

ラクっチャ通信

2018 秋

第15号

特集

ラクっチャ世代の 社会参加



■ よく噛んで健康になろう！

■ 改めて知っておきたい 認知症予防
第3回 認知症と生活習慣病

●高齢者の社会参加の意義



趣味や稽古事を持っている高齢者の
ADL（日常生活活動度）は低下しにくい
(※1)

ボランティア活動を行っている高齢者の

ADL（日常生活活動度）は低下しにくい
(※1)



死亡率

高 低



働いている高齢者は、

働いていない高齢者より死亡率が低い (※2)

孤独な人は、つながりの多い人に比べて

男性で2.3倍、女性で2.8倍

死亡リスクが高い (※3)



60歳以上で**月に5回以上**

友人知人との接触がある人は、
そうでない人に比べて死亡率が

17%低い

(※3)



特集

ラクっちゃん世代の社会参加

年齢を重ねても、いつまでも元気でいきいき暮らしていきたい。心身ともに自立して活動的に過ごせる「健康寿命」を少しでも長くするためには、バランスのとれた食生活や運動習慣だけでなく、社会と関わりを持つことも、とても重要であるということがわかってきています。

イベントレポート

今年も開催!

ラクっちゃんde介護予防 夏休みの学びウィーク みんなと学ぼう! ラクっちゃんの夏

8月11日(土・祝)から8月17日(金)は毎年恒例の夏のイベントウィーク。今年もたくさんの参加者で賑わいました。フィンランドの伝統装飾「ヒンメリ」制作、「ラジコンプログラミング」など頭や手を使うプログラムを始め、「アロマテラピー講座」「快適な睡眠講座」「薬膳入門」「La フットキュア」「認知症予防講座とミニ相談会」など健康に関する学びが好評でした。

体を動かせる「太鼓deダイエット」「歩行技術講座」「東京五輪音頭ー2020ー」なども人気を集め、ラウンジで開催された「ハワイアンウクレレコンサート」ではリゾート気分も味わえるなど、多彩な内容でさまざまな体験ができた1週間でした。



「光のモビール」とも呼ばれるフィンランドの伝統装飾「ヒンメリ」作りにチャレンジ!



「大納涼祭」ではなんと会場にやぐらが出現!



「快適な睡眠講座」では、良質の睡眠をとるためのポイントなどを学びました



「聞いて学ぼう ハワイアンウクレレコンサート」の様子



カラダの負担を減らす歩き方を体験した「歩行技術講座」

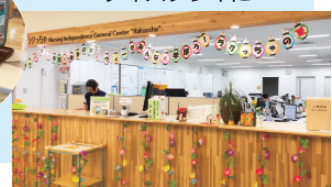
「薬膳入門」ではそれぞれの体質をチェックし、改善法や食事のアドバイスを。薬膳の試食も!



「ラクっちゃんBar」ではいろいろな種類の冷たいお茶で来館者をおもてなし



受付も夏らしいディスプレイに



目次

● イベントレポート

p2

● 今年も開催!

ラクっちゃんde介護予防 夏休みの学びウィーク

みんなと学ぼう! ラクっちゃんの夏

● 特集

p3

ラクっちゃん世代の社会参加

● いつまでもおいしく! (食べる)

p6

● いつまでもハッキリ! (アタマ)

p8

● 改めて知っておきたい 認知症予防

● 第3回 認知症と生活習慣病

p10

● 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

● ラクっちゃんパズル

※1 高齢者の社会関連性と生命予後 社会関連性指標と7年間の死亡率の関係 2006

※2 平成22年度人口動態 職業・産業別統計の概況一厚生労働省

※3 人との「つながり」が最高の健康法-友達の数で寿命は決まる-2014より抜粋

自主活動グループはあなたの社会参加をサポートします!

港区には介護予防リーダーの皆さんが活動している自主活動グループが数多くあります。興味があるグループに気軽に足を運んでみませんか。

団体名 (地区)	内容/会場/開催日
レインボー (芝浦港南)	健康体操、茶話会、頭脳のトレーニング等/港南区民協働スペース/毎月第1月曜・第3月曜 (8月は休み)
らくだ楽体クラブ (芝)	シリコンゴム (らくだ) を使ったエクササイズ/虎ノ門いきいきプラザ/毎週火曜
港区スポーツウェルネス吹矢協会 (港区全域)	介護予防体操、スポーツ吹矢/介護予防総合センターほか/施設により異なる ※名称を変更しました。活動内容、実態は従前と全く変更はありません。
介護予防あおぞら (高輪)	介護予防体操、歌、講座、カフェ等/豊岡いきいきプラザ/毎月第1・第3水曜
のこのこ (芝)	ノルディックウォーキング/芝公園ほか/第1木曜 (8月・9月は休み)
チームAKY (麻布)	歌声喫茶、介護予防体操等/南麻布いきいきプラザ (出前活動あり)/第2火曜
Live Life in 港 (芝・麻布・赤坂)	マシントレーニング、ウォーキング、園芸、認知症予防等/青山いきいきプラザ、三田いきいきプラザ/毎週火曜・木曜 (青山)、毎週月曜・金曜 (三田)
特定非営利法人 プラチナ美容塾 (港区全域)	美容ボランティア活動、交流会、養成講座の実施/芝浦港南地区ボランティアコーナー/要問い合わせ
なぎさサロン (芝浦港南)	茶話会、情報交換、仲間づくりのお手伝い、太極拳/芝浦区民協働スペース/第2木曜
健康音楽なずなミュージカ (芝浦港南)	洋楽 (カタカナのルビ付き)、シャンソン・歌謡曲を歌う、健康づくりと頭の体操/介護予防総合センター/第1土曜・第4火曜
のるのるウォーキング MINATO (芝)	ノルディックダンス、ノルディックウォーキング/神明いきいきプラザ/随時
男性の料理教室・料味人 (芝)	調理技能習得と向上、コミュニティ活性化/三田いきいきプラザ/第3木曜
ほのぼのサロン (芝浦港南)	ランチ会、茶話会、脳を活性化、みんなでお出かけ、ミニ講座/芝浦区民協働スペース、芝浦港南地区ボランティアコーナー/毎週木曜
楽楽ロッキー (芝浦港南)	港区防災地図の実踏および情報交換と介護予防体操等/介護予防総合センター/要問い合わせ
しばくさ友の会 (芝浦港南)	ストレッチ、脳トレ、保健師による勉強会/芝浦区民協働スペース/第3木曜
健康麻雀倶楽部 (芝浦港南)	健康麻雀、みんなといきいき体操/介護予防総合センター/要問い合わせ
若返りレクリエーション (芝浦港南)	音楽を通じて若返りの促進を行う/介護予防総合センター/要問い合わせ
千羽鶴を世界へ (高輪)	千羽鶴を折って元気になって頂く自宅にしながら参加できる活動/豊岡いきいきプラザ/不定期
友愛メール 推進部 (港区全域)	葉書のぬり絵に彩色し、一言添えて高齢者へ贈るボランティア ※各所のサロン・カフェ・デイサービス・特別養護老人ホームなどへスタッフが訪問して活動
元気!みなと ゆいまーる 倶楽部 (芝浦港南)	気功・太極拳、スクワット、みんなといきいき体操、ウォーキング、ミニ健康講座、茶話会/介護予防総合センター/毎週金曜
ケープサロン	情報伝達・交換、懇談、趣味の披露、食事会など/会場、開催日とも要問い合わせ
B&Gクラブ	ウォーキング/会場、開催日とも要問い合わせ

※2018年9月現在介護予防総合センターに団体登録しているグループの活動状況です。 ※会費が必要なグループもあります。

●現在、新しい参加者を募集していないグループもあります。詳細についてはラクつちゃ (TEL: 03-3456-4157) へお問い合わせください。

高齢者の健康余命の関連要因 (6年間追跡)

凡例: ↑ のばす要因 ↓ 短縮する要因 (矢印2つは強い要因、矢印1つは弱い要因)

生活習慣	飲酒 (適量)	↑
	喫煙 (吸う)	↓
	睡眠時間 (長い)	↓↓
心理	仕事・社会活動 (活発)	↑↑
	健康度自己評価 (良い)	↑↑
体力	抑うつ傾向 (あり)	↓
	筋力 (強い)	↑↑
	バランス能力 (高い)	↑↑
	歩行速度 (速い)	↑↑

身体	聴力 (落ちる)	—
	視力 (落ちる)	↓
	咀嚼力 (落ちる)	↓↓
	通院 (過去1カ月あり)	↓
検査	入院 (過去1年あり)	↓↓
	慢性疾患 (あり)	↓
検査	アルブミン (高い方)	↑
	コレステロール (高い方)	↑
	血圧	—

(TMIG-LISAより)

出典: Shinkai et al. Geriatr Gerontol Int.3 (suppl) :S31-39 2003



社会参加といっても難しく考えることはありません。気の合う友人と一緒に趣味に興じたり、近所の集まりに顔を出したりすることから始めてみませんか。用がないからと家に閉じこもらず、一歩外へ踏み出してみましょう。

心身とも元気に長生きするためには「人とふれあうこと」が大切

これまで健康づくりの中心とされてきた「栄養」「運動」に加えて、「社会参加」が心身の健康に影響を及ぼすことが、最近特に注目されてきています。

65歳以上の高齢者を対象としたある調査^(※)によれば、①栄養・運動・社会参加ともに「なし」②栄養・運動「あり」③栄養・運動・社会参加「あり」の3つの群の死亡率を比較したところ、①に比べて②は約3割、「社会参加」のある③は約5割も低い結果でした。また、一緒に暮らす家族がいる人のほうが認知リスクが低い、地域活動が活発なエリアのほうが認知症発症率が低いといった調査もあり、だれかと過ごす時間を持つほうが、心身の健康によい影響をもたらすことが考えられます。

※静岡県総合健康センター「第1期高齢者コホート調査」2012年 (東海公衆衛生学会発表資料)

社会的つながりが多くある人のほうが、認知症の発症率が低い^(※4)

※4 Fratigioniほか2000

最近、体がだるいと思ったら...

チェック1

歯や歯肉、
義歯の異常は
ありませんか?

歯や歯肉に痛みがあったり、義歯が合わないために、食事が十分に摂れずに低栄養になっている可能性があります。心当たりがあれば歯科を受診しましょう。

チェック2

噛まなくていい食材に
偏っていませんか?

あまり噛まなくていいものばかり食べていると食材が糖質に偏り、栄養バランスが崩れやすくなります。肉や根菜などの硬い食材も食べて、たんぱく質やビタミン、繊維質を摂取しましょう。



よく噛むための 食事の工夫

●食材を大きく切る



特に食材が柔らかくなる煮物などの場合は、食材を大きめに切って、噛めるようにしましょう。

●かたまりの肉を食べる

肉は細切れや薄切りばかりでなく、鳥の唐揚げのようなかたまりの肉も取り入れましょう。噛むことと、たんぱく質の摂取の両方につながります。



●果物を食べる

リンゴや柿などの果物は、手軽に噛む力をつけることができる食べ物です。旬の果物の食感を楽しみましょう。



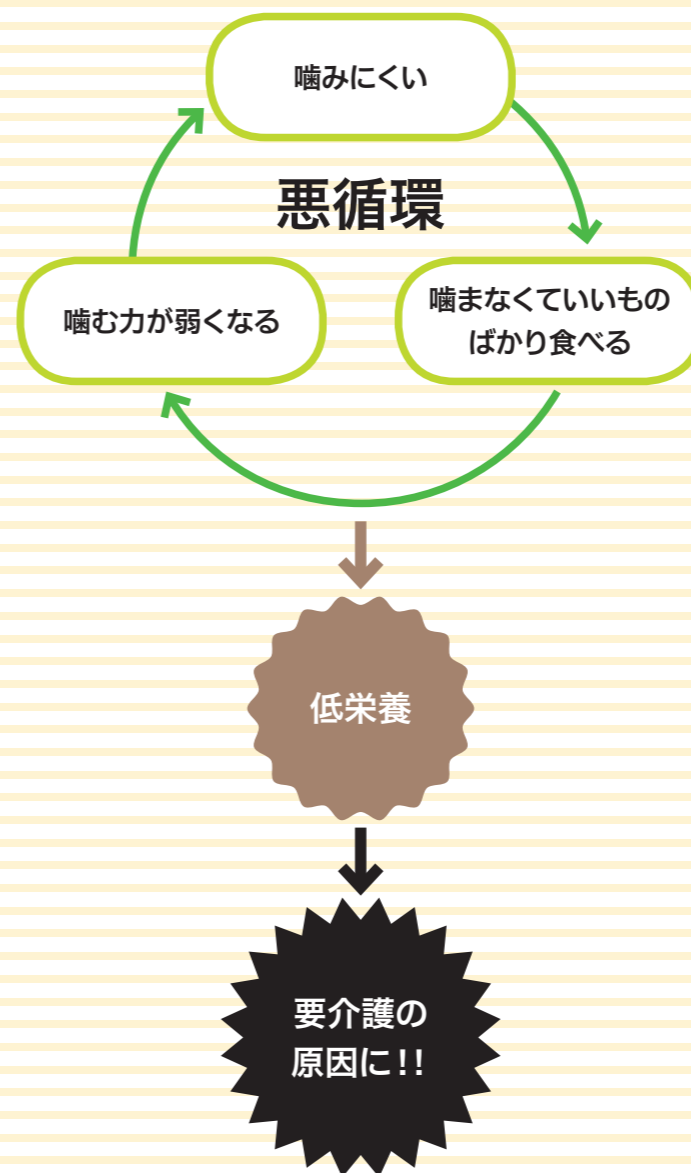
注意

お茶や水で食べ物を 流し込まない

いつもお茶や水で食べ物を流し込んでばかりいると、だ液が出にくくなります。食事の水分は、食べ物を飲み込んでから摂りましょう。

餅、きな粉は注意

餅やきな粉など口の中に張り付きやすいものは、水分を奪って飲み込みにくくするため、特に高齢者は食べるときに注意が必要です。



食事のとき、口の中ではまず歯で食べ物を噛み砕いて、だ液と混ぜることで「食塊」を作り、そして、舌を使って食塊を喉へ送って飲み込んでいきます。高齢になると、噛む力が弱くなったり、体の水分が減少してだ液が出にくくなり、飲み込みづらくなることから、だんだん噛まなくていいものばかりを食べてしまいがちです。すると食べられ

る物の種類や量が減ってしまったりと、低栄養状態に陥りやすくなり、要介護のリスクも高まります。噛むことは低栄養を防ぐだけでなく、だ液の分泌を促し、胃や腸の働きも活性化して、食べ物の消化や吸収を助けることにもつながります。よく噛むことを意識することは、健康の維持増進にとっても重要なのです。

よく噛んで健康になろう!!

生活習慣病になると認知症のリスクが高まる

改めて知っておきたい 認知症予防

第3回

認知症と生活習慣病



認知症と生活習慣病には密接な関係があることをご存知でしょうか。糖尿病や高血圧などを発症してしまうと、左ページの図にもあるように、認知症になるリスクが高まるのですが、最近の研究によって指摘されています。

糖尿病や高血圧と診断された場合は、かかりつけ医の指示に従ってきちんと治療しましょう。薬を処方された場合は、指示通りに服薬することが大切です。自己判断で止めたりすると、生活習慣病は悪化することもあり、認知症のリスクが高まる可能性があります。健康診断で可能性が指摘された場合も必ず診察を受けましょう。

生活習慣病にかかっていない人も、食事や運動によってしっかりと予防しましょう。

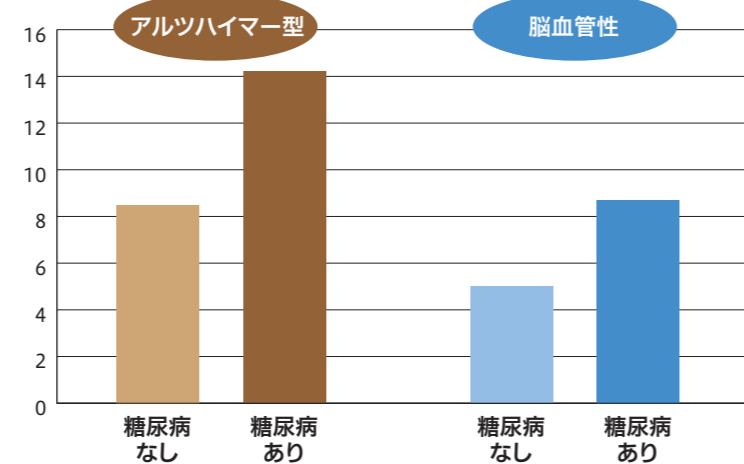
糖尿病

75歳以上の高齢期で糖尿病を有していると、認知症になるリスクは糖尿病でない人に比べて1.5倍ほど高まります。治療することが、リスク回避に有効です。

注意 低血糖もリスク

低血糖の状態も認知症になるリスクが高まるとされています。血糖値の上下が激しい人も注意が必要です。食事と薬でコントロールしましょう。

●年間1000人あたりの認知症発症率



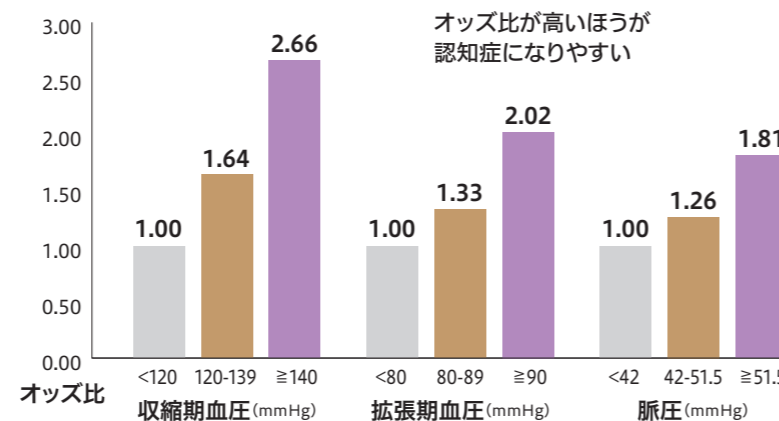
出典：Neurology. 2011;77 (12) :1126-34.より改変して作図

高血圧

中年期の高血圧は、認知症のリスクを高めると報告されています。収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧、脈圧（最高血圧と最低血圧の差）のどの数値が高くてもリスクは高まります。高血圧と診断されたら治療しましょう。



●中年期の血圧と認知症の発症（日系アメリカ人男性2505名で調査）



出典：Stroke. 2006;37 (1) :33-7

▶▶▶ 糖尿病や高血圧になってもあきらめないで

1 かかりつけ医で治療を受ける

まずはかかりつけ医に相談して、治療を受けましょう。医師の指示を守って、生活習慣病が悪化しないようにしましょう。

2 薬をきちんと服用する

処方された薬を指示通りに服用しない人が多いと言われています。薬の服用を生活の一部に習慣化しましょう。

3 食事と運動でコントロールする

食生活の改善や運動に取り組むことで、薬を減らすことができる人もいます。生活習慣病にかかっていない人も、今から取り組みましょう。

認知症の主な症状

- ▶ 時間や場所が分からなくなる
- ▶ もの忘れが多くなる
- ▶ 物事の段取りを立てたり、自分で判断することが難しくなる（家事、買い物など）
- ▶ 言葉の理解が困難になる
- ▶ 日常生活（着替え、食事、入浴など）に支障が出るようになり、誰かのサポートを必要とするようになる

監修
東京都済生会中央病院
認知症疾患医療センター長代理
総合診療内科/神経内科 医長
荒川千晶さん

イベントのお知らせ①

港区介護予防フェスティバル

第11回 健康長寿! in みなと ~みんな元気で5つの輪~

今年も介護予防フェスティバルの開催が決定!
特別講演のほか、介護予防に役立つ催しや楽しい体験が数多く予定されています。さわやかな秋の1日をフェスティバルで楽しみませんか? 皆様のご参加をお待ちしています!

日時: 11月6日(火) 10:00~16:30(予定)
会場: 港区立介護予防総合センター ラクっチャ 他

ホール プログラム (予定)	●第一部	10:15~10:30 開会式・みんなといきいき体操・ ダンシングヒーロー 2018介護予防フェスティバルVer.
	10:30~11:30 特別講演① 「介護保険制度のこれまでとこれから」 明治学院大学社会学部 社会福祉学科教授 和氣 康太さん	
	●第二部	13:00~14:10 特別講演② 「夢のある人生」 秋川 雅史さん(テノール歌手)

※プログラムの内容は変更になる場合があります。

催し
(予定)
各種測定会、ノルディックウォーキング体験、お茶席、アロマテラピーハンドマッサージ、歌声喫茶、料理自主活動グループの紹介と試食、スポーツ吹き矢体験、手話ダンス、介護家族の会の紹介、芝地区養蜂事業の紹介&はちみつ活用法、健康タオル体操、防災についての簡単な手話講座 など。
介護予防に関する数々の楽しい催しを予定しています。スタンプラリーも開催!

※催しの内容は変更になる場合があります。 ※整理券が必要なイベントもあります。詳しくは後日配布のパンフレットをご覧ください。

入場無料

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。



元気!みなと ゆいまーる倶楽部

活動場所: ラクっチャ 自主活動室
活動日: 毎週金曜日(14:00~15:30)

※参加費等、詳細はお問い合わせください。

中国の伝統的な心身健康法の太極拳を、指導歴25年のベテラン講師の指導を受けながら、みんなで楽しんでいます。準備運動から始めて、基本から教えてもらいます。簡単ながら足腰も鍛えられますので、高齢者の健康づくりや介護予防につながります。見学・参加は自由です。いつでも気軽に参加してください。



イベントのお知らせ②

区民公開講座 ラクっチャで楽しく学ぼう介護予防

「尿漏れは恐くない! 今から始めよう! 失禁予防」

失禁経験があると外出がおっくうになり、閉じこもりやうつ、認知症、介護の原因にも。排泄や失禁予防に関する正しい知識を持ち、今からしっかり備えましょう。

日時: 10月19日(金) 10:00~11:30

場所: ラクっチャ 研修室

講師: 東京女子医科大学 看護学部 准教授 中田晴美さん

※参加費無料、申し込み不要です。どなたでも参加いただけますので、当日直接会場へお越し下さい。
※区民公開講座は、全部で年間6回(4月27日、6月13日、8月27日は終了)を予定しています。10月19日以降も12月4日、2月20日(両日とも開催日程は変更になる場合がございます)に開催予定です。6回の講座のうち、3回以上参加いただいた人には「ラクっチャオリジナルグッズ」をプレゼントします。



楽しくチャレンジ!



脳の活性化に役立つパズルに
挑戦してみましよう!
認知症予防にもつながるかも。

※解答はP.11にあります。

サンカクパズル
?に入る数はなんですか?

2	6
4	9
11	5
4	0
	6
	2
	?

パズル制作/北村良子



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15号 2018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

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