

いつまでも元気で暮らすために

# ラクっチャ通信

2017  
冬

第8号

特集  
たくさんの方々に賑わいました！

介護予防フェスティバル

第9回 健康長寿！ in みなと

■ご存知ですか？

「みんなといきいき体操」

■新しいことチャレンジしよう

〜料理編〜



## 目次

イベントレポート

ラクっちゃん秋のスペシャルイベント

『防災の秋・芸術の秋』……………p2

### ●特集

たくさんの方々と賑わいました！

介護予防フェスティバル

第9回 健康長寿！ in みなと……………p3

介護予防へカラダを

ご存知ですか？

「みんなといきいき体操」……………p6

介護予防へあたま&食べる

新しいことにチャレンジしよう ～料理編～

気負わず、気軽に。

はじめてクッキング……………p8

ラクっちゃん掲示板

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……………p10

## イベントレポート

# ラクっちゃん 秋のスペシャルイベント 「防災の秋・芸術の秋」を開催しました！

平成28年は防災と芸術をテーマにイベントを開催しました。東海大学熊本教養教育センターの福崎稔教授からは、熊本地震の被災地で見えてきた課題と、防災対策として日ごろから大切にしておくべきことについてのお話を伺いました。そのほか、防災用食品の展示と試食、防災グッズの展示、家庭に常備されている食品用ラップとアルミホイルを活用して防災用グッズを作る体験なども実施。また、伴奏に合わせて歌ったり、体を動かす秋の音楽会も、参加者から好評いただきました。

福崎稔教授の講演(左)、防災用グッズづくり、防災グッズや防災用食品の展示(下3点)に、日ごろの備えの大切さを実感



童謡、学校唱歌、昭和歌謡など、懐かしい歌を大きな声で歌って楽しみました

ラクっちゃん 秋のスペシャルイベント

## 「防災の秋・芸術の秋」

開催日時：平成28年9月19日(月・祝)

- 講演「災害時に私たちができること、心得ておくこと」
- 防災用食品の展示と試食
- ラクっちゃん みんなと歌おう 秋の音楽会
- 防災用グッズづくり体験
- 「食品用ラップとアルミホイル活用術」
- 防災グッズの展示

たくさんの方々と賑わいました！

介護予防フェスティバル

# 第9回 健康長寿！ in みなと

今回のキャッチフレーズは「世代を超えて 笑顔と健康」。

第9回となる港区の介護予防フェスティバル「健康長寿！ in みなと」には、900人以上の参加者が訪れ、大きな盛り上がりを見せました。

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をはじめ、たくさんの方々の協力のもと開催されたこのイベントの様子をレポートします。

## 開 会 式

開会を宣言した介護予防フェスティバル実行委員長の平田渥美さん。小柳津明港区副区長、國井実介護予防総合センター長による挨拶も。この日にかけて、みなさんが協力し、多くの時間をかけて準備を行ってききました。



介護予防フェスティバル実行委員長 平田渥美さん



港区副区長 小柳津明



港区立介護予防総合センター長 國井実



みんなといきいき体操

お揃いのTシャツ姿の介護予防リーダー・サポーターの方々と一緒に、会場全体で「みんなといきいき体操」を行いました。

日時：平成28年11月10日(木) 10時～16時30分

会場：みなとパーク芝浦 港区立介護予防総合センター ラクっちゃん/  
港区立消費者センター/港区立男女平等参画センター リーブラ/ペDESTリアンデッキ

主催：介護予防フェスティバル実行委員会/港区

協力：港区介護予防リーダー・サポーター/公益社団法人 港区シルバー人材センター/港区立消費者センター/  
港区立男女平等参画センター リーブラ

協賛：コガソフトウェア(株)/ (株)志成データム/ (株)スヴェンソン/公益財団法人 東京都中小企業振興公社/  
(株)日比谷花壇/三田警察署/(株)明治

**特別講演**

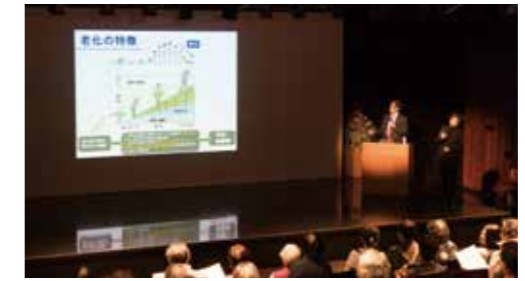
**介護予防とフレイル(虚弱)**  
 ～筋力・歩行機能の低下を予防する～



東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 金 憲経さん

- ◆ フレイルの定義 ◆**
- ① 体重の減少
  - ② 身体活動量の減少
  - ③ 握力の低下
  - ④ 疲労感の自覚
  - ⑤ 歩行速度の低下
- ※5項目のうち、3項目以上に該当するとフレイルの可能性がります。

- ◆ フレイル対策 ◆**
- 「運動能力の強化」  
 歩行機能を高めるために、大腿、ふくらはぎ、足の付け根などの筋肉を鍛えるウォーキング、スクワット、軽いダンベルなどの運動を取り入れる。
- 「食事を見直す」  
 良質のタンパク質やビタミンDを毎日の食事に取り入れる。



高齢化によって筋力が減少すると、筋力が衰えたり歩行速度が低下しますが、それに加えて生活機能が全般的に低くなる状態を「フレイル」といいます。75歳以上になると、要介護状態になる原因の多くをフレイルが占めるようになるので、疾病予防だけでなく、フレイル対策が重要になります。「老いは足から」というように、特に足の筋力が減少しやすいため、まずはここを鍛えて健康寿命を伸ばしましょう。

**健やかに暮らし続けるために**  
 ～港区の介護予防の過去・現在・未来～



社会福祉法人浴風会 特別養護老人ホーム 第三南陽園 園長 榎 美智子さん

介護の日(11月11日) 記念講演ということ、ラクちやの構想から立ち上げに携わった榎さんにお話しいただきました。港区の職を離れてから4年を経て、あらためて外から見た港区の介護予防の現状について思うこと、また、現在携わっている杉並区の高齢者福祉についてなど、興味深いお話をたくさん聞くことができました。

**ステージ**

**イングリッシュ・ハンドベル演奏**  
 ～会場のみなさんと合唱～



「Kissポット・エンジェルズ・ハーモニー」によるイングリッシュ・ハンドベル演奏。みなさんがよくご存知の曲と一緒に歌う場面も。

**落語**

**柳亭明楽さん**  
 「粗忽(そつご)の釘」  
 「桃太郎」

東京都出身の落語家、柳亭明楽さんによる落語。会場中が笑いに包まれました。



**イベント**

**男の料理教室 実演と試食 (Men's料理クラブ)**



室内に漂うおいしいそんな匂い! メンバーのみなさんがハヤシライスを手作りし、出来上がった料理を参加者が試食しました。

**歌声喫茶 (チームAKY & ミセスレインボー)**



メンバーの歌声や伴奏にのせて、懐かしい歌の数々を一緒に歌いました。青春時代を思い出して会場もなごやかな雰囲気。

**ビリヤード体験 (高輪メンズクラブ)**



初めてビリヤードに挑戦する人にも、わかりやすく丁寧に指導。キューを持つ手にも力が入ります。

**自分に似合うパーソナルカラー (NPO法人 プラチナ美容塾)**



さまざまな色の布を顔の下にあてて、どの色が似合うかをチェック。「顔色が明るくなった!」など参加者同士で感想を言い合う姿も。

**手話体験 (港区聴覚障害者協会)**



「あいうえお」の指文字を使って自分の名前を表したり、簡単な挨拶の手話を楽しく体験。わかりやすいと好評でした。

**星座早見盤・月球儀作り (材料提供: 国立天文台)**



夜空を見て星や星座を探すのに役立つ星座早見盤と、月周回衛星「かくや」の観測データに基づく月球儀を作りました。

**オリンピックによるノルディックウォーキング体験会 (のるのるウォーキングMINATO)**



オリンピックを講師に招き、ノルディックウォーキングにトライ。ポールを使い、全身の筋肉を刺激する有酸素運動です。

**ハッピーブレスレット (ハッピー会)**



カラフルな輪ゴムと洗濯バサミを使ってブレスレット作りを体験。カラフルな紐が簡単に編め、かわいい作品に仕上がりました。

**ほかにもこんなにたくさんのイベントが!**

- マシントレーニング体験&認知症予防体験コーナー(Live Life in 港)
- 介護家族の会 紹介(支會(ささえのかい))
- 健骨健脳体操(芝浦港南地区いきいきプラザ)
- 口コミ体操(高輪地区いきいきプラザ)
- 椅子体操(芝地区いきいきプラザ)
- チベット体操みんなと体験(チベット体操)
- タオル体操(赤坂地区高齢者相談センター 赤坂地区いきいきプラザ)
- La フットキュア(麻布地区いきいきプラザ)
- 銭太鼓(銭太鼓はなみずき)
- フラダンス(ハイビスカス フラクラブ)
- 「健康音楽」で心と体を豊かに!(健康音楽 なずな)
- かさ袋ロケット・UFO飛行機をつくって遊ぼう(材料提供: 国立天文台)
- テーブルマジック(とらべり会)
- タロット占い(タロット有志の会)
- スポーツ吹矢(港区スポーツ吹矢協会)
- 高齢者相談センター オレンジ相談所(港区高齢者相談センター)
- 口腔機能向上ケア(港区いきいきプラザ)
- シルバー人材センターの紹介(公益社団法人 港区シルバー人材センター)
- 港区政70周年記念ブース(港区)
- パン・コーヒーの販売(NPO法人 みなと障がい者福祉事業団)
- 芝地区総合支所ミツバチプロジェクト(芝BeeBee's)
- 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)
- ゆがみチェッカー(コガソフトウェア(株))
- 血管年齢測定/骨密度測定(港区高齢者相談センター)
- 紙芝居・朗読(みなと図書館)
- 折紙でクリスマスカードをつくろう(芝CCクラブ)
- 認知症予防アロマ体験(NPO法人プラチナ美容塾)
- ウィッグ体験((株)スヴェンソン)
- 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)
- お茶席(ネットワークリーブラ 港区女性団体連絡会)
- 日々の安心・安全の心構えを考えてみませんか(芝会議まちづくり部会)
- 各種被害防止(三田警察署 防犯係)
- 血管の硬さ測定((株)志成データム)
- 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)
- 試供品の配布((株)明治)
- つくばの野菜の販売(つくば市東京事務所)
- 自主活動グループの活動紹介

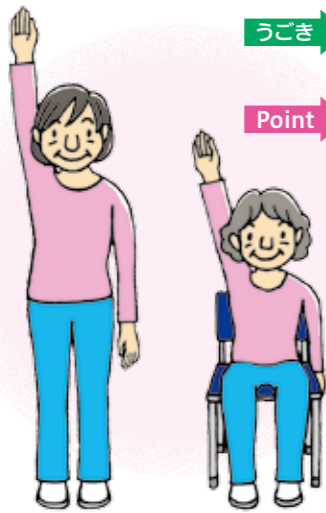
(順不同)

# 「みんなといきいき体操」の例

全26の体操で構成された「みんなといきいき体操」は、

- ①準備体操 ②筋力増強運動 ③バランス運動 ④整理体操の4つのパートに分かれています。すべての体操を実施すると約15分。ここでは体操のごく一部をご紹介します。

## わき腹のストレッチ (東京タワー)



**うごき** 指先は床と天井に向けてスッと伸ばす。左右行う

**Point** 肩甲骨周辺のストレッチ。伸びているわき腹を意識するが、呼吸は止めない

## 両手を水平に開き 左右に動かす (レインボーブリッジ)

**うごき** レインボーブリッジのようにまっすぐ両手を伸ばし、胸は水平に保ったまま左右に動かす。座位の場合は骨盤が後傾しないように注意

**Point** 体を支える筋肉の準備運動。腹筋が働くことを意識する



## 片足斜め後ろ、 反対手を上に

**うごき** 右足を斜め後ろにあげて、左手を上へ伸ばす。座位の場合は足を前にあげる

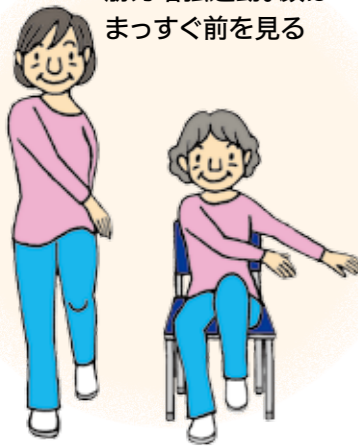
**Point** 体を支える筋肉の筋力増強運動



## 体をねじる

**うごき** 右足から持ち上げて、体を右にねじる。左右行う

**Point** 体を支える筋肉の筋力増強運動。顔はまっすぐ前を見る



## 足を前後に 踏み出す

**うごき** 左足から前後のステップ。テンポに合わせて!

**Point** 前後のバランス機能向上。物足りない人は足幅を大きくすると、より効果的



- 【注意点】**
- 体調の悪いとき、筋肉や関節に違和感があるときは、無理せずに!
  - 水分補給は十分に!
  - 息を止めないで!
  - 座って行う場合は、安定した椅子を選びましょう!



地域まつりなどのイベント会場で、介護予防サポーターのみなさんが「みんなといきいき体操」を披露

## 3つの効果

- ➔ 足腰の柔軟性と筋力の向上
- ➔ 体のバランス能力と歩行能力の向上
- ➔ 肩周りや背骨を伸ばすことで、体の正しい姿勢を維持

気軽に体験できます!

各いきいきプラザやラクっちゃんなど身近な場所で「みんなといきいき体操」を体験することができます。また、介護予防に関心のある5人以上のグループを対象にDVDの貸し出しも行っています。ぜひご利用ください。

※DVD貸し出し実施館=5カ所のいきいきプラザ(神明、ありす、青山、白金台、港南)、ラクっちゃん



平成28年7月、新たにラクっちゃで実施された「第1回みんなといきいき体操 体操マスター養成講座」の様

# 「みんなといきいき体操」

ご存知ですか?

「みんなといきいき体操」は、高齢者のみなさんが身近な場所で元気づくりに取り組めるように作成した港区オリジナルの体操です。港区歌に合わせて下半身など衰えやすい部分の筋肉を無理なく動かすことで、筋力アップ・歩行能力アップにつながります。ぜひ、みなさんも普段の生活の中に取り入れてみてください。

新しいことにチャレンジしよう

料理編

# 気負わず、気軽に。 はじめてクッキング

現代社会では料理ができなくても不自由しません、料理は認知症予防に役立つといわれています。ぜひ挑戦してみましよう！



## 料理が介護予防に役立つ理由

献立を考える、食材を選んで買い物をする、調理の手順・段取りを決める、包丁で切るなど手を使って作業をする、見映えを考えて盛り付けるなど、料理は複雑な作業の連続。意識しなくても料理をしている間は脳が活発に働いています。

はじめての人は1品作るだけでも十分に脳が活性化されますが、慣れてきたらぜひ複数の料理を同時に作ってみてください。「注意分割機能」という認知症予防のために大切な機能を鍛えることができます。



### 体力向上

買い物のための外出が、適度な運動につながります。

### 基本的な身体機能の維持

切る、炒める、盛り付けるなど、たくさん手を使います。

### 脳への刺激

献立を考える、段取りを決める、予測して行動するなど、脳はフル回転。

### 集中力を高める

味付けや盛り付けなどには、ある程度の集中力が求められます。

## 料理の効能



## はじめての人は、「おかず1品」からスタート

介護予防のためには栄養バランスのとれた食事が大切です。けれども、まったく料理経験のない人が、いきなり主菜・副菜と何品も作るのは現実的ではありません。最初の目標は「おかず1品」だけでもいいのです。

豚汁、筑前煮、カレーやシチューといった1品の中に野菜や肉など多くの食材が含まれるメニューがおすす。最近料理の手間を省く便利な食材や調味料が増えているので、最初のうちは市販のカット野菜や合わせ調味料なども活用しましょう。慣れてきたら少しずつメニューの幅は広がるものです。



## 普段から料理をしている人は、気分を変えて

普段から料理をしている人にとっても、ただ料理するだけでは新たなチャレンジになりません。たとえば、いつもと違うスーパーへ買い物に行き、使ったことのない食材や珍しいスパイスなどを料理に取り入れてみましょう。新たなレシピへの挑戦は脳の活性化に役立つだけでなく、食卓に変化がついて家族にも喜ばれそうです。

また、仲間を誘っての食事もおススメ。新メニューへの意気込みも増えますし、楽しくおしゃべりしながら食事をすれば認知症予防につながります。



話題のパクチーを使ってエスニック料理に挑戦！

## 「男性のための料理教室」を実施しています。

いきいきプラザ、ラクっちゃんにおいて「男性のための料理教室」を実施しています。まったく料理経験のない方でも基本的なテクニックを習得できるプログラムで、調理器具の使い方から調理、献立作成など楽しみながら食の自立をめざします。これまでに多くの方にご参加いただき好評を博しています。

※開催時期、会場についてはお近くのいきいきプラザ、ラクっちゃんまでお問い合わせください。

ラクっちゃんの「男性のための料理教室」参加者による料理の例。お弁当づくりにも挑戦しました



# 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。

ご報告

## ラクっちゃ 出前講座を 実施しました。

介護予防総合センターではラクっちゃ  
出前講座を実施しています。実施の際は  
「広報みなと」などでお知らせしますの  
で、興味のある方はぜひご参加ください。



### 「膝痛予防改善教室」

場所: 健康増進センター(ヘルシーナ)  
日時: 平成28年11月18日(金)、11月25日(金)  
9:45~10:45

介護予防総合センターで実施した膝痛予防改善教室の  
内容を短縮し、出前講座として全2回で実施。理学療法  
士による講話と介護予防運動指導員による運動指導を  
合わせて行いました。

- ①11月18日 → 健康講話「膝痛はなぜおこるのか」、  
マッサージ・体幹トレーニング・筋力トレーニング
- ②11月25日 → 健康講話「膝痛を予防するために」、  
マッサージ・下肢筋力トレーニング(スクワット)



## 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。



のこのこ

活動場所: 芝公園近辺  
活動日: 毎週木曜(10時~11時30分ごろ)  
※雨天中止、7月中旬~9月中旬は休み  
会費: 1,000円/年(保険代)

芝公園を中心に、毎週コースをかえてノル  
ディックウォーキングを実施しています。自  
分のペースで歩くことができ、季節の移り  
変わりを肌で感じられるのが魅力です。専  
用のポールを使うノルディックウォーキン  
グは、普通のウォーキングよりも全身の筋  
肉をたくさん刺激し、体力づくりに効果的。

## 「個人」「団体」登録更新のお知らせ

介護予防総合センターの「個人」「団体」登録の有効期間は、  
登録年度を含む3年度間となります。引き続き登録を希望  
される方は、更新のお手続きをお願いいたします。



### 対象

平成26年度にご登録いただいた方  
(平成26年12月22日から平成27年3月31日)

### 更新期間

平成29年3月1日から平成29年3月31日

### 問い合わせ先

介護予防総合センター ラクっちゃ  
TEL.03-3456-4157



### ● 区民公開講座 ●

## 「楽しく気軽にできる食と運動」

健康のためには「食事・運動・休養・排泄」というからだの循環をしっかりと行えるようにするこ  
とが重要です。この循環に滞りがないようにして、いつまでも元気に暮らせるようにこころが  
けましょう。この講座ではからだの循環を整える食事と運動についての講演および椅子を使っ  
た簡単な体操も実際に行う予定です。

日時: 平成29年1月27日(金) 10:00~12:00  
場所: 介護予防総合センター ラクっちゃ 研修室  
講師: 遠藤良江氏  
参加方法: 申し込み不要 ラクっちゃへ直接お越しください

※詳しくは、館内ポスター・チラシをご覧ください





## 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8号 2017年1月4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