

# ラクっチャ通信

2019秋

第19号

特集

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会関連のスポットをめぐる

さわやかな秋こそ  
港区ウォーキング！



健康寿命を延ばすためのフレイル予防第3回

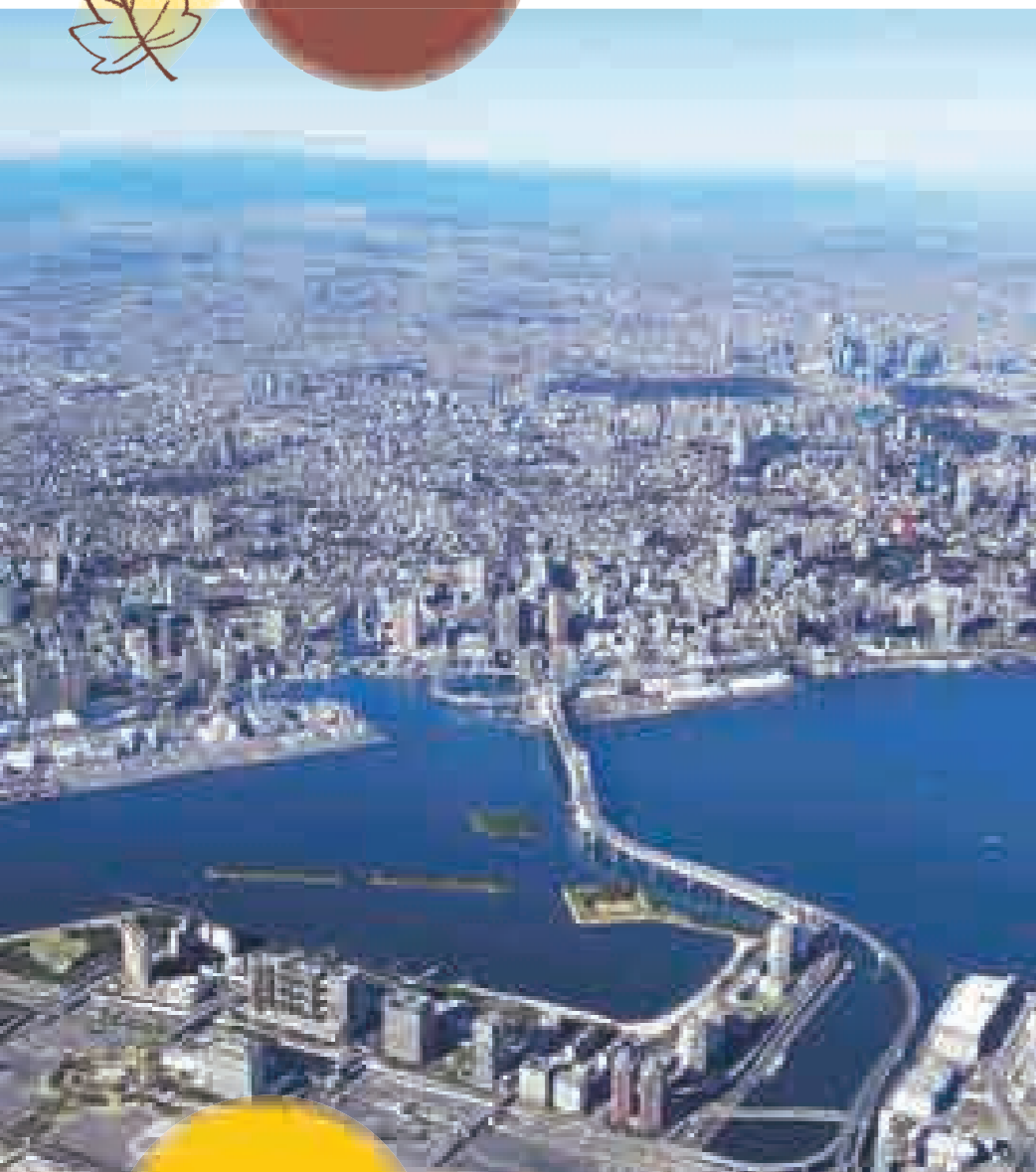
社会とのつながりを保って「こころのフレイル」を防ぐ

ウォーキングがもっと楽しくなる体づくり



ウォーキングの  
効能

- 心肺機能が向上し、疲れにくくなる
- 生活習慣病の予防になる
- 認知症の予防になる
- 足腰が鍛えられ、転倒しにくくなる
- 骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の予防に役立つ
- 睡眠の質が改善する



準備は  
しつかりと

- いきなり長時間歩かない  
最初は1日 30分程度から。
- 準備運動とストレッチをする  
始める前に準備運動をし、ウォーキング後や就寝前にストレッチを。  
※8ページを参考に
- 水分補給はこまめに  
飲み物を持参し、水分補給を忘れずに。



〈特集〉

さわやかな秋こそ  
港区ウォーキング!

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会関連のスポットをめぐる

暑さがやわらぎ、外出するのにも快適な季節になりました。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会まで1年を切り、関心も高まりを見せるようになりました。港区内にも関連スポットがいくつもあります。ウォーキングを兼ねて訪問し、一足早くオリンピック気分を楽しんでみませんか。

介護予防普及啓発のためのイベントレポート

ラクっチャ 夏のラウンジコンサート

7月31日(水)、8月1日(木)、3日(土)、6日(火)、7日(水)



ラクっチャラウンジで涼をとりながら、みんなで一緒に音楽を楽しむミニコンサートを5回にわたって開催。「キルティングパーティー」「マノン」「健康音楽なずなミュージカ」「チームAKY&港ハーモニー」「ミセスレインボー」のみなさんが素敵なコーラスや演奏を披露し、ラウンジは笑顔と歌声でいっぱいになりました。

介護予防de元気に長生き

8月11日(日・祝)~17日(土)

夏のラクっチャイベントウィーク

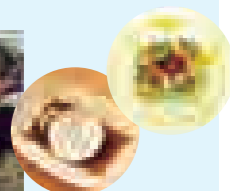
恒例の夏休みイベントを今年も開催。令和初となる今回は、「Laフットキュア~筋肉を整えて快適なカラダづくりを~」のほか、「キックアウト~格闘技エクササイズで脂肪燃焼しよう~」「太鼓deダイエット」などの体を動かす体験レッスンが人気を集めました。このほか「知っていますか?親のこと 伝えていきますか?自分のこと 親と子で"もしも"に備える『あんしんシート』ワークショップ」(講師:介護前整理アドバイザー・高田経さん)や「ひんやりおいしい!アガーでつくる簡単野菜寄せとデザート」(講師:料理家・真藤舞衣子さん)



心と体の疲労を回復する「マインドボディリセット」など、パラエティに富んだイベントが盛りだくさん、連日多くの参加者で賑わいました。



アガーを使って、見た目にも涼しい野菜のゼリー寄せとデザートを作りました。



金属の折り紙~おりあみワークショップ~。



骨格を知ると「似合う」がわかる!骨格診断ワークショップ。



キックアウト~格闘技エクササイズで脂肪燃焼しよう~。

〈目次〉

- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート..... p2
- ラクっチャ夏のラウンジコンサート
- 介護予防de元気に長生き
- 夏のラクっチャイベントウィーク..... p3
- 特集..... p3
- 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会関連のスポットをめぐる
- さわやかな秋こそ
- 港区ウォーキング!
- いつまでもハッキリ!(アタマ)..... p6
- 健康寿命を延ばすためのフレイル予防第3回
- 社会とのつながりを保って
- 「こころのフレイル」を防ぐ
- いつまでもハツラツ!(ヘカダ)..... p8
- ウォーキングがもっと楽しくなる体づくり
- 介護予防リーダー・サポーター活動レポート..... p10
- 自主活動グループだより..... p12
- 輝・遊・楽会
- 自主活動グループ二覧..... p13
- ラクっチャ掲示板..... p14
- ラクっチャからのお知らせ
- ラクっチャバズル..... p14



**3** お台場海浜公園  
台場 1-4




●周辺のウォーキングコース  
**お台場しおかぜコース**  
※(約2.7km)。所要時間は約40分、約3860歩。

**トライアスロン、  
水泳(10kmマラソン)  
競技会場**

大会時には公園内に仮設の競技場が整備され、オリンピックのトライアスロンと北京大会から正式種目に採用された10kmマラソンスイミング、パラリンピックのトライアスロン競技が実施されます。

**4** マラソンコース

新橋駅から外堀通り、日比谷通りを進むと右手に東京タワーが見えてきます。増上寺を通り過ぎると、24kmの折り返し地点。同じルートを戻り、銀座、皇居外苑、水道橋を通過して新国立競技場に向かいます。

**5 6** 聖火リレー

全国を巡った聖火リレーが港区にやってくるのは2020年7月23日。目黒区～渋谷区に続き、六本木など区内を走ります。最終聖火ランナー到着時に行われるイベント、セレブレーションの会場は芝公園。



**1** 港区役所  
芝公園 1-5-25

●周辺のウォーキングコース  
**芝公園一周のコース**  
※(約1.8km)。所要時間は約30分、約2570歩。

**2020HEARTメッセージタワー**

港区役所1階のラウンジ横にあるブースにおかれたハートバンドに、東京2020大会に向けた応援メッセージが書き込めます。メッセージを書いたハートバンドは「応援メッセージタワー」に結ばれ、区役所で展示されます。

**2020HEARTマークプロジェクト**

港区役所1階総合案内の横にあるブースに設置された専用の記入用紙にハートマークを描いて投稿すると、世界でひとつの「HEART」のシンボルマークになり、パネルや動画として開催200日前にお披露目されます。



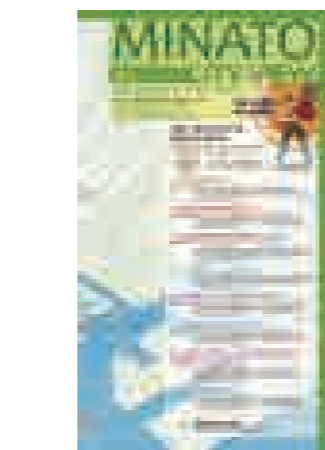
出入りに  
マスコットの  
ラッピング

**2** 港区スポーツセンター  
芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦3~8F  
※2Fは介護予防総合センターラクチャです

●周辺のウォーキングコース  
**芝浦ウォーターフロントコース**  
※(約5.2km)。所要時間は約1時間20分、約7430歩。

**東京2020フォトブース**

3階ロビーに東京2020マスコットと一緒に写真が撮れるフォトブースがあります。ここで写真を撮ってトップアスリートになった気分を味わってみましょう。



ウォーキングコースの詳細は港区の「すこやかマップウォーキング」に掲載されています。マップはみなと保健所で配布しているほか、区ホームページからダウンロードもできます

港区内の  
2020  
すぽっと

56年ぶりに東京で開催されるオリンピック・パラリンピック。港区内でも選手たちの熱い戦いが繰り広げられます。周辺には、港区おすすめのウォーキングコースもあるので、関連スポットを訪れて応援の気持ちを届けてみませんか。

# 社会とのつながりを保って 「こころのフレイル」を防ぐ



社会性を失うことはフレイル(虚弱)の最初の入口。シリーズ第3回では「こころのフレイル」対策として社会参加の重要性についてお伝えします。

## 孤立・閉じこもりから「こころのフレイル」に

「歩くのが億劫になった(身体)」「転倒するのが怖い(こころ)」「友達がいない(社会性)」など閉じこもる原因にもさまざまなフレイル(虚弱)が関係しています。特に高齢者の孤立や閉じこもりはこころのフレイルと密接に関わっています。外出しないと人との会話もなくなり、気分の落ち込みや認知機能の低下(こころのフレイル)を引き起こします。そうなるとさらに外出する気が失せ、食欲も筋力も低下、という負の連鎖が始まってしまつてです。こうしたことをぎっかけに、ドミノ倒しのように深刻なフレイルの状態にならないよう、社会とのつながりを保つようによいしょう。



## 社会と関わりを持って、毎日を活動的に

外出したり人と会ったりする機会が減ったと感じている人も、手遅れではありません。まずは一歩、外に出てみましょう。「ウォーキングやボランティア参加はちよっとハードルが高い」「というなら、ちよっとした買い物や散歩から始めて、少しずつ行動範囲を広げればいいのです。介護予防総合センターラクっちゃんのような地域の施設やサービスを利用するのもおすすめです。さまざまな社会との接点を見つけてください。

週に**4回**以上出かける女性と比べ、あまり外出しない女性は、**1.7倍**フレイルになりやすい

出典：Xue QL, et al.: Life-constriction, development of frailty, and the competing risk of mortality: the Women's Health And Aging Study I. Am J Epidemiol. 167 (2) : 240-248, 2008

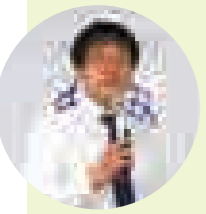
「**運動習慣なし・他の活動あり**」のフレイルリスクは、「**運動習慣あり・他の活動なし**」のおよそ**3分の1**

出典：「日医かかりつけ医機能研修制度 平成30年度応用研修会」資料(吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢 2017年日本老年医学会学術集会発表)

## 区民公開講座レポート

介護予防総合センター ラクっちゃんでは令和元年度、「ラクっちゃん楽しく学ぼう 介護・フレイル予防」をテーマに区民公開講座を開催しています。

### ●2019年5月15日(水) サルコペニア対策「しっかり動いて寝たきりを予防する」



東京慈恵会医科大学附属病院 リハビリテーション科技師長 中山恭秀さんを講師にお招きし、歩行による筋力強化の重要性などについて学びました。

### ●2019年7月17日(水) 口腔機能低下対策「お口を鍛えて健康長寿」



元東京医科歯科大学大学院教授 白田千代子さん、元東京医科歯科大学大学院准教授 遠藤圭子さんを講師にお招きし、お口の機能低下がどのように要介護状態に影響するのか、実習を交えて学びました。

2019年11月20日(水)、「こころのフレイル予防・認知機能低下予防対策」をテーマにした区民公開講座を開催します。※詳しくはP14をご覧ください。

次号は「社会性」のフレイルについてご紹介します。

出典：「日医かかりつけ医機能研修制度 平成30年度応用研修会」資料(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図)



# ウォーキングがもつと楽しくなる体づくり

健康に長生きするためには適度な運動が必要不可欠。本誌3ページからの特集でもお伝えしているように、ウォーキングはだれもが手軽にできる身近な運動のひとつです。せっかくウォーキングをするなら、日頃から「歩ける」体づくりを

心がけましょう。ここでは足首の関節、股関節、脚や背中中の筋肉など、歩行に関わる部分を伸ばすためのストレッチを紹介いたします。ウォーキングの前後はもちろん、毎日の運動にもぜひ取り入れてみてください。



●教えてくれた人  
介護予防総合センター  
ラクっちゃ  
理学療法士  
山口聡さん

## ストレッチのPOINT

- 1 ウォーキングの前後に行う習慣を
- 2 毎日行ってもOK。入浴後がおすすめ
- 3 運動中に呼吸を止めない

※安定した椅子を使用しましょう

## 体側



腰幅に足を開いて椅子に座り、両手を上げてまっすぐ背筋を伸ばします。

斜め前にゆっくり体を倒して約10秒キープ。反対側も同様に。

## お尻の横側・股関節



腰幅に足を開いて椅子に座り、右の足首を左の膝の上に置いて約10秒キープ。反対側も同様に。

NG

背中を丸めたり、背もたれにもたれかかっていると効果が出ません。

きつい人は、左足を伸ばして行うと少し負荷が軽くなります。

## ふくらはぎ・太ももの裏側



椅子に座り、右足を前に伸ばしてかかとをつき、つま先を上に向けて約10秒キープ。反対側も同様に。

NG



背中を丸めたり、つま先を伸ばしたりすると効果が出ません。

## アキレス腱・足首



肘を伸ばして座面または背もたれをつかみ、胸を張って10秒キープ。



椅子の背につかまって右足を一步後ろに引き、左膝を軽く曲げて前に体重をかける。この状態を約10秒キープ。反対側も同様に。



後ろに下げた足のつま先はまっすぐ前に。



NG

つま先を開くと効果が出ません。

## 太ももの前側



椅子の半分に座り、片手は座面をつかむ。腰の下に膝がくるようにする。上体はまっすぐ起こす。この状態を約10秒キープ。反対側も同様に。

NG



足が外側に開くと太ももの前側が伸びません。

NG



上体が前に倒れると効果がでません。

## 背中・腰



足を開いて座ります。膝とつま先は同じ方向に向けま。



腰からひねります。10秒キープ。左右行います。

※約10秒の目安=大きく深呼吸2回ぐらいのイメージ ※椅子に座る時は、背筋をしっかり伸ばします

# 介護予防リーダー・サポーター活動レポート

港区内で介護予防を推進している介護予防リーダー・サポーターの皆さんは、どのような活動をしているのでしょうか。実際の様子をお伝えします。

## 介護予防フェスティバル実行委員会（第6回）

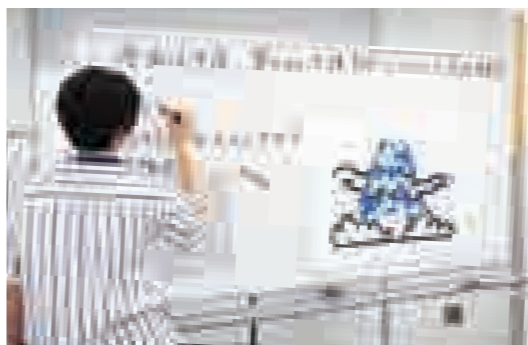
年齢を重ねてもますます心身ともに健康で、住み慣れた地域でいきいきと自立した生活ができることを目指して、港区では元気なうちから介護予防に取り組めるよう、様々な事業が展開されています。その取り組みの中でも、年に1回行われる大きなイベント「港区介護予防フェスティバル」の実行委員会の様子を紹介します。

実施日：8月28日（水） 15:00～17:00  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ



港区介護予防フェスティバルは、介護予防リーダー・サポーター有志がボランティアで実行委員となり、様々な企画を用意して、ひとりでも多くの区民に介護予防に触れ、体験し、知ってもらう機会となるよう、開催に向けて準備が進められています。

5月からスタートした実行委員会も6回目を迎え、今回は催し物の内容決めや告知活動の検討がテーマで、実行委員の間で活発に意見が交わされました。「介護予防フェスティバルをいかにより多くの人に告知するか」に



今年の折り紙企画について



## 12月まで全部で9回の開催が予定されています

令和元年度 介護予防フェスティバル実行委員会 計画表

第1回	5月15日（水）	今年度フェスティバルの概要確認 等
第2回	5月29日（水）	キャッチフレーズの決定 等
第3回	6月12日（水）	ホールイベント決定、ホールスケジュール検討 等
第4回	6月26日（水）	ブースイベント・出演団体の検討 等
第5回	7月10日（水）	ブースイベント・出演団体の決定 等
第6回	8月28日（水）	企画詳細決定、ポスター・チラシ決定 等
第7回	9月25日（水）	ボランティア配置決定、受付・案内マニュアル検討 等
第8回	10月23日（水）	最終確認、役割分担決定、事前準備開始 等
第9回	12月4日（水）	第12回介護予防フェスティバル報告・振り返り 等

ついでの話し合いでは、どこでパンフレットを配布し、どこにポスターを掲示するか検討しました。住人が多い大規模マンションに依頼してはどうかという意見も挙がり、引き続き検討することに。そのほか、来場者への記念品は「エコバッグ」と「クリップ」に決定。昨年実施して好評だった「折り紙大作戦」は、地域をつなぐ企画として今年も実施、区花であるアジサイ、バラをモチーフにする予定となりました。



実行委員長の金城さん。自主活動グループ「元気！みなと ゆいまる倶楽部」を運営しています。

## ●実行委員長 金城恒夫さん（第7期介護予防リーダー）に聞きました

高齢者が元気に過ごせるよりよい地域にするため、平日頃から介護予防活動に取り組んでいます。昨年はフェスティバルの副委員長を、今年は実行委員長を務めることになりました。今年のテーマ「令和の時 ささえあい 希望の明日へ」には、新しい時代にふさわしく、地域社会で支え合い、みんなで希望に満ちた未来をつくりましょうというメッセージをこめました。

実行委員が24人いると様々な意見が出て、取りまとめるのは大変です。でもそれが楽しいですね。意見が出るといいことは、みなさんが問題意識を持ち関心が高いという証。皆さんのそういう気持ちが今回のフェスティバルを成功へ導くパワーになると思います。多くの人に来てもらい、フェスティバルが大成功をおさめることを目標に頑張っています。



※介護予防フェスティバルの詳細は15ページ、または介護予防総合センターラクっチャ等、区の施設で配布するパンフレットをご覧ください。

実施日：7月3日（水） 10:00～15:00  
場所：港区スポーツセンター

## さわやか体育祭



体操マスターの皆さんでポーズ！

今年で35回目を迎える恒例行事「さわやか体育祭」。区内各地区から参加者が一堂に会して交流する大運動会です。準備体操は、体操マスターのリードによる「みんなといきいき体操」。皆さん楽しく汗を流しました。

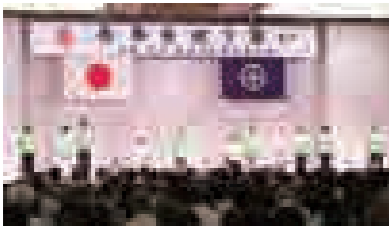
## 長寿を祝う集い

今年で54回目を迎えたこの集いは、高齢者に敬意を表し、長寿と健康を祝う行事です。介護予防リーダー・サポーターのみなさんが「みんなといきいき体操」の模範演技を披露。来場した大勢のシニア区民のみなさんと一緒に、元気いっぱい体を動かししました。

実施日：9月3日（火）  
午前の部10:00～11:50  
午後の部13:30～15:20  
場所：東京プリンスホテル 鳳凰の間



午前の部



午後の部



# 自主活動グループ一覽

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。

## 自主活動グループだより

団体名(地区)	内容/会場/開催日
港区スポーツウエルネス吹矢協会(港区全域)	介護予防体操、ウエルネス吹矢/介護予防総合センターほか/施設により異なる
認定特定非営利活動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
友愛メール 推進部(港区全域)	お好みのぬり絵葉書を彩色し、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
B&Gクラブ(港区全域)	ウォーキング、情報交換/会場、開催日とも要問い合わせ
Live Life in 港(港区全域)	マシントレーニング、ウォーキング、園芸、認知症予防、短歌等/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)
傾聴みなと・えん(港区全域)	傾聴活動による地域社会貢献、社会参加による介護予防、勉強会等/港区内の高齢者介護施設(特養2カ所・老健・グループホーム)/要問い合わせ
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
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)
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/要問い合わせ
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
輝・遊・楽会(芝)	茶話会、防災ミニ実習、小物作り、かんたん体操/芝和城会集室/第4日曜
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
介護予防あおぞら(高輪)	介護予防体操、歌、カフェ等/豊岡いきいきプラザ/第1・第3水曜
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いながら参加できる活動/豊岡いきいきプラザ/要問い合わせ
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/第1・第3月曜(8月は休み)
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
ほのぼのサロン(芝浦港南)	おしゃべり会、みんなでお出かけ、ミニ講座、ボイストレーニング/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/第1・第4木曜
楽楽ロッキー(芝浦港南)	防災の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
しばくさ友の会いきいきサロン芝浦(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
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
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(芝浦港南)	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
頭の体操しよう会(芝浦港南)	知的活動を習慣化する機会を作り認知症予防に役立てる/介護予防総合センター/第3火曜

※2019年8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っちゃ(TEL:03-3456-4157)へお問い合わせください。

# 輝・遊・楽会



代表の濱田さん(右)と代表をサポートする会員の儀保さん

「輝・遊・楽会」は、第4日曜日、芝和城会集室に集まって活動をしています。会員は全部で約20人。実際に集まるのは毎回10人前後。体調や都合に合わせて参加してもらっています」と語るのは代表の濱田桂子さん。活動内容は茶話会や小物づくり体験、体操など。「地域にお住まいの方々の交流を通じて閉じこもりを予防したり、体を動かすことで健康維持をしていきたいです。」



まずはストレッチから

「この日の活動は「ダーツ」。パラリンピック競技の「ボクシング」を、という希望があったそうですが、室内ということを考えて「ダーツ」に変更。危なくないように、ダーツの矢の先に面ファスナーを巻いています。また、初めての人も楽しめるようにとボールタイプも手作りを用意。濱田さんと儀保さんの皆さんへの配慮で工夫が凝らされていました。簡単なストレッチのあとダーツ大会がスタート。1人3回の競技はあつと言いついに終了。初めてのダーツ風景



競技風景

「この日の活動は「ダーツ」。パラリンピック競技の「ボクシング」を、という希望があったそうですが、室内ということを考えて「ダーツ」に変更。危なくないように、ダーツの矢の先に面ファスナーを巻いています。また、初めての人も楽しめるようにとボールタイプも手作りを用意。濱田さんと儀保さんの皆さんへの配慮で工夫が凝らされていました。簡単なストレッチのあとダーツ大会がスタート。1人3回の競技はあつと言いついに終了。初めてのダーツ風景



ケーキを食べながらみんなでおしゃべり



手作りのダーツ道具

介護予防リーダーの皆さんがさまざまな活動を行っている自主活動グループ。今回は茶話会や小物づくりなどさまざまな活動を通じて交流を図っている「輝・遊・楽会」です。

イベントのお知らせ①

事前申し込み不要

入場無料

港区介護予防フェスティバル

# 第12回健康長寿! in みなと

～令和の時 ささえあい 希望の明日へ～

毎年たくさんの来場者でにぎわう介護予防フェスティバルが今年も開催されます。介護予防について楽しく学べる様々な体験イベントやプログラムなど、盛りだくさんの内容でお待ちしています。お気軽に参加ください。

来場者には  
記念品を  
プレゼント!

楽しい  
スタンプラリー  
もあります!

日時：令和元年11月13日（水） 10:00～16:30（予定）

場所：介護予防総合センター ラクっチャ 他

特別講演  
(予定)

淑徳大学総合福祉学部社会福祉学科教授

結城康博さん

「介護に備えるために～介活はじめよう～」

東海大学医学部附属東京病院長  
NPO法人 健康長寿研究教育センター理事長

西崎泰弘さん

「人生100年時代の予防医療  
～健やかで豊かに年齢（とし）を重ねる秘訣とは～」

※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、スポーツ吹矢体験、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、手話講座、折り紙体験 など。

※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10月配布のパンフレットをご覧ください。※写真は昨年の様子です。

## ラクっチャ感謝祭

イベントのお知らせ②

この12月でオープン5周年を迎えるラクっチャが、利用者みなさんに感謝の気持ちをこめて12月22日（日）感謝祭を実施します。詳細は11月下旬ごろ、ラクっチャ館内ポスターでお知らせします。

### 要介護?要支援?それとも介護予防? 65歳以上の人は、まず相談を!

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるように支援することを目的に、港区ではさまざまな「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」を実施しています。「要介護や要支援の認定を受けると、どんなサービスが受けられる?」「認定を受けるにはどのような手続きが必要?」など、わからないことがあっても、まずはお気軽に、相談区域の高齢者相談センターまたは介護予防総合センター ラクっチャにご相談ください。



# ラクっチャ掲示板



ラクっチャからみなさまへのお知らせのコーナーです。

区民公開講座

ラクっチャで楽しく学ぼう 介護・フレイル予防

認知機能低下予防対策

## 「認知症になっても脳の若々しさを保つために」

日時：11月20日（水） 10:00～11:30

場所：介護予防総合センター ラクっチャ

講師：繁田雅弘さん（東京慈恵会医科大学 精神医学講座 教授）

認知症を必要以上に恐れないために、認知症の基礎知識と、脳の若々しさを保つために脳を活性化するための方法を学びます。

※参加無料、申し込み不要です。定員110人（会場先着順）。どなたでも参加できますので、当日直接会場へお越しください。

区民公開講座は年間6回の開催を予定しています。6回の講座のうち、3回以上参加した人には「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!

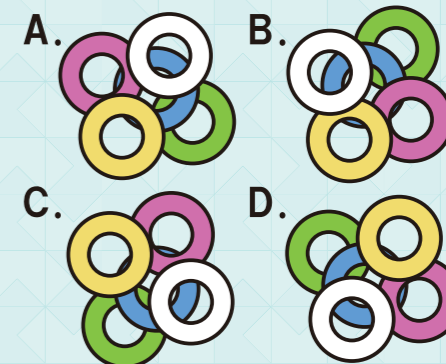
## ラクっチャ パズル

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

※解答はP.15にあります。

回 転絵パズル

仲間外れはA～Dのどれですか?



パズル制作/北村良子





## 介護予防総合センター ラクっチャ

〒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

FAX 03(3456)4153

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/>

ご存知ですか？

**65歳以上の区民であれば、登録手続きを行うことで、ラクっチャのマシントレーニングルームを無料で利用できます。**

登録受付：介護予防総合センター ラクっチャ

必要書類：住所・氏名および生年月日が確認できる身分証、登録申請書

有効期間：登録年度を含む3年度間

**介護予防のためにぜひご利用ください！**

「ラクっチャ通信」 第19号 2019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 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 ラクっチャ

発行責任者：センター長 相川正男