろいろな油脂と特徴

なたね油	
べに花油	LDLコレステロールを減らす効果のある脂肪酸、オレイン酸を多く含んでいます。酸化しにくいので、炒め物や揚げ物に向いています。
オリーブ油	
えごま油	
しそ油	血液をサラサラにする脂肪酸、α-リノレン酸を含んでいます。体内で合成されないため、積極的に食事に取り入れましょう。酸化しやすい油脂なので、生食がベスト。
亜麻仁油	
魚の脂 (特にいわし、まぐろ、さば、あじ、さんまなどの青魚)	血液をサラサラにしたり、脳の働きを活性化させる効果も期待されている脂肪酸、DHA、EPAを含んでいます。体内で合成されないため、積極的に食事に取り入れましょう。生食でも加熱でもOK。手軽に摂るなら缶詰もおすすめ。
肉の脂	
ごま油	風味・味わいが豊かで、適量であれば、血液中の総コレステロール値を下げる働きもありますが、摂り過ぎると血管を傷つけたり、血行を妨げたりする可能性があるため、注意しましょう。
コーン油	
大豆油	

いつもの
メニューに
「プラス油脂」の
ひと工夫



おひたしアレンジ

おひたしに、オリーブ油やえごま油など生食できるオイルをかけて味の変化も楽しみましょう。また、ごま和えにするのもおすすめ。



煮物アレンジ

煮物を作るときは、油を使って炒め煮にします。野菜の煮物に油揚げを加えるのもいいでしょう。

★油脂不足が気になる人は、ラクっちゃんの栄養相談をご利用ください!



油脂は私たちにとって必要な食品のひとつ。生活習慣病やメタボリックシンドロームがクローズアップされる昨今では、油脂に対して「悪者」のイメージを持っている人も少なくないかもしれません。けれども油脂の不足は便通や肌、血行のトラブルにつながることもあります。加齢とともに、さっぱりした和食中心の食生活になり、知らず知らずのうちに油脂が不足気味になってしまっていることがあります。もちろん過剰に摂取するのは避けたほうがよいのですが、油脂の種類によっては、血管の健康を保つ効果のあるものや、脳の働きを活性化させる効果も期待されるものもあるので、若々しさを保つためにも、9ページの表を参考に、普段の食卓に油脂を取り入れるように心がけましょう。



敬遠しないで! 老化を予防する
上手な油脂の摂り方

入場無料!

港区介護予防フェスティバル

申込不要!

第10回 健康長寿! in みなと

～みんなで 広げよう 地域の輪～

港区介護予防フェスティバル「健康長寿! in みなと」を今年も秋に開催いたします。さまざまな体験イベントやプログラム、介護予防に役立つ講演会など、盛りだくさんの内容を予定していますので、お気軽にご参加ください!



日時: 平成29年11月10日(金) 10:00～16:30

場所: ラクっチャ、リーブラ、リーブラホール、消費者センター、ペDESTリアンデッキ、和室

特別講演

鹿屋体育大学前学長
福永哲夫先生

「貯筋(ちょきん)のすすめ」

みんなで伸ばそう健康長寿
使えばなくなるお金の貯金
使って貯めよう筋肉貯筋

介護の日記念講演

NPO 法人介護者サポートネットワークセンター
アラジン 副理事長
東洋大学ライフデザイン学部生活支援学科准教授
渡辺道代先生

「介護予防のために
～介護する人・される人～
ケアラーをご存知ですか？」

催し

- 血管年齢測定
- 骨密度測定
- 月球儀づくり
- お茶席
- マシントレーニング体験
- ロボットプログラミング体験
- タロット占い
- スポーツ吹矢
- ノルディックウォーキング体験
- など



※催しの内容は変更になる場合があります。

ラクっチャ掲示板

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
ラクっチャからみなさまへのお知らせのコーナーです。

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ています。



健康音楽なずなミュージカ

活動場所: ラクっチャ 自主活動室・その他
活動日: 第1土曜/第3木曜(14:00～16:00)
会費: 1回500円(教材費)

「歌って笑って仲間づくりをしよう」をモットーに毎月2回の活動を行っています。洋楽(カタカナのルビ付き)、シャンソン歌謡曲などを腹式呼吸で合唱することで、健康づくりと頭の体操につながります。みなと区民まつりをはじめ、発表の場が年に数回あるので、張り合いも出て、とても良い刺激になります。いつでも見学、体験にいらしてください。



◆ラクっチャ料理イベント◆



秋の実りを五感で楽しもう!

秋を元気に過ごすための食事と身体の整え方についての講話と、秋の食材を使った調理実習を行います。ぜひご参加ください。

日時: 平成29年 10月25日(水)17:00～19:30 10月27日(金)11:00～13:30
11月2日(木)17:00～19:30 11月4日(土)16:00～18:30

場所: ラクっチャ 栄養・口腔機能改善室
対象: 60歳以上の区民の方 定員: 申込順 各20名 費用: 一人500円(食材費)
申込: 10月11日(水)より開始

※事前申込が必要です。電話または直接、介護予防総合センター ラクっチャへお申し込みください。定員になり次第、予約受付を終了させていただきます。

ラクっチャ感謝祭

ラクっチャはこの12月でオープンして3周年を迎えます。日頃から利用してくださっているみなさんに感謝の気持ちをこめて、今年も恒例の感謝祭を実施します。いろいろな楽しい企画を予定していますので、乞うご期待!



日程: 平成29年12月23日(土・祝)





介護予防総合センター ラクッチャ

〒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/>

「ラクッチャ通信」 第11号 2017年10月1日発行

制作代理店：株式会社ロア・アドバタイジング 企画：株式会社マガジンハウス 編集制作：ノーション
表紙イラスト：安座上真紀子 デザイン：ハーモナイズデザイン(松森雅孝・柳沢由美子) 印刷：奥村印刷株式会社

発行者・問い合わせ先：港区立介護予防総合センター ラクッチャ

発行責任者：センター長 大石悦子