

ラクっちゃん通信

2018 冬

第12号

特集

記念すべき第10回を迎え
大いに盛り上がりました！

港区介護予防フェスティバル

第10回

健康長寿！

in みなと

ラクっちゃん開設3周年記念特集号



■ 筋肉を貯めて健康寿命を伸ばそう！
「貯筋」のすすめ

■ 筋肉などの体をつくる栄養素
毎日摂りたいタンパク質



港区介護予防フェスティバル実行委員長
牧野 正道さん



港区保健福祉支援部
浦田 幹男 部長



港区立介護予防
総合センター
大石 悦子センター長



三田警察署
津田 正さん



来場者に配布された
エコバッグ

◆ **開会式** ◆
介護予防フェスティバル実行委員長の牧野正道さんの開
会宣言に続き、介護予防総合センター長、港区保健福祉支
援部長の挨拶がありました。三田警察署から高齢者の防犯
対策についての貴重なお話も。最後はみんなといきいき体
操も行い、みんなで体をほぐしました。

実行委員会ははじめ多くの人々のご協力のもと、記念すべき第10回
介護予防フェスティバルが無事終了しました。約900人もの参
加があり、多くの人が介護予防について楽しく学びました。

◆ **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

記念すべき第10回を迎え大いに盛り上がりました！

イベントレポート

ラクっチャ 秋のラウンジコンサート

芸術の秋、ラクっチャでラウンジコンサートを開催。お昼のひとつ、
音楽をみなさんと一緒に楽しみました。

- 10月10日（火）ポールとポーラ♪
- 10月16日（月）チーム お口といつまでも
- 10月19日（木）チームAKY&港ハーモニ
- 10月26日（木）ミセスレインボー
- 11月2日（木）健康音楽なずなミュージカ

※出演は全て区民によるボランティアグループ



チーム お口といつまでも



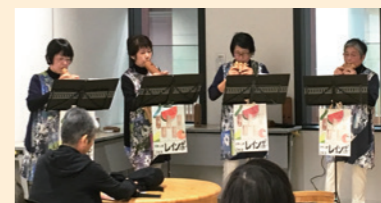
ポールとポーラ♪



健康音楽なずなミュージカ



チームAKY&港ハーモニ



ミセスレインボー

ラクっチャ料理イベント「秋の実りを五感で楽しもう！」

料理や会食を通じてコミュニケーション
を図ることを目的とした料理イベント。季
節の変わり目を元気に過ごすための食事と
体調の整え方について学んだあと、グルー
プで調理し、みんなで食事を楽しみました。



調理実習風景



秋の味覚を
ふんだんに
取り入れた献立



みんなといきいき体操



恒例のスタン
ラリーも好評



地域の皆さんが手作り
した折り紙のもみじで
会場が彩られました

日時：平成29年11月10日（金）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 ラクっチャ／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

目次

イベントレポート

ラクっチャ 秋のラウンジコンサート

ラクっチャ料理イベント

「秋の実りを五感で楽しもう！」…………… p2

◆ 特集 ◆

記念すべき第10回を迎え大いに盛り上がりました！

港区介護予防フェスティバル

第10回 健康長寿！inみなと

テーマ：みんなで広げよう地域の輪…………… p3

いつまでもハツラツ！へカラダ

筋肉を貯めて健康寿命を伸ばそう！

「貯筋」のすすめ…………… p10

いつまでもおいしく！へ食べる

筋肉などの体をつくる栄養素

毎日摂りたいタンパク質…………… p12

ラクっチャ掲示板

新春イベントのご紹介

「個人登録」更新のお知らせ

3周年ごあいさつ…………… p14



みなとパーク芝浦の1階にあるリーブラホールでは、講演やシンポジウムなどが開催されました。

特別講演①

貯筋(ちよきん)のすすめ

「みんなで伸ばそう健康寿命
使えばなくなる お金の貯金
使って貯めよう筋肉貯筋」



鹿屋体育大学教授
川西 正志先生

鹿屋体育大学前学長の福永哲夫氏が提唱する「貯筋(ちよきん)運動」について、同大学の川西正志教授にわかりやすくお話しいただきました。健康長寿のために筋肉を蓄えようというプロジェクトは、現在では日本国内はもとよりアジア諸国にまで積極的に広められています。

今回の講演では、これまで積み上げられてきた研究やプロジェクトの変遷といった背景から、具体的な貯筋運動プログラムや評価方法などについてのお話のほか、会場の参加者がその場でできる腹筋プログラムを実践。実際の貯筋運動の効果がわかる実例が動画や写真で紹介され、筋肉の大切さに改めて気づくことができました。

※「貯筋」については本誌10~11ページで具体的に紹介しています。

特別講演②

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？」



特定非営利活動法人
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

ケアラーとは無償の介護者を意味する、介護する側に注目した言葉です。高齢化社会が進む中、まもなく大介護時代がやってきます。今も多くの人がケアラーとなつていますが、孤立しがちになったり、頼れる場やサービスとうまく付き合えなかつたりという問題も。現在の介護者の状況、抱える悩みやストレスについて、また介護者へのサポートや介護予防について、ご自身も家族の介護をなさつてきた渡辺先生が丁寧に解説してくださいました。

◆介護予防フェスティバル10回記念シンポジウム

地域活動の「これまで」と「これから」



●ファシリテーター
地方独立行政法人
東京都健康長寿
医療センター研究所
研究員
河合 恒先生

第10回を迎えた介護予防フェスティバルに、当初から大きな力となつて関わってきたのが介護予防リーダーのみなさんです。「住民主体」をキーワードに、高齢者がいつまでも元気で暮らしていけるよう地域でサポートする役割を担っています。第1回からこれまでに開催された介護予防フェスティバルの思い出や、介護予防リーダーになつたきっかけ、現在リーダーを務めている自主活動グループの活動内容、また今後の抱負について語っていただきました。

●パネリスト



港区介護予防リーダー
五期生
加賀 和子さん



港区介護予防リーダー
二期生
青木 正典さん



港区介護予防リーダー
一期生
安田 京子さん

みんなでオーイ

「健康発声教室スペシャル版」



一般社団法人
みんなでオーイ協会

西麻布いきいきプラザなどでも健康発声教室をプロデュースしている、一般社団法人みんなでオーイ協会の健康発声教室スペシャル版が開催されました。遠くの人に「オーイ！」と発声する運動が、腹筋の強化や有酸素運動、脳の活性化につながります。「オーイ！」と呼びかけたり、ゆっくりの内緒話声での発声練習に続き、童謡を歌ったり、リズム遊びなどをするユニークなプログラム。無理なく楽しみながらの運動に、参加者も笑顔のひとときでした。

フェスティバルでは、いくつもの自主活動グループがイベントや展示などを行い、多くの来場者が参加していました。

試食提供

料理自主活動グループ
三田グルメンズ



今年の料理の試食提供は、活動を始めて3年目を迎えた「三田グルメンズ」のみなさん。一般家庭料理や薬膳料理の修得をめざすグループです。作ってくれたのは秋の味覚が楽しめるきのこの炊き込み御飯と野菜たっぷり豆乳粕汁。試食したみなさんからも「おいしいー」の声しきりでした。



マシントレーニング体験 & 認知症予防体験コーナー

自主活動グループ Live Life in 港



「マシントレーニング」「ウォーキング」「園芸」「認知症予防」の4つのグループで活動しているLive Life in 港。青山いきいきプラザや三田いきいきプラザが主な活動場所です。介護予防フェスティバルでは、マシントレーニングルームでのトレーニング体験と認知症予防体験の両コーナーで活躍。



スポーツ吹矢体験会

港区スポーツ吹矢協会



親睦を深めながら楽しく元気に活動しています。フェスティバルでは、初めて体験する人にもスポーツ吹矢をわかりやすく指導。くるくる回るのに当たると歓声があがり、会場も大いに盛り上がりました。



自主活動グループでもあるスポーツ吹矢協会は、

7日間を楽楽セーフ ~災害に備える展示~

自主活動グループ 楽楽ロッキー



「楽しく生活するための運動機能改善と保持を行うほか、高齢者の防災についても考えています。高層マンションの多い港区では、災害後7日間の備えが望ましいといわれています。そのため具体的な対策や工夫についての展示が、参加者の興味を集めました。

ノルディックウォーキング体験会

スペシャル講師：大川（宮崎）康子選手
（プロトライアスリート/ノルディックウォーキング講師/
2014「ULTRAMAN TRIATHLON 世界選手権」女子世界チャンピオン

自主活動グループ
のるのるウォーキング MINATO



のるのるウォーキングMINATOは、脳と体を若返らせることを目的に、専用ポールを使ったノルディックウォーキング、ノルディックフィットネスダンスを行っているグループです。フェスティバルではスペシャル講師をお招きし、ペDESTリアンデッキで正しい姿勢や歩き方、ポールの持ち方などを教えていただきました。

手作り入浴剤と香りの体験

特定非営利活動法人 プラチナ美容塾



を高齢者施設などで実践する美容ボランティアの養成や派遣、交流会なども実施しています。フェスティバルでは芝地区で採蜜されたハチミツとアロマを使った、香り豊かな手作り入浴剤を作りました。

介護予防につながる美容講座を定期的に開催し、輝くプラチナ世代を支援している自主活動グループ。学んだ美容法

出前サロン AKY ~介護予防の現場を体験しよう~

自主活動グループ チームAKY



地域交流の場を設けて社会的孤立を防止することを目的に、介護予防健康体操、歌声喫茶、マジックや手話などさまざまなメニューで活動しています。フェスティバルでは恒例のチームAKYによる楽しいステージを開催。懐かしい昭和の歌謡曲などを、会場のみなさんも一緒に楽しく歌いました。

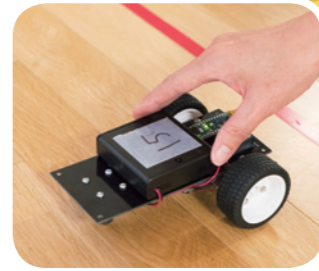
これまでで紹介したプログラムやイベントのほかにも楽しい催しがたくさんあり、記念すべき第10回目のフェスティバルを盛り上げてくれました。

ロボットをプログラミングしてみよう

(東海大学 ユニークプロジェクト ロボP)



パソコンを使ったプログラミングにチャレンジ。東海大学の学生さんが初心者にもわかりやすく、丁寧に教えてくれました。



だまされやすさ心理チェック

(消費者問題推進員)



高齢者をターゲットにした詐欺事件があつとを絶ちません。トラブルに巻き込まれないように、騙されやすさをチェック！

脳が目覚めるお絵かき体験「世界をぬりかえよう」

(株式会社 フェリシモ)



思い思いに絵を描くことはストレス解消やリフレッシュに最適、認知症予防にもつながります。ここでは脳が活性化される描き方を体験しました。



フラダンス

(ハイビスカス・フラクラブ)



ハワイ伝統の踊りフラダンスは美容と健康によいとされ、幅広い年齢層の女性に人気。この日は来場者も一緒に楽しく踊りました。

折り紙でクリスマス飾りを作ろう

(芝CCクラブ)



かわいいサンタクロースやクリスマスツリーなどの飾りを折り紙で作ろう。クリスマスには自宅がちょっと華やかになりそうです。

アロマセラピーハンドマッサージ

(特定非営利活動法人 日本アロマセラピー活動サポートセンター)



エッセンシャルオイルを使ったハンドマッサージは血流を促すだけでなく、手と手が触れ合うことでリラックス効果が得られます。

タロットで性格診断

(タロット愛好会)



タロットカードを使った簡単な性格診断のコーナー。自分でも知らなかった一面を発見できたかもしれません。

ペーパークラフト月球儀・紙飛行機 (星座早見盤) などの作成

(サイエンスサロン)



初心者にも簡単なペーパークラフトキットを使って月球儀や紙飛行機を作りました。手先を使うことで脳の活性化にもつながります。

主催：港区介護予防フェスティバル実行委員会/港区
協賛：株式会社 日比谷花壇/一般社団法人 フラワーライフスタイリスト協会/株式会社 明治
協力：特定非営利活動法人 介護者サポートネットワークセンター アラジン/鹿屋体育大学/社会福祉法人 港福会みなと工房/サイエンスサロン/支会 [ささえのかい]/株式会社 サンオート/芝会議まちづくり部会/芝会議まちの魅力発掘部会【芝の語り部】/芝CCクラブ/芝地区総合支所ミツパチプロジェクト 芝Bee Bee's/銭太鼓はなみずき/高輪Men's Club/タロット愛好会/チームAKY/公益財団法人 東京都中小企業振興公社/つくば市東京事務所/東海大学 ユニークプロジェクト ロボP/地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター/東洋大学/とらべり会/特定非営利活動法人 日本アロマセラピー活動サポートセンター/のるのるウォーキング MINATO/ハイビスカス・フラクラブ/株式会社 白寿生科学研究所/株式会社 ハッピーリス/株式会社 Foodie&Co./株式会社 フェリシモ/特定非営利活動法人 プラチナ美容塾/株式会社 豆乃木/三田グルメンズ/三田警察署/港区介護予防サポーター・リーダー/社会福祉法人 港区社会福祉協議会/公益社団法人 港区シルバー人材センター/港区女性団体連絡会/港区スポーツ吹矢協会/特定非営利活動法人 みなと障がい者福祉事業団/一般社団法人 みんなでオーイ協会/Live Life in 港/楽楽ロッキー/ローソンみなとパーク芝浦店 (50音順)

介護予防フェスティバル実行委員会レポート



4月からスタートした「介護予防フェスティバル実行委員会」。企画部会、広報部会、記念品部会の3つのチームに分かれ、それぞれ準備を重ねてきました。実行委員長の牧野正道さんは「いろいろな意見をひとつにまとめるのは大変ですが、みなさんが参加意識をしっかりと持ち、責任を持って自主的に取り組んでいるのが素晴らしいと思います。自主活動グループだけでなく、さまざまな団体や、東海大など地域の若い人たちと世代を超えた交流ができるのも、介護予防フェスティバルのいいところですね」と、活動について語って下さいました。

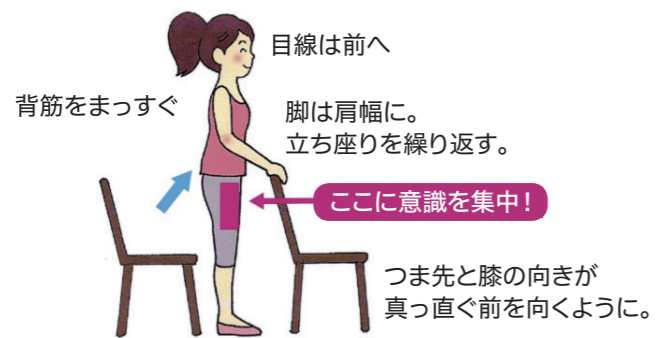
自宅でできる! いつでもできる! 貯筋術

トレーニングの
目安
各運動を1日
1~2セット
(16回ずつ)

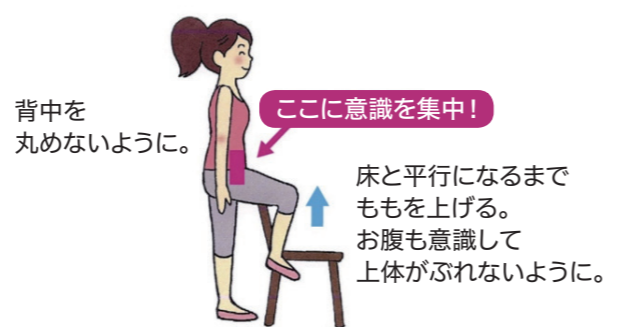
~使えばなくなるお金の貯金 使って貯めよう筋肉貯筋~

ここでは自宅で簡単に行える5種類の運動を紹介します。
日常生活に習慣として取り入れて、どんどん「貯筋」していきましょう。

① 椅子 (椅子の座り立ち)



② もも (立位でのもも上げ)



③ 横上げ (横への脚上げ)

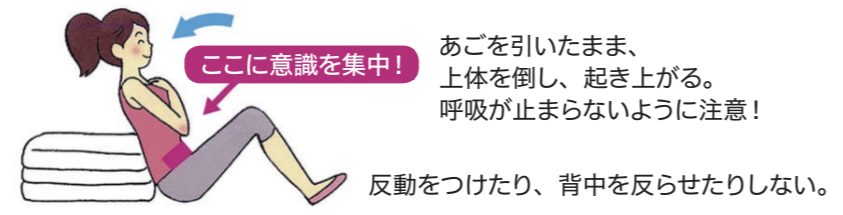


④ 背伸び (立位での踵上げ)



⑤ お腹 (床からの上体起こし)

※この運動は運動不足の方、貯筋運動を始めたばかりの方、腰痛をお持ちの方は座位のおなかの運動から始めましょう。



出典: 福永哲夫監修、川西正志ら編著 (2016) 使えばなくなるお金の貯金! 使って貯めよう筋肉貯筋! 貯筋運動マニュアル, 斯文堂株式会社。

★ 貯筋運動する時に注意すること

呼吸を止めない	息を止めて力を入れると血圧上昇を引き起こすことがあり危険です。力を入れる時は「1、2、3」とかけ声をかけ、呼吸を止めないようにしましょう。
痛い時は無理をしない	負荷が大きすぎると筋肉や関節を痛めることがあります。どこかが「痛い」と感じたら、その日のトレーニングは中止しましょう。
競争しない	トレーニングは自分に合ったレベルで行うことが大切です。仲間と数やスピードを競い合わず、マイペースで行いましょう。



筋肉を貯めて健康寿命を伸ばそう!
「貯筋」のすすめ

健康長寿のためには筋肉がとても大切です。「年だから仕方がない」とあきらめず、早速今日から「貯筋」をはじめましょう!

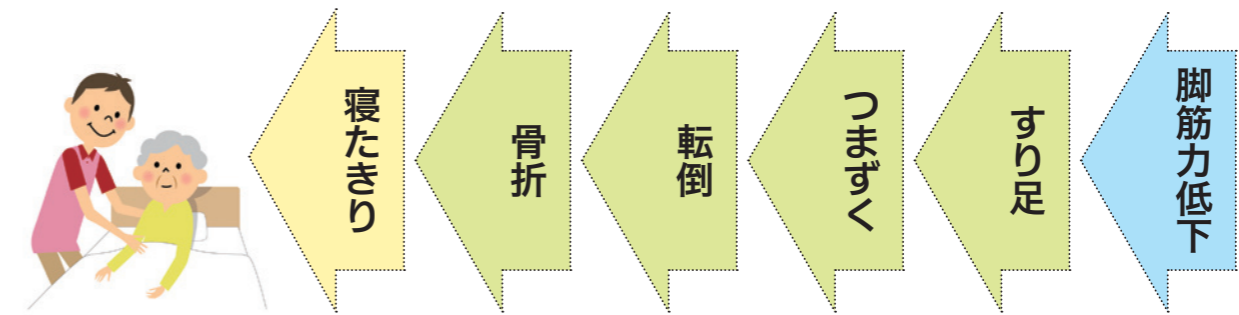
今の世の中、普通に生活しているだけでは、年齢とともに徐々に筋肉が減り、筋力が低下してしまいます。多少の筋力低下では日常生活に支障がないため、あまり気づかないことが多いのですが、次第に転倒による骨折や介護のリスクも高まります。

元気で長生きするためには、筋肉を減らさないこと、意識して筋肉を使うことが大切。お金の貯金は使えば減りますが、筋肉は使うことによって貯めることができます。特別な道具を使わなくても、次ページで紹介するような簡単な運動で、毎日少しずつ「貯筋」することが可能です。80歳になってからトレーニングを始めても筋力がアップしたという実例もあります。「貯筋」を始めるのに遅すぎることはありません。ぜひ実践してみてください。

●監修
鹿屋体育大学前学長
福永 哲夫先生
バイオメカニクス、運動生理学、トレーニング科学の第一人者。日本人の生活フィットネス向上のため、高齢者でも簡単に実践できる筋肉トレーニング「貯筋運動」を推奨している。平成29年秋の叙勲で瑞宝中綬章を受章。

鹿屋体育大学教授
川西 正志先生
体育・スポーツ社会学、生涯スポーツを専門に研究。動ける日本人育成をめざした「NIFSみんなの貯筋研究プロジェクト」を国内外で積極的に実施。

● 介護されない生活のためには「脚筋力」が大切! ●



1日に必要なタンパク質食品の例

-  **肉** 薄切り肉3枚(約60~70g)
-  **魚** 1切れ(約80g)
-  **卵** 1個(約50g)
-  **牛乳** 1本(約200ml)以上
-  **豆腐** 1/3丁(約100g)

出典：熊谷 修 高齢期の食事 日本医事新報4139,94,2003

毎日どれくらい摂ればいい?

60歳以上の人に必要なたんぱく質の量は、1日当たり、男性が60g、女性が50gといわれています。厚生労働省の調査によると、70歳以上の人のたんぱく質の摂取量は、必要量に1割ほど足りていません。低栄養予防のためにも、意識してしっかり摂取するようにしましょう。

たんぱく質を多く含む食品といわれているものでも、重さの10~20%程度しかたんぱく質を含みません。そのため、1日に、上記のどれか一つではなく全ての量が必要です。朝・昼・晩のそれぞれの食事に、5種類のうち1品以上を取り入れるようにしましょう。



筋肉などの体をつくる栄養素 毎日摂りたいたんぱく質

年齢を重ねると、あっさりした食事を好むようになったり、食が細くなったりしがち。お茶漬けやパンだけで済ませてしまうと、どうしてもたんぱく質が不足してしまいます。人間の体を車に例えると、ボディやエンジンはたんぱく質、炭水化物や脂質はガソリンに当てはまるといわれており、たんぱく質は丈夫な車をつくるために欠かせない栄養素なのです。ところが高齢期に特に不足しやすいのがたんぱく質という調査結果も。意識的に摂ろうと思わないとなかなか必要量が満たせません。ゆで卵や牛乳、ヨーグルト、豆腐、魚の缶詰、ハムやソーセージなど手軽に食べられるものを上手に利用して、たんぱく質摂取に努めましょう。

たんぱく質って?

筋肉や内臓、皮膚、爪、髪など、体のさまざまな部分を作るのに欠かせない栄養素。「動物性たんぱく質」「植物性たんぱく質」の2種類がありますが、含まれるたんぱく質の種類や量が違うので、どちらもバランスよく摂りましょう。

うまく摂るための工夫



煮物にプラス

野菜の煮物に薄切り肉や厚揚げを足せば、コクもでて美味しくいただけます。ゴホウと薄切り肉を炒めて味噌汁にすれば、豚汁風に。

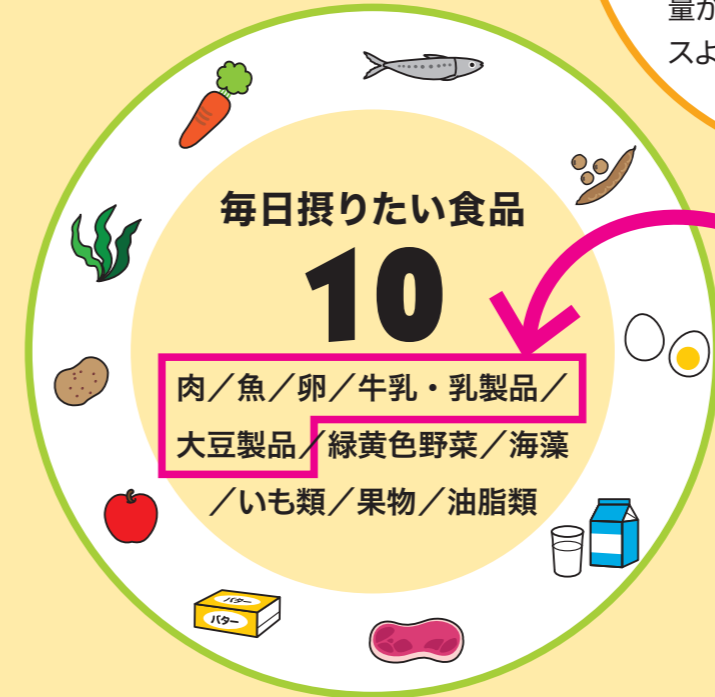
きな粉やじゃこをプラス

大豆や魚のたんぱく質が簡単に摂れます。きな粉は牛乳やヨーグルトに混ぜて、じゃこはおひたしやサラダ、酢の物や冷奴などにトッピングして。



たんぱく質中心の簡単おつまみ

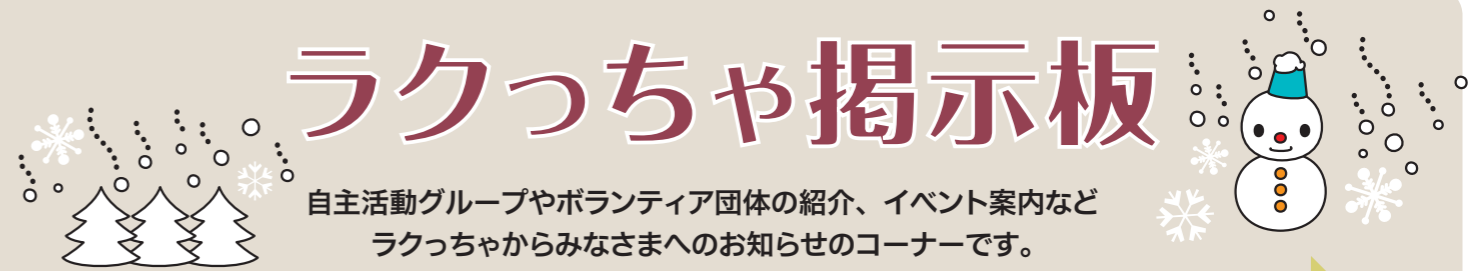
油抜きした油揚げを半分に切り、切り口を開いて袋状にします。タレを入れて混ぜた納豆に小口切りにしたネギを加え、油揚げに詰めたらオーブントースターでカリッとなるまで焼きます。チーズやツナ缶を加えるのもおすすめ。



摂りたい食品の半分以上がたんぱく質!



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。

ラクっちゃ区民公開講座

食事 de 介護予防!

おいしく食べて元気に過ごそう

管理栄養士として、またアロマセラピストとして活躍している土屋早苗氏を講師に迎え、香りの観点から寒い時期を乗り切るための食事を考えます。香りは脳の「感じる」部分にすぐ伝わり、自律神経やホルモンのバランスを整え、食欲を刺激する作用もあります。香りを活用して寒い冬を元気に乗り切りましょう。

日時：2018年1月30日（火） 午前10時～11時30分
場所：ラクっちゃ 研修室
講師：土屋早苗氏（管理栄養士・アロマセラピスト）

※参加費無料・お申し込み不要です。
直接会場へお越し下さい。



「個人登録」更新のお知らせ

介護予防総合センターの「個人登録」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人は、更新のお手続きをお願いいたします。

対象 平成27年度にご登録いただいた人
(平成27年4月1日から平成28年3月31日)

更新期間 平成30年3月1日から平成30年3月31日

※更新用の「介護予防総合センター個人登録申請書」は、
平成30年1月4日以降配布します。

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



おかげさまで3周年!

ごあいさつ

平成26年12月22日に、介護予防総合センターラクっちゃは開設いたしました。こうして無事に3周年を迎えることができたのも、皆様にご支援いただき、暖かく見守っていただいたからこそと、感謝の念に絶えません。職員一同、心より御礼申し上げます。

今後日本では、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らすため、介護予防の重要性がますます問われてまいります。ここ港区の介護予防総合センターにおいても、多くの皆様の健康づくりをサポートするという役割をしっかりと果たせるよう、より一層研鑽に励んでまいります。

今後も、ご支援、御鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

センター長 大石悦子

感謝





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12号 2018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 企画：株式会社マガジンハウス 編集制作：ノーショーン

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