

ラクっチャ通信

2019 春

第17号

特集

何歳からでも
遅くない！
筋トレ入門

■健康寿命を延ばすための
フレイル予防第1回

「フレイル」を知っていますか

■毎日の食生活の工夫で

強くて折れにくい骨をつくる



こんなことに心当たりがあったら、
筋力低下のサインがかもしれません

階段の
上り下りが
つらい

つまずき
やすくなった

疲れやすく
なった

買い物の
荷物が重く
感じる

姿勢が
崩れてきた

特集

何歳からでも遅くない！ 筋トレ入門

「筋トレ」というと、スポーツ選手や若い人がするものと思いがちですが、
健康で長生きするために、早速今日から「筋トレ」をはじめましょう！

筋トレのポイント

- 1週間に2～3回を目安に続ける
- 「ややきつい」程度の負荷が効果的
- 正しいフォームを身につける
- トレーニング中は呼吸を止めない
- 無理をしない

人の筋肉量は加齢に伴ってだんだん減少していきます。さらに疾病や傷害などの要因が加わり筋力が低下すると、歩く速度が遅くなったり、転倒や骨折のリスクが高まったりして、日常生活に支障をきたすようになります。筋肉量の減少を防ぐためには、バランスのとれた食事と適度な運動が大切。若い頃から運動を継続し、筋肉量を維持しておくのが理想的ですが、「もう年だから」といって諦めることはありません。筋肉量は、トレーニングによって何歳からでも増やすことができることが分かっています。今回はラクッチャでもできるマシントレーニングと自宅でするトレーニングを紹介するので、ぜひ実践しましょう。

介護予防普及啓発のためのイベントレポート

ラクッチャ 介護予防川柳

1月12日(土)～2月28日(木)

日頃からの介護予防への取り組みや思いを川柳にしてもらった新春イベントを実施しました。役立つ標語のような作品や、クスッと笑えるユーモアあふれるものなど、集まった131の作品はラクッチャのエントランスに掲示、「5・7・5で考えるのが頭の体操になっていい」と好評でした。



ラクッチャ区民公開講座 2月20日(水)

「正しく学ぼう 老年期うつ病」

東京都済生会中央病院精神科(心療科)の高橋希衣氏、同認知症疾患医療センター精神保健福祉士の川端奈緒氏をお招きし、老年期うつ病の症状や原因、相談できる窓口や制度についてお話をいただきました。



料理イベント ラクッチャ大人の食卓 3月2日(土)、6日(水)、9日(土)

「春を満喫 華やか御膳を楽しもう」

春の食材を使ってみんなで料理をし、会話や食事を楽しみながら、春を元気に過ごすための食事について学びました。



〈目次〉

● イベントレポート	p2
● イベントレポート ラクッチャ 介護予防川柳	
● イベントレポート ラクッチャ区民公開講座	
● イベントレポート 「正しく学ぼう 老年期うつ病」	
● イベントレポート 料理イベントラクッチャ大人の食卓	
● イベントレポート 「春を満喫 華やか御膳を楽しもう」	
● 特集	p3
● 特集 何歳からでも遅くない！ 筋トレ入門	
● いつまでもハツラツ！(ハカタダ)	p6
● 健康寿命を延ばすためのフレイル予防第1回 「フレイル」を知っていますか	
● いつまでもおいしく！(食べる)	p8
● 毎日の食生活の工夫で 強くて折れにくい骨をつくる	
● 自主活動グループだより ケープサロン	p10
● 自主活動グループ二覽	
● 介護予防リーダー・サポーター活動レポート	p13
● ラクッチャ掲示板	p14
● ラクッチャからのお知らせ	
● ラクッチャパズル	

太ももの外側、お尻の横側の筋肉を鍛える

アブダクション

自宅では



足を腰幅に開いた状態から片足を真横に一步踏み出しながら腰を落とす。元に戻る時は床を少し蹴るようにして。反対側も同様に。バランスが取りづらい場合は、椅子の背もたれなどで支える。



お尻の横側の筋肉を意識して両脚を開いたら、ゆっくり閉じて元の位置へ。



パッドを膝の外側に当てて、腰、膝の角度が90度ぐらいになるように座る。

太ももの前側の筋肉を鍛える

レッグエクステンション

自宅では



椅子に座り、太ももに力を入れて膝をゆっくり伸ばす。反対側も同様に。



太ももに力を入れて膝を伸ばしたら、ゆっくり元の位置に戻す。



足を腰幅に開き、パッドを足首の位置に調節する。

背中中の筋肉を鍛える

シーテッドロウ

自宅では



できればトレーニング用のゴムバンド(チューブ)を用意。椅子に浅めに腰掛け、バンドを足にかけて両手で握り、肘を引く。



胸をパッドにつけたまま肩甲骨を寄せる意識で肘を後ろに引き、ゆっくり元の位置に戻す。肩をすくめないように。



パッドに胸を当て背筋を伸ばし、両手を伸ばして前のバーを握る。

負荷と回数について

トレーニングマシンは負荷を自由に設定できるので、自分に合った負荷で行うことが大切です。「10回続けて行うとややきつい」程度以上の負荷が、筋肉を強くするために必要とされています。できれば10回を1セットとして2~3セット行いましょう。筋力がついて軽く感じるようになったら、重く感じるように負荷を見直しましょう。

ラクっちゃでもできる、トレーニングマシンを使った介護予防に重要な4種類の筋トレ(筋力トレーニング)を紹介します。まずは、指導者に正しい使い方やフォームを教わりましょう。それぞれのマシントレーニングと同じような効果が得られ、マシンを使わずにできる方法も合わせて紹介しますので、自宅などでもぜひ行ってください。

下半身全体を鍛える

レッグプレス



膝が伸びきらない程度までゆっくり脚を伸ばしたら、ゆっくり曲げて元の位置へ。



足を腰幅に開き、両足を平行に。膝の角度は90度ぐらいに。



2



1

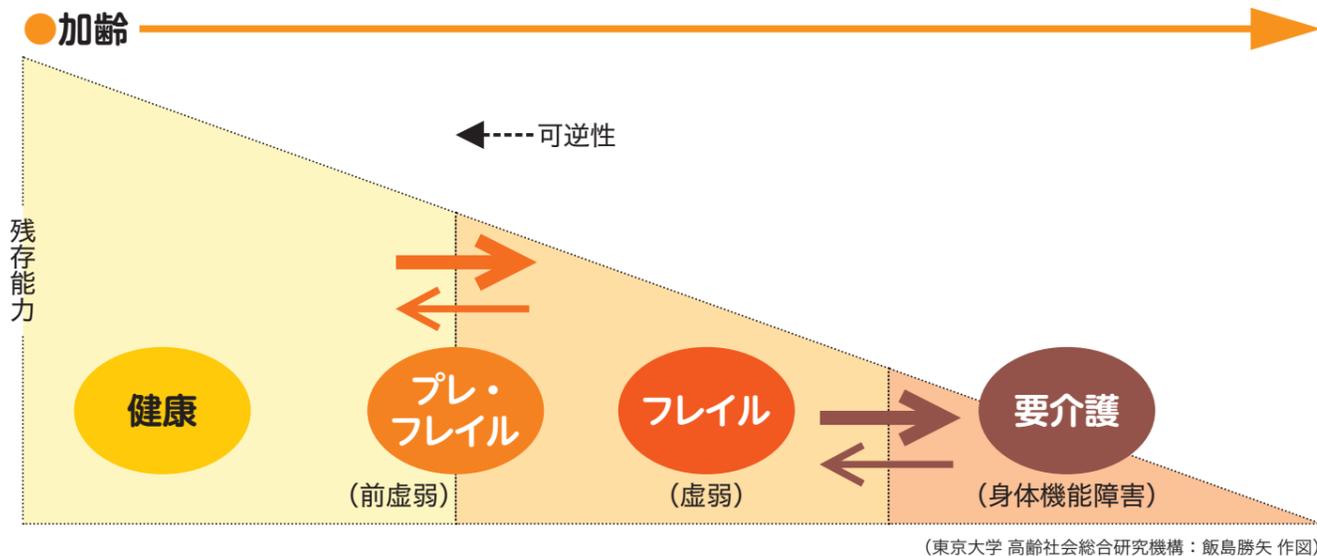
自宅では

足を腰幅に開き、後ろの椅子に座るようなイメージでゆっくり腰を落として、ゆっくり元に戻す。背すじは伸ばしたままで。バランスが取りづらい場合は、椅子の背もたれなどで支える。

ラクっちゃでもできる
マシントレーニング&自宅でもできる筋トレ

フレイルの位置付け

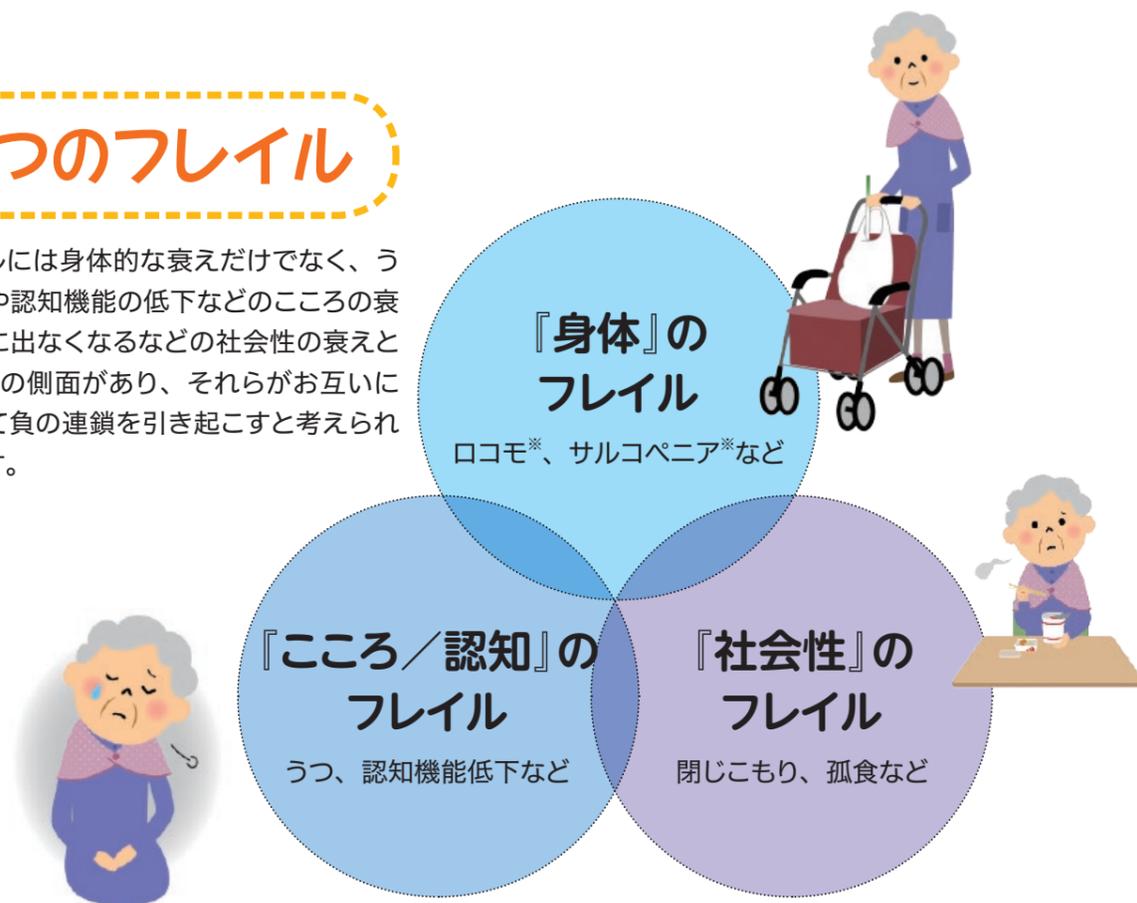
加齢とともに虚弱化は進行しますが、努力と周囲のサポートで取り戻すことができると考えられています。



(東京大学 高齢社会総合研究機構：飯島勝矢 作図)

3つのフレイル

フレイルには身体的な衰えだけでなく、うつ状態や認知機能の低下などのこころの衰え、外に出なくなるなどの社会性の衰えという3つの側面があり、それらがお互いに影響して負の連鎖を引き起こすと考えられています。



※ロコモ：ロコモティブシンドロームの略称。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行など日常生活に支障をきたす状態のこと。
 ※サルコペニア：加齢に伴う筋力の低下や筋肉量の減少のこと。

今号から全4回にわたり「フレイル」について連載します。次号は「身体」のフレイルについてご紹介します。

フレイルって?

健康な状態と要介護状態の間に位置するのがフレイルです。まずは自分がフレイル状態かどうかをチェックしてみましょう。

●以下の3つ以上に当てはまる場合はフレイルが疑われます

1年で4.5kgまたは5%以上体重が減った



疲れやすい

(何をするのも面倒だと感じる)

筋力(握力)が低下した

歩行速度が低下した

身体活動量が低下した



※日本老年医学会の資料に基づき作成

「フレイル」を知っていますか

健康寿命を延ばすためのフレイル予防

第1回

最近よく耳にする「フレイル」という言葉。英語で「虚弱を意味する Frailty (フレイルティ)」から作られました。加齢に伴って、体力や認知機能が衰えることはよく知られていますが、そのまま何もしないでいると、徐々に要介護状態に近づいてしまいます。この要介護に近づいた状態をフレイルと言います。

フレイルは、身体面だけでなく、認知機能の低下やうつなど精神的なものがあがり、これらが重なり合うことでより深刻化し、要介護状態に陥ると考えられています。

しかし、適切な努力をしてサポートを受ければ、取り戻すこともできるというのがフレイルの概念です。これをフレイルの「可逆性」といいます。介護予防のためには、このフレイルの対策が非常に重要であることが分かります。

栄養バランスのとれた食事を毎日手軽に続けられる工夫を

「カルシウムを摂るにはこれ」「タンパク質のためにはこのメニュー」と別々に考えると、準備も大変ですし、一人暮らしだと持て余してしまうこともあるでしょう。下に紹介したのは、カルシウムやタンパク質、そしてそれらの吸収に効果のある栄養素が一度に摂れる食材やレシピです。これらを食事に取り入れることで、骨を強くする栄養がバランスよく取れますし、毎日手軽に続けられるでしょう。

毎日の食事に取り入れたい 栄養素

[カルシウムの吸収を助ける]

★ビタミンD

体内に入ったカルシウムはビタミンDの力を借りて吸収され骨に沈着します

→魚介類（イワシ・カツオ・マグロ・サケ）・干しいたけ・きくらげ など

★ビタミンK

骨を作る働きを促します

→納豆・ブロッコリー・ほうれん草・チーズ・レバー・卵 など

[コラーゲンの劣化を防ぐ]

★葉酸

→サンマ・貝類（シジミなど）・レバー

[コラーゲンの材料になる]

★タンパク質

コラーゲンの材料となり、カルシウムが骨に沈着するのを助けます

→肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

手軽にできるレシピアイデア

◆しらす+チーズトースト

パンにとろけるチーズを乗せしらすをプラス。お好みでねぎをちらしても。



◆マグロ納豆ばくだん のり添え

マグロ、たくあん、ミョウガ、大葉を細かく刻み、ごま、卵黄、ごま油、ポン酢で和え、のりで巻いて。ごま油がビタミンDの吸収を助けます。

◆ウナギと小松菜の卵とじ

細切りにしたウナギを小松菜と炒め、卵でとじて。ウナギだけではちょっと寂しい、というときにおすすめの一品。ウナギのビタミンD、タンパク質、小松菜のカルシウムなどが一品でとれます。



◆サバ缶サラダ

カイワレ菜とワカメにサバ缶の中身を乗せて。味噌とオリーブオイルを合わせたドレッシングをかけます。

常備しておくとお宝する食材

◆粉チーズ：サラダやみそ汁をはじめ、何にでもふりかけて。

◆ちりめんじゃこ：納豆、小葱と和え、豆腐に乗せてどうぞ。

◆納豆：ビタミンKが豊富。ニラやひじきと合わせるのがおすすめ。

カルシウムは、塩分と結びつくと排出されやすくなるので、骨のためには減塩メニューの方が良いでしょう。



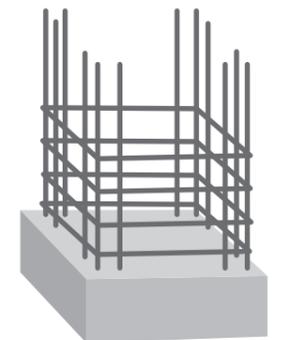
毎日の食生活の工夫で
強く折れにくい骨をつくる

「骨強度」という言葉を「存知ですか？ 強い骨、骨折しにくい骨を示す一つの指標です。「骨強度」を決めるのは「骨密度」と「骨質」。「骨密度」をあげる（維持する）ためには、カルシウムを十分に摂る必要があることは良く知られていますが、「骨の質」をよくするためには「コラーゲン」が重要な役割を果たしています。コラーゲンはタンパク質の一種なので、タンパク質をしっかり摂ることで補給することが出来ます。また体内のコラーゲンの量は年齢と共に減少し、さらにビタミンK、ビタミンD、葉酸などが不足するとコラーゲンの質が劣化してしまいます。強い骨を作るためにはカルシウムだけでなく、タンパク質やビタミン類などの栄養素も合わせて摂ることが大切です。そのためには普段からバランスの良い食事を心がけましょう。

コラーゲンは「鉄筋」 カルシウムは「コンクリート」

骨の構造をコンクリート造りの建物に例えると、「鉄筋」に当たるのがコラーゲン、「コンクリート」に当たるのがカルシウムです。強い鉄骨と、良質なコンクリートが十分にあって初めて丈夫で折れにくい骨ができます。

強い骨は、鉄筋であるコラーゲンにカルシウムなどのミネラルが均一に沈着していますが、コラーゲンの量が減少したり質が劣化すると均一に沈着しにくくなり、カルシウムをたくさん取っていても強い骨が作れません。



Interview

ケーブサロンの皆さんにお話を聞いてみました！



松岡成剛さん (69歳)



滝田栄さん (89歳)



平田渥美さん (79歳)
ケーブサロン代表

● 住人同士の交流の場をつくる

平田さん こちらに転居して、住民同士の付き合いが少ないと感じていました。同じことを感じていた高齢の方から「サロンのようなものが欲しい」という希望がマンションのコンシェルジュに寄せられ、じゃあやってみようと2015年、管理会社の協力のもと活動を始めました。滝田さんはその頃から参加されているメンバーですね。

滝田さん 8名でのスタートでした。男性は私と平田さんだけだったので、会計を引き受けることにしました。毎回宿題が出るようなもので、頭の体操になっていきますね。毎回、色々なことを話していますよ。病院の噂とか美味しい食事のこととか。病気の相談に乗ることも多いです。高齢で一人暮らしだと話し

相手も少ないと思うので、相談を受けたときはなるべく励ますようにしています。

松岡さん 私は「ケーブサロン」と名前が変わって参加しました。当初「シニア」とついていたので抵抗があったかな。先に参加していた家内から活動の内容を聞き、メンバーになりました。平田さんと滝田さんのコンビのバランスがとても良く、それが楽しく続いている理由ですね。

平田さん 防災情報の共有などを考えると、もっとサロンのメンバーを増やしていきたいのですが、スペースや活動のしやすさを考えると悩ましいところですね。これからもマンション内のつながりがさらに増えるよう、活動をしていきたいですね。



活動場所：芝浦アイランド内ケーブタワー
活動日時：毎週月曜、木曜 他日は不定期
会費：最終月曜日のみ300円
主な活動内容：情報伝達、交換、懇談、食事会など



エンディングノートを実際に手にしながら講師の話に熱心に耳を傾ける参加者の皆さん。「ぜひ今日から書き始めてください」という言葉には思わず笑い声が上がっていました。



港区芝浦アイランドにある高層マンション、ケーブタワーで活動する「ケーブサロン」。

毎月一回、最終月曜日にマンションの会議室に集まり様々な話題を話し合うサロン活動を中心に活動しています。戸建て住宅に比べて住民の交流が少ない高層マンションですが、高齢になるほど「人との出会いがない」という悩みは深刻です。そんな悩みを解消するために生まれたのがケーブサロンです。

月一回のサロンでは、特にテーマは決めず、参加者の皆さん

が気軽におしゃべりを楽しんでいます。外部から講師を招いて「勉強会」を行うこともあります。今回は、「エンディングノート」の書き方を学ぶ集い。参加された皆さんは、エンディングノートについての講義を熱心に、時に頷きながら聞き入っていました。最初は月一回の活動でしたが、参加者が増えたため、毎週月曜日、マンション一階のラウンジで集まるようになり、今では毎日何人かが集まって会話を楽しんでいるそうです。



葬儀と宗派のこと、散骨するにはどうしたらよいか、などの質疑応答のほか「インターネット銀行の口座はどうなる」という質問もありました。

ケーブサロン

自主活動グループをご紹介するページを一新！
今回は、芝浦の高層マンションで活動する「ケーブサロン」です。

新設 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。

実施日：第3月曜 10:00~11:30
場所：介護予防総合センター

体操マスター交流会 (MTMクラブ)



介護予防リーダー・サポーターの中で「体操マスター養成講座」を修了した体操マスターは、現在、区内に約30人。地域で活動している体操マスターの皆さんが自主的に毎月行っている交流会では、体操の練習をはじめ、それぞれの地区での活動報告や介護予防に関する情報交換を行なっています。この日は、家に閉じこもりがちなシニアの外出を促すアイデアや、体操の集まりに気軽に参加してもらう工夫などについて、活発に意見が交わされました。

実施日：毎週水曜 14:00~15:30
場所：介護予防総合センター

みんなの倶楽部

生活機能の低下が見られはじめた人などを対象に実施している介護予防・生活支援サービスマスターが中心で、企画から運営まで全て介護予防リーダーが行っています。「みんなといきいき体操」や「ブレストレーニング」で体調を整え、あとはお楽しみプログラムの。この日はチームAKYの皆さんが中心となって、賑やかな楽器演奏と楽しい歌で、参加者の皆さんも一緒に歌う楽しいひとときになりました。



実施日：2019年2月27日（水）
10:00~12:00

自主活動グループ交流会



今年度2回目の自主活動グループ交流会は、「他のグループの活動を知る」「交流を通して活動のヒントを得る」「他のグループ活動に参加すること」を目的として開催し、約30人が参加。前半では平成30年度登録の4団体と、第8期介護予防リーダーのグループ活動を紹介。後半は既存グループからのお知らせと報告、テーブルごとに活発な情報交換が行われました。

実施日：2019年2月15日（金）
14:00~16:00

男性料理グループ交流会

ラクっちゃんの男性の料理教室を卒業した人を中心に、区内で男性の料理グループとして活動しているメンバーの交流会。横のつながりを強化して地域力を高めることを目的としています。低栄養を予防する食事についての講話やグループディスカッション、各グループによる自慢のレシピの紹介などが行われました。



自主活動グループ一覧

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
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、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。
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
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
B&Gクラブ（港区全域）	ウォーキング／会場、開催日とも要問い合わせ
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）
らくだ楽楽クラブ（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／随時
男性の料理教室・料理人（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
カガヤキユウラクカイ 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／最終日曜
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、講座、カフェ等／豊岡いきいきプラザ／毎月第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／不定期
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・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）	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）	港区防災地区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
元気!みなと ゆいまる 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
ケーブルサロン（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1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ん（TEL：03-3456-4157）へお問い合わせください。

介護予防de元気に長生き!

ラクっチャ ゴールデンウィークイベント

日時：5月3日（金・祝）～5月6日（月・振休）

毎年好評をいただいているゴールデンウィークイベント。たこ焼き機を使った料理体験、切り絵体験、ディスコ音楽に合わせたダンスエクササイズ体験、映画上映会、『東京五輪音頭-2020-』を踊る体験など、今年も盛りだくさんの内容を予定しています。ご家族やご友人をお誘い合わせの上お越しください。

※一部、参加制限のあるイベントや申し込みが必要なイベントもあります。
詳しくは館内ポスター・チラシ、広報みなと4月11日号をご覧ください。



昨年のゴールデンウィークイベントの様子

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

「しっかり動いて寝たきりを予防する」

日時：5月15日（水）10:00～11:30

場所：ラクっチャ 研修室

講師：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
中山恭秀氏

歩行などによるフレイル&サルコペニア予防、筋力強化の重要性について学びます。

※参加無料、申し込み不要です。定員110人（会場先着順）。どなたでもご参加いただけますので、当日直接会場へお越しください。



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。

ラクっチャ みんなと歌おう春の音楽会

～大きな声で歌ってラララ♪介護予防～

日時：4月27日（土）14:00～16:00

場所：ラクっチャ 研修室

童謡や学校唱歌、昭和歌謡など懐かしの歌をみんなで歌う会。演奏を聞いたり、一緒に歌ったり、曲に合わせて体を動かしたりして楽しく介護予防をしましょう。



昨年春の音楽会の様子

※どなたでも参加いただける無料イベントです。定員は100人（会場先着順）。演奏グループは健康音楽なずなミュージカ、チームAKYなどを予定しています。

楽しくチャレンジ!



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。

漢字分解パズル

組み合わせて
熟語を作ってください

己 日 言
心 忄 立

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

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

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17号 2019年4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 大石悦子