

い つ ま で も 元 気 で 暮 ら す た め に

ラクっチャ通信

2017
春

第9号

特集

春はスタートにふさわしい季節

思いきって

新しいことを

始めましょう

■ ウォーキングを楽しく、効果的に！

■ 栄養と運動で骨を強くする



新しいことを始めると
こんなにいいことがあります!

刺激を脳に与え、活性化させてくれる

今まで経験のないことをしたり、知らないことを学習すると脳に刺激が与えられ、脳の活性化にもつながります。

さまざまな人との出会いがある

目的や趣味を同じくする人とは会話が弾みやすいので、人付き合いも増え、気持ちが明るくなります。

生活サイクルにリズムが生まれる

例えば習い事を始めたら、決まった日に出かけるので、そこを中心に1週間の生活リズムが整いやすくなります。

春は新しいことを始めたい季節。自分の世界が広がるのももちろんですが、未経験のことに挑戦することは、認知症予防にもつながります。

気がついたら毎日同じことしかしていない……。そんなことってありませんか？ 刺激がほとんどない生活だと、脳が活性化しなくなってしまう。日常生活で新しい体験をするには、新しい事、趣味、ボランティアなどを始めるのが早道。認知症の予防のためには、今までにやったことのないことを実行することがポイントです。また、知人・友人が増えることで、「コミュニケーション力もアップ！」外に出る機会が生まれ、気分転換にもなるでしょう。ラクっちゃんやいきいきプラザでは、手頃に体験できる講座を数多く設けていますので、まずはお問い合わせを。

春はスタートにふさわしい季節

思っただけで新しいことを始めよう

イベントレポート

利用者みなさまに感謝を込めて ラクっちゃん感謝祭を開催しました!

利用者みなさまへ感謝の気持ちを込めて、2016年12月23日に「ラクっちゃん感謝祭」イベントを開催しました。ストレッチポールを使う「スムーズーション」、音楽に合わせていろいろなステップを行う「歩きMENです」、「お楽しみテーブル」の体験会など、普段実施していないプログラムは参加者の方々に大好評。

ラクっちゃん感謝パーティでは、「みんなといきいき体操」に続き、お腹の底から声をだす「みんなでオーイ!」を実施。恒例の「介護予防戦隊ラクっちゃん」も登場し、「トーンチャイム演奏」や「合唱」を披露。会場を大いに沸かせました。これからもみなさまのよりいきいきとした生活のお手伝いができるよう、ラクっちゃんを盛り上げていきます!



港区立介護予防総合センター長の國井実の挨拶



大画面のタッチパネルディスプレイ「お楽しみテーブル」でゲームを体験



お腹の底から「オーイ!」と声を出して心と体を健康に!



スタッフによるトーンチャイム演奏



今年も登場! 介護予防戦隊ラクっちゃん

目次

イベントレポート
ラクっちゃん感謝祭を開催……………p2

●特集

春はスタートにふさわしい季節
思いきって
新しいことを始めましょう……………p3

介護予防へカラダへ
お出かけシーズン到来
ウォーキングを楽しく、効果的に!……………p6

介護予防へ食べる
元気に運動できる体づくりのために
栄養と運動で骨を強くする……………p8

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

生活を充実させる趣味を始めたいなら

今までやったことがない趣味を見つけてみませんか？「広報みなと」や港区コミュニティ情報誌「キスポート」にも講座や教室の情報が掲載されていますので、そちらもチェックしてみましょう。

語学を始めるなら



たとえば

- 英会話
- 英語のカラオケ
- 映画で英会話
- フランス語シャンソン教室
- 中国語入門
- など

ダンスを始めるなら



たとえば

- フラダンス
- 社交ダンス
- ダンス
- 民謡舞踊
- など

スポーツ・運動を始めるなら



たとえば

- ヨガ
- ストレッチ
- 太極拳
- 気功
- 卓球
- バドミントン
- スポーツ吹矢
- ノルディックウォーキング
- エアロビクス
- など



音楽を始めるなら



たとえば

- カラオケ
- 三味線
- 尺八
- ボイストレーニング
- 民謡
- など



頭や手を使う活動を始めるなら



たとえば

- 囲碁
- 手芸
- 書道
- 水墨画
- タブレット教室
- 料理教室
- 茶道
- 着付け
- 園芸
- パソコン
- 麻雀
- 折り紙
- 塗り絵
- など



もっと気軽に図書館のイベント

映画会、各種講座、コンサート、落語などのイベントを区立図書館で開催しています。無料で参加できますので、気軽に、お近くの図書館に足を運んでみませんか。

- 問 みなと図書館 三田図書館
麻布図書館 赤坂図書館
高輪図書館 港南図書館

ボランティア・社会貢献に興味があるなら

社会や地域に貢献するボランティア活動への参加は、生きがいにもつながります。まずは身近な場所から始めてみてはいかがでしょうか。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会関連のボランティアもおすすです。



ボランティア活動

(港区社会福祉協議会)

高齢者施設、障害者施設、保育施設でのボランティアなど、区民のお役に立ちながら、自分も生き生きできる活動が身近にあります。ボランティアの募集情報は、みなとボランティアセンターが発行している『ボランティア情報』などに掲載されています。また、みなとボランティアセンターではボランティア講座なども開催されています。

- 問 みなとボランティアセンター
(港区社会福祉協議会)
☎03-6230-0281

外国人おもてなし語学ボランティア



東京都は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を見据えて、外国人観光客が安心して東京に滞在できるよう、外国人の道案内等の手助けをするボランティアを養成しています。育成講座を受講して修了すれば、「外国人おもてなし語学ボランティア」として登録されます。入門～初級の語学力(英語)対象のコースと、おおむね実用英語技能検定2級以上、TOEIC500以上に相当する語学力の方用のコースがあります。

- 問 東京都主催
「外国人おもてなし語学ボランティア」
東京都生活文化局都民生活部
地域活動推進課 ☎03-5388-3056

介護予防サポーター・介護予防リーダー養成講座



介護予防サポーター

講座は3日間で、介護予防のための体操や体力測定の実施方法を学んでいただけます。みなと区民まつりや介護予防フェスティバルなど港区内で行うイベントで介護予防体操を披露したり、介護予防の普及啓発のための体力測定などを区内の介護予防に関わるスタッフと一緒に行っていただけます。現在101名の方が活躍されています。



- 問 港区立介護予防総合センター ラクっチャ ☎03-3456-4157

介護予防リーダー

講座は約3ヶ月間、全10回で実習もあります。介護状態に至らないための方法について学んだり、地域で活躍されている介護予防活動の見学に行ったり、ご自分の地域のことを調べたり、盛り沢山の内容です。現在、104名の方が活躍されていて、区内で様々な自主活動を行っていらっしゃいます。ラクっチャのホームページ内でも自主活動グループのご紹介をしています(http://business.central.co.jp/care/trust/rakuccha_group/)ので、ぜひご覧ください。



ウォーキングを始める前に、靴や安全な歩き方について知っておきましょう。

安全なウォーキングのために

ウォーキングする時は、下記に気をつけて行いましょう。

- 始める前に準備運動をしっかりする
- 無理せず、自分のペースで始める
- ウォーキングの前後に水を飲む
- 1時間しても疲れがとれないなら、ウォーキングのレベルを下げる
- 動悸、吐き気、めまい、胸の痛みを感じたらすぐにやめる
- 膝などの関節の痛みがとれないようであれば休む

ウォーキングに適した靴とは

自分の足に合う、ウォーキングに適した靴を選ぶことが大切です。

- かかとが柔らかくて、削れている
- 土踏まずがしっかり支えられる
- 靴の先に少し余裕がある
- つま先が上に反っている



お出かけシーズン到来

ウォーキングを楽しく、効果的に！

効果的な早歩きの方法

最初はゆっくりした早さで歩く習慣を身に付けることが大切ですが、認知機能の維持や改善がより期待できるのは「早歩き」です。運動強度でいうと「中程度」にあたります。1日7000~8000歩を最終目標に、まずは1日3000歩くらいからでも始めてみましょう。

理想的な早歩きのフォーム



イラスト：パンチハル

ウォーキングにはこんな効用が！

ウォーキングにはさまざまな効用があります。主なものだけでも下記のような効果が期待できます。

- ① 心肺機能が改善され、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なります
- ③ 認知症の予防に役立ちます
- ④ 足腰が鍛えられるので、転びにくくなります
- ⑤ 骨粗しょう症の予防に役立ちます
- ⑥ 睡眠の質が改善します

外に出かけるのが気持ちいい季節になりました。爽やかな空気と新緑を感じながらウォーキングを楽しんで、心も体もリフレッシュしてみませんか。のんびり散歩するのもおすすめです。が、せっかくなら、身体機能をアップさせ、認知症予防にもつながる効果的な「早歩き」に挑戦してみたいと思いませんか？

三日坊主に終わらせないためには、歩数計を身につけて歩数や時間を計測して記録に残したり、買い物や犬の散歩など「ついで」のウォーキングを。仲間と一緒に歩くのもいいですね。また最初は低い目標からスタートすると中断しにくくなります。

骨の代謝に必要なもの

毎日作りかえられている骨。新しい骨を作るためには、骨の代謝をよくする必要があります。そのために大切なのが運動と栄養です。

1 運動

運動によって骨に適度な刺激があたえられることで、骨を作る細胞の働きが活発になり骨が強くなります。

2 栄養

◆カルシウム

骨の材料となるカルシウムは、神経の伝達や筋肉の収縮にも関わる大切な栄養素です。血中のカルシウムが不足すると痙攣や不整脈が生じ、骨を壊してカルシウムを利用しようとします。骨のカルシウム貯金が減ると、骨も弱体化するので、食事で補給しなくてはなりません。食品では、スキムミルク、牛乳、チーズ、ヨーグルト、ワカサギ、豆腐、納豆、小松菜、青梗菜、干しえび、高野豆腐などに多く含まれます。

◆ビタミンD

カルシウムが小腸から吸収されるのを助ける力があります。脂溶性なので、油と一緒に摂ると吸収が良くなります。ビタミンDは紫外線を浴びることで皮膚でも合成されるので、1日15分程度の日光浴も必要です。食品では鮭、ウナギ、ヒラメ、きくらげ、サンマ、イサキ、太刀魚、カレイ、メカジキ、なまり節などに多く含まれます。

◆ビタミンK

骨の形成に重要な栄養素です。カルシウムが骨に沈着するのを助けてくれ、骨の質にも関係しています。食品では納豆、卵、モロヘイヤ、ニラ、春菊、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツ、ワカメ、のり、植物油などに多く含まれます。



▶カルシウム摂取におすすめの料理

チーズご飯

プロセスチーズ一切れをちぎり、お茶碗一杯のご飯に混ぜて電子レンジで温める。かつお節やシラスをプラスしても美味しい。

チーズ入オムレツ

卵1個を溶いてこしょうを振り、粉チーズ大さじ1杯を加えてフライパンで焼く。

ニラの納豆和え

ニラ1/3束をさっと茹でて、水を切って4cmの長さに切り、納豆と合える。味付けはお好みで。

※上記だけでなく、バランスの良い食事を心がけましょう。



栄養と運動で骨を強くする

元気に運動できる体づくりのために

健康長寿のためには骨の健康も大切です。骨折をきっかけに、介護が必要になってしまったり人が少なくなっていくからです。特に女性は骨粗しょう症のリスクが高いので要注意。女性の骨密度は18〜20歳をピークに、50歳前後からどんどん低下していきます。骨密度低下の大きな原因としては閉経による女性ホルモン分泌の減少が挙げられますが、成長期の無理なダイエットや栄養の偏り、日頃の運動不足も骨の健康に悪影響を及ぼします。骨密度の低下を少しでもおさえるために、意識してカルシウムを多く摂取したり、適度な運動を続けるように心がけましょう。

骨粗しょう症とは

骨密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。初期は自覚症状がありませんが、腰や背中痛みが生じることも。また、つまづくなどちょっとした衝撃でも骨折してしまうことがあります。

骨は毎日作りかえられています!

破骨細胞が古くなった骨を溶かしカルシウムを血中に放出

このサイクルの繰り返して強く丈夫な骨が保たれます

骨芽細胞が壊された骨を修復し新しい骨を作る

骨を作る細胞と骨を壊す細胞の相互の働きによって、常に骨が作りかえられることにより、丈夫な骨が作られます。しかし、このバランスが崩れると必要以上のカルシウムを溶かし出してしまおうと考えられています。

介護予防サポーター・介護予防リーダー養成講座が始まります

介護予防活動のボランティアとして地域を支える介護予防サポーター・介護予防リーダーの養成講座が始まります。興味・関心のある方は積極的にご参加ください。



介護予防サポーター養成講座

港区が行う地域支援事業に協力していただき、地域において介護予防に関する啓発を行うボランティア。

日程：6月13日(火)、6月20日(火)、6月27日(火) 計3回
時間：13:30～16:30 場所：ラクっチャ 研修室
費用：無料

介護予防リーダー養成講座

港区が行う地域支援事業に協力していただき、地域において介護予防に関する活動および啓発を行うボランティア。

日程：7月4日(火)から10月3日(火) 計10回
(7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、9/12、9/19、9/26、10/3)
※8/9～9/11に見学実習および地域資源調査実習があります。
時間：14:00～16:30 場所：ラクっチャ 研修室
費用：無料

事前説明会

介護予防サポーター養成講座および介護予防リーダー養成講座の合同説明会です。予約不要なので、ぜひご参加ください。

日時：5月16日(火)14:00～16:00 場所：ラクっチャ 研修室

申し込み

- 5月16日より開始
- ラクっチャにて受付
- 対象は20歳以上の港区民

※詳しくはラクっチャへお問い合わせください

ラクっチャ ゴールデンウィークイベントのお知らせ



毎年ご好評をいただいているラクっチャゴールデンウィークイベント。今年はお口ポットデザイナーの松井龍哉さんをお招きし、講演を中心にさまざまなイベントを開催いたします。ぜひお越しください。

対象：どなたでも 日程：5月3日(水)～5月5日(金)

※イベントの詳細についてはラクっチャで配布するチラシおよび4月11日「広報みなと」をご覧ください。
※一部、参加制限のあるものや事前申し込みが必要なイベントもあります。



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。



りょうみーと 料理人グループ

活動場所：きらきらプラザ新橋(女性)、三田いきいきプラザ(男性)
活動日：3カ月に1回(女性)、毎月第3木曜 10時～14時ごろ(男性)
会費：1回500円

男性グループでは一般家庭クッキングの習得、女性グループでは災害時・缶詰・地方食材・洋風クッキングなどレパートリーの拡大を目的に行っています。料理をしながらの楽しいコミュニケーションを通して、地域の人々との輪(話)を広げています。

◆ラクっチャ 春の区民公開講座◆ 「介護予防と生活習慣」



ラクっチャで4月に開催される公開講座のご案内です。

今回のテーマは「介護予防と生活習慣」。介護予防の大切さをお伝えするとともに、介護される状態にならないため、どのような過ごし方をしたらよいのか具体的にご紹介します。

日時：4月25日(火)および4月28日(金) 両日とも午前10:00～11:30
場所：ラクっチャ 研修室
講師：國井実(港区立介護予防総合センター長)

参加費無料、申し込み不要です。どなたでもご参加いただけますので、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/>

「ラクっちゃ通信」 第9号 2017年4月1日発行

制作代理店：株式会社ロア・アドバタイジング 編集制作：株式会社マガジンハウス

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 ラクっちゃ

発行責任者：施設長 國井実