

ラクっチャ通信 2018夏

第14号

特集

夏を乗り切る

快眠の

すすめ

■夏の低栄養にご注意！

■改めて知っておきたい 認知症予防

第2回 運動を習慣化しよう



日本人は睡眠が足りない！ 驚きの現状、知っていますか？

欧米諸国より
睡眠時間が
短い

※出典: Balancing paid work, unpaid work and leisure 2014 (OECD)
<http://www.oecd.org/gender/data/balancingpaidworkunpaidworkandleisure.htm>

約6人に1人が
不眠に悩んでいる

※出典: 平成24年度国民栄養調査・厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushin-ka/0000099296.pdf>

睡眠負債

借金のように蓄積した睡眠不足のこと。日本人の睡眠負債は危険な水準にあると言われている。

不眠による
経済損失は
年間3.5兆円

※出典: 睡眠障害の社会生活に及ぼす影響と経済損失(特集 睡眠障害精神衛生、付随する社会問題) 日本大学医学部精神神経医学教授 内山真 日本精神科協会雑誌

日本は
男性より女性の
睡眠時間が短い
(欧米は男性の方が短い)

※出典: Balancing paid work, unpaid work and leisure 2014 (OECD)
<http://www.oecd.org/gender/data/balancingpaidworkunpaidworkandleisure.htm>

夏を乗り切る

快眠のすすめ

暑い夏は寝苦しくて、よく眠れないと悩んでいる人が多いと思います。そもそも日本人は睡眠時間が他の先進国に比べて短く、多くの人が不眠に悩んでいることが、最近の研究で分かってきました。睡眠は、健康にとって大事な要素です。借金のように蓄積された睡眠不足は「睡眠負債」と呼ばれていますが、この負債が増えると、がん細胞が増殖する可能性や、認知症の原因物質が脳に蓄積する危険性も高まることが指摘されています。

今回は睡眠についての知識と、真夏でも快適な睡眠をとるためのポイントを紹介しします。

●監修
睡眠健康指導士 上級
睡眠改善インストラクター
長谷川 恵美さん
株式会社 エアウィーブ
快眠プロデューサー

イベントレポート

ラクっちゃde介護予防 ゴールデンウィークイベント

5月3日(木・祝)～5日(土・祝)

今年も3日間にわたってゴールデンウィークイベントが開催されました。講演のほか、ハーバリウムの作り方、麴を使った料理教室、東京五輪音頭-2020-と一緒に踊るなど、体験型のイベントに多くの方が参加し、にぎわいをみせました。



風呂敷のいろいろな活用法を学んだ「楽しもう♪伝えよう♪ふるしきワークショップ」



「脂肪燃焼スペシャル」では約1時間、ラテンエクササイズにチャレンジ!



「東京五輪音頭-2020-を踊ろう」では1回のレッスンで参加者全員が踊れるように

ラクっちゃ みんなと歌おう 春の音楽会

4月24日(火)



ミセスレインボーの演奏

自主活動グループの演奏にあわせて歌ったり、手ぶりとともに歌ったりと、楽しいひとときを過ごしました。オリジナルで作成した「ラクっちゃ歌集」にも関心が集まりました。

ラクっちゃ区民公開講座 老年症候群を防ごう～お口の健康は元気の秘訣～

4月27日(金)

東京都歯科衛生士会会員・アクティビティディレクターの安田加代子先生を講師に、口腔機能に関する講座を実施。男性の参加者も多く、参加型の内容が好評でした。



「ガムは噛んだ方がいいの?」など日頃、疑問に思うことにも答えてくれました

目次

- イベントレポート p2
- ラクっちゃ de 介護予防
ゴールデンウィークイベント
ラクっちゃ みんなと歌おう 春の音楽会
ラクっちゃ区民公開講座
「老年症候群を防ごう～お口の健康は元気の秘訣～」
- 特集
夏を乗り切る快眠のすすめ p3
- いつまでもおいしく(食べる) p6
- 夏の低栄養にご注意!
- 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2回 運動を習慣化しよう
- ラクっちゃ掲示板 p10
- 自主活動グループのご紹介
ラクっちゃからのお知らせ
ラクっちゃパスル

快適な睡眠をとるためのポイント



ポイント1
朝、起きたら太陽の光を浴びる
 幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されて体内時計をリセット。体のリズムが整います。

ポイント2
生活の中にリズム運動を取り入れる
 日中にウォーキングなどのリズムカルな運動を行うと、セロトニンの分泌を調整している神経の活性化につながります。

ポイント3
タンパク質、ビタミンB群を十分に摂る
 大豆製品や魚介類に多く含まれるタンパク質はセロトニンの材料となり、ビタミンB群はセロトニンの生成を助けます。

ポイント4
就寝2～3時間前には部屋を薄暗くする
 光の刺激を抑えることで、深い眠りにつくことができます。寝る直前のパソコンやスマホの使用も控えて。

ポイント5
風呂はぬるめで寝る1時間半前に
 ぬるめ(38～40℃)の風呂に入ると、入浴後1時間半程度で体温が下がり、自然と眠気に誘われます。

ポイント6
寝返りを打ちやすい寝具を揃える
 通常一晩に20回から30回寝返りをうつので、寝返りを妨げない、高反発の寝具がおすすめ。

真夏に注意すべきことは？

エアコンを上手に使う

エアコンの温度を28℃くらいに設定すると快適に眠れることが分かっています。それでも暑いと感じる場合には就寝1～2時間前だけ26℃に設定しましょう。部屋を冷やし過ぎると、起きた時に暖かい布団の中との温度差で体調を崩すおそれがあります。特に高血圧の方は注意して。

こまめに水分を摂る

夏は体内の水分が不足すると、寝ている間でも熱中症になる危険性があります。寝る前はコップ1杯程度の水分を摂ることを意識しましょう。



睡眠はすべての健康の基礎

質の良い睡眠をとるには

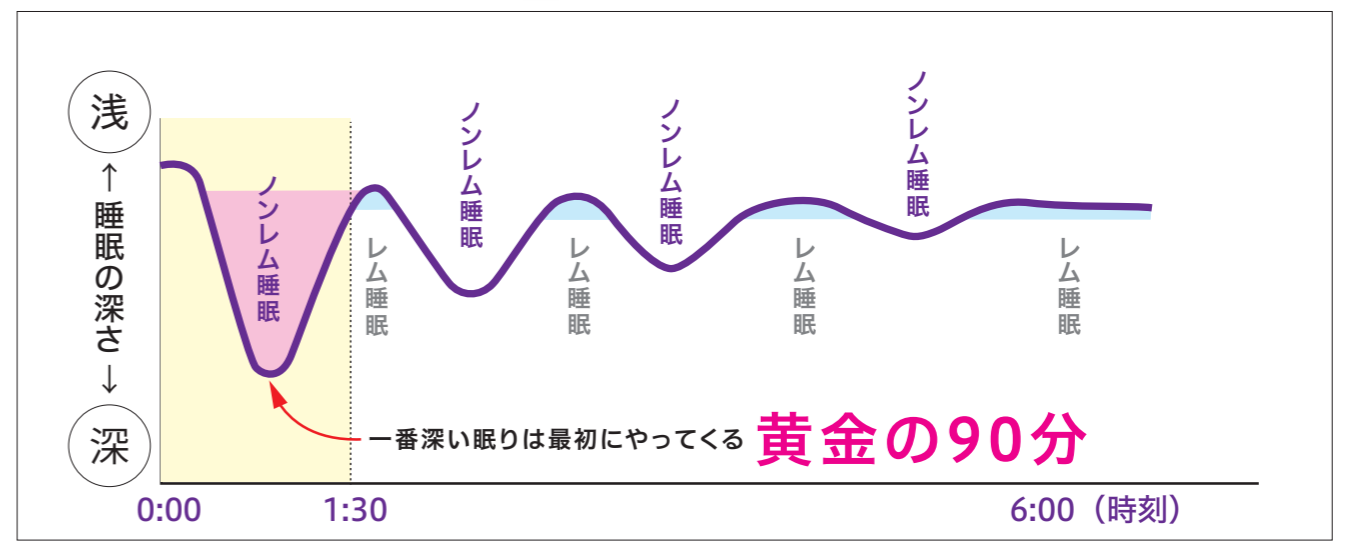
睡眠は体の健康を維持するための、最も基礎になるもののひとつだと考えられています。眠っている間に私たちの脳や体では、科学的な治療でもできないような、さまざまな働きが行われていると考えられています。

- ① ホルモンバランスの調整
- ② 自律神経を調整し、感情をコントロール
- ③ 脳細胞から老廃物を除去
- ④ 記憶の整理と定着
- ⑤ 免疫力の向上
- ⑥ 体と脳の休息

質の良い睡眠が不足すると……

- 病気になるやすくなる
- 生活習慣病を招きやすくなる
- 太りやすくなる

睡眠によって脳や体の働きを高めるには、質の良い睡眠をとる必要があります。そのポイントは「黄金の90分」と呼ばれる最初の90分間の睡眠を深くすること。一番深い眠りがやってくるこの時間に、より深く眠れるよう環境を整えましょう(P5のポイント参照)。質の良い睡眠が不足していると、体にさまざまな悪い影響が現れてきます。



ノンレム睡眠: 深い眠りで、明け方に近づく、短くなる。
 レム睡眠: 浅い眠りで、明け方に近づく、長くなる。

世界睡眠会議HPより

低栄養予防の第一歩は、毎日の体重測定から



毎日測定することで、自分で健康管理ができる

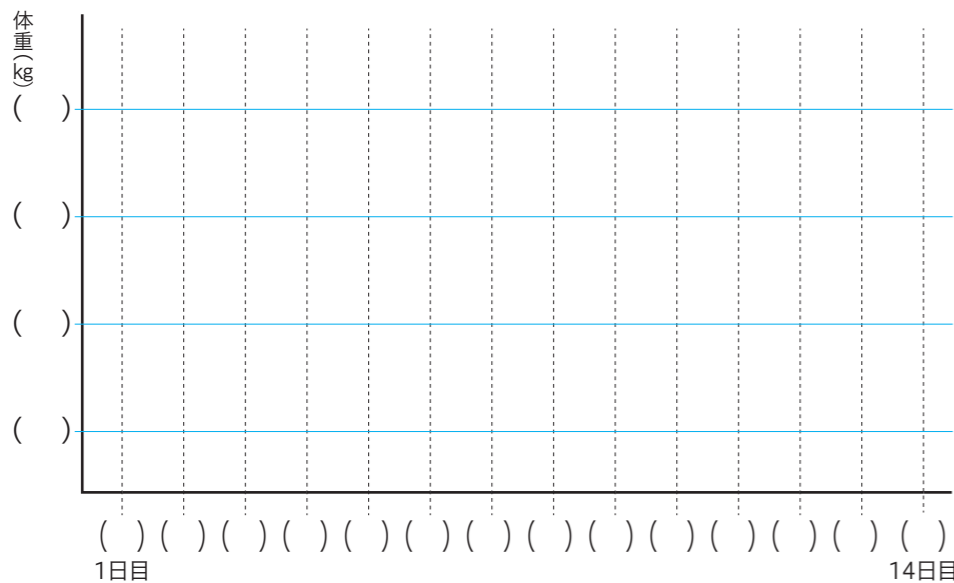
体重は自分で簡単に測定できる、身近な健康管理法のひとつです。継続して測ることで変化が分かり、体の異常に気付きやすくなります。毎日記録してみましょう。

毎日同じ時間に体重を測定してみよう

体重は1日の間に1~2キロ増減します。毎日同じ時間に測ることで、変化が正しく把握できます。

●まずは2週間測定してみましょう

グラフにすると変化が分かりやすくなります。



急激に

体重が減っていたら？

体調不良や歯の状態が悪いなど、直接的な原因が考えられます。食べられる物や食べやすい物で早急にエネルギー補給を始めましょう。

緩やかに



体重が減っていたら？

筋肉や脂肪が減り始めています。そのまま放っておくと、日常生活に支障が出たり、低栄養に陥る可能性があります。今一度、生活習慣を見直しましょう。



夏の低栄養にご注意！

セルフチェックと食事のひと工夫

低栄養を予防する夏のおすすめレシピ

POINT

- 肉や魚など良質なタンパク質を摂る
- 消化を助けるネバネバ食材を食べる
- 一品の場合は具たくさんに

豚肉とキムチの炒めもの

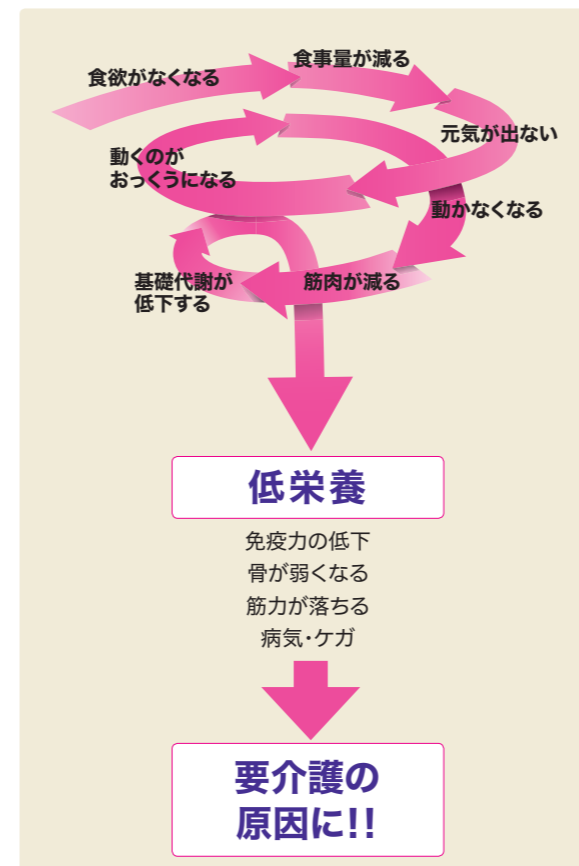
材料●豚肉、キムチ、モヤシ、ニラなど
豚肉とモヤシ、ニラなどの野菜を炒めて、最後にキムチを入れて出来上がり。味付けはキムチだけ。

ツナとゴーヤーの和えもの

材料●ツナ、ゴーヤー、ポン酢しょうゆなど
ゴーヤーは薄切りにして、1分ほど湯がいて水気を絞る。ツナと和えて、ポン酢しょうゆなどで味付け。かつおぶしなどを加えても。

オクラ・山芋・納豆のネバネバそば

材料●オクラ、山芋、納豆、そば
そばにネバネバ野菜と納豆を入れて、つゆをかけて出来上がり。野菜は冷凍食品でも可。

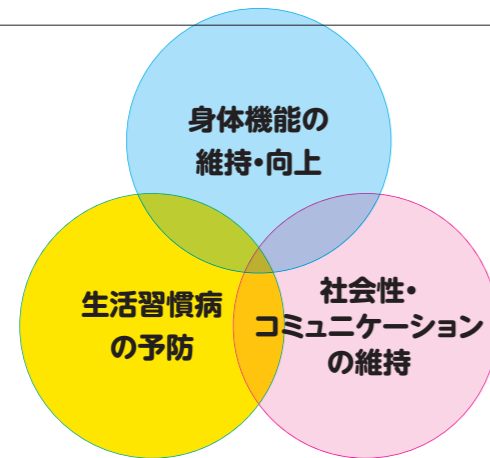


夏は食欲が低下しやすい時期です。食事の量が減ってしまうと、夏バテしやすくなるのはもちろん、知らず知らずのうちに体重が減少して、低栄養状態に陥る危険性があります。低栄養になると、体の免疫力が低下する・骨が弱くなる・筋力が落ちるなどの影響が出て、病气やけがを引き起こし、要介護の原因になってしまうことさえあります。

低栄養にならないためには、自分の体重を把握することも、しっかりと食事をして十分なエネルギーを摂る必要があります。簡単にできるセルフチェックと食事のひと工夫をご紹介しますので、実践してみましょう。

ラクチャでは、低栄養についての区民公開講座を2018年8月27日（月）10:00~11:30に開催します。詳しくはP11を参照してください。

運動を習慣化することのメリット



医学的な面や生活面などでさまざまなメリットが挙げられます。運動することによって身体機能を維持していくことが、長期的にみれば認知症や要介護の予防につながります。また外に出て行動することで社会性が保てることや、運動によってコミュニケーションが促されることも予防には有効です。認知症の人に多い生活習慣病の予防や改善にも効果があります。

体調別 おすすめの運動

体に不安がない人



ウォーキング

まわりの景色や音、季節の花などを楽しみながら歩いてみましょう。



太極拳

有酸素運動とバランス運動の両方の効果が得られます。仲間と楽しみながら続けましょう。



膝や腰に痛みを抱えている人



水泳・水中ウォーキング

水中では膝や腰への負担が軽くなります。無理のない範囲で行いましょう。



定期的な運動は認知症予防に有効だということが、近年の研究で分かっています。認知機能が正常な人の予防効果だけでなく、認知症の予備軍といわれる軽度認知障害の人も運動を継続することで症状の進行を抑えることができ、場合によっては認知機能が回復する可能性もあります。あまり深刻に考えずに運動に取り組んでみませんか。

運動と聞くと、大変だと思いかもしれませんが、軽い運動で構いません。1回に10分など、自分ができる範囲で問題はありません。運動を習慣化することで効果が上がりますし、生活習慣病の予防にもなります。

今回は、運動を習慣化するメリットと、おすすめの運動を紹介します。楽しみながら取り組んでみましょう。

第2回 運動を習慣化しよう

改めて知っておきたい 認知症予防

運動に関するQ&A

Q 週にどれくらい運動するとよいですか?

A 1回60分程度、週3~4回が望ましいですが、できる範囲で大丈夫です。

Q 習慣化するためのコツはありますか?

A ウォーキングなどは家族や友人と一緒に取り組むと続けやすくなります。

Q 運動をすすめた相手が運動を嫌がったときはどうすれば良い?

A 嫌がる運動はストレスになります。「できそう」と思ってもらえる運動を提案しましょう。

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

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。

イベントのお知らせ1

ラクっちゃ 大人の食卓 ～夏のたこ焼きパーティー～



毎日を元気に過ごすための食事を学び、一緒に作った料理を囲みながら、会話や食事を楽しみましょう。

日時：7月28日（土）16:00～18:30 会場：ラクっちゃ
8月 1日（水）11:00～13:30 栄養・口腔機能改善室
8月 3日（金）16:00～18:30 費用：500円（食材費）※当日徴収

※対象は60歳以上の区民の方で、定員は20人（新規優先で抽選）。
申し込みは、7月17日（火）までに電話または直接ラクっちゃまで。

イベントのお知らせ2

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

工作やアロマセラピー、薬膳などさまざまな講座を開催します。
ラクっちゃで楽しく介護予防を学びましょう。

日時：8月11日（土・祝）～17日（金）

場所：ラクっちゃ ※どなたでもご参加いただけますが、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。詳細は要項をご確認ください。

ラクっちゃ 大納涼祭も
開催!!

イベントのお知らせ3

区民公開講座

ラクっちゃで楽しく学ぼう介護予防 「手軽に始めよう 低栄養予防」

低栄養予防に役立つ、手軽においしくバランスよく食べる方法を学びます。

日時：8月27日（月）10:00～11:30

場所：ラクっちゃ 研修室

※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ください。

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。



しばくさ友の会

活動場所：芝浦区民協働スペース（みなとパーク芝浦1F）
活動日：毎月第3木曜（13:30～15:00）
会費：200円（茶菓子代含む）

転ばない・ぼけない体づくりを目指し、健康体操・保健師による健康講座・茶話会を実施しています。活動の中心になる「コグニサイズ」は、脳の認知トレーニングと運動を同時に行うことによって脳と体の働きを活発にし、認知症予防や転倒防止に役立ちます。みんなで一緒に楽しみながら行いますので、気軽に参加してみませんか。

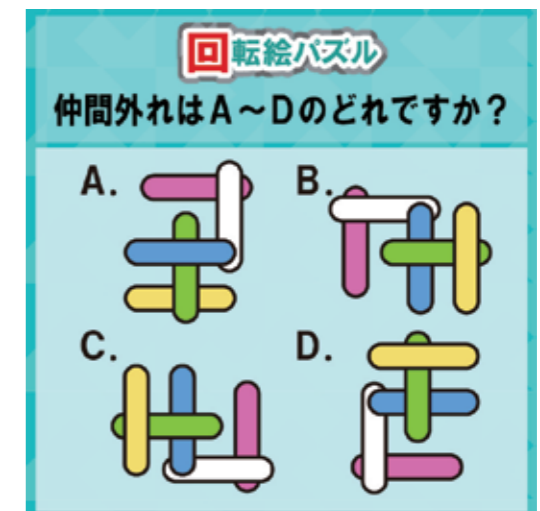
※参加希望の人は実施日に直接会場へお越しください。

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



パズル制作/北村良子

※区民公開講座は、全部で年間6回（4月27日、6月13日は終了）を予定しています。
8月27日（月）以降も、10月19日（金）、12月4日（火）、2019年2月20日（水）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、「ラクっちゃオリジナルグッズ」をプレゼントします。



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14号 2018年7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 ラクっちゃ

発行責任者：センター長 大石悦子