

ラクっちゃん通信

2019夏

第18号

特集

夏の水分不足に
ご用心！

■健康寿命を延ばすための
フレイル予防第2回

「身体のフレイル」予防には
運動・食事が大切

■不要なものを整理して
転倒しない部屋づくり



高齢者は
水分不足に
なりがち！

なぜなら…

体内の水分量が少ない

65歳以上の高齢者の体内水分量は約50%で、成人の約60%に比べると割合が低くなります。

体の老廃物排出のために尿量が増える

のどの渇きを感じにくくなる

暑さを感じにくくなったり、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

こんなこともありませんか？

- *夜中にトイレに起きるのがイヤで水分摂取を控えてしまう
- *飲食の量が以前に比べて減っている

熱中症、夏バテ、脳梗塞や心筋梗塞の原因に

大量に汗をかく夏は特に水分補給が必要ですが、加齢とともにのどの渇きを感じにくくなるため、体内の水分が失われていくのにもかかわらず水分を摂るのが遅くなりがち。また暑さで食欲が落ちると、食べ物から得る水分も少なくなります。水分が不足すると熱中症や夏バテはもちろんです。脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まるため十分に気をつけましょう。



〈特集〉夏の水分不足にご用心！

介護予防普及啓発のためのイベントレポート

ラクっちゃ 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～ 4月27日(土)

例年好評を博している春の音楽祭を今年も開催。多数の皆さんに参加いただき、楽しく元気な歌声いっぱいの一ときになりました。

※本誌p10にて詳しく紹介しています。



懐かしい昭和歌謡やポップスの名曲などを元気よく歌いました

介護予防de元気に長生き 5月3日(金・祝)～6日(月・振)

ラクっちゃ ゴールデンウィークイベント

令和のスタートとともに幕開けした10連休の後半、ラクっちゃ恒例のゴールデンウィークイベントを開催しました。「手先を使ってアタマもスッキリ!切り絵ワークショップ」、栄養満点のおやつを作って食べる「たこ焼き機で作る 栄養満点!コロコロ焼き」、ディスコサウンドに合わせてエクササイズを楽しむ「ディスコワールド～ダンスエクササイズで汗を流そう～」、介護前整理アドバイザー・高田経さんによる講演「頑張らなくてもできる!転倒予防講座～片づけ編～」など、多彩なプログラムを実施。にぎやかな4日間となりました。



「転倒予防講座」でのワークの様子



介護前整理アドバイザーの高田経さん



「切り絵ワークショップ」。まずはカッターの練習から



「コロコロ焼き」はたこ焼きの要領で作ります

〈目次〉

- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート……………p2
- ラクっちゃ 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～
ラクっちゃゴールデンウィークイベント……………p3
- 特集
夏の水分不足にご用心!
いつまでもハツラツ!〈ハカタ〉……………p6
- 健康寿命を延ばすためのフレイル予防第2回
「身体フレイル」予防には
運動・食事が大切
いつまでもハッキリ!〈アタマ〉……………p8
- 不要なものを整理して
転倒しない部屋づくり……………p10
- 介護予防リーダー・サポーター活動レポート……………p12
- 自主活動グループだより
B & Gクラブ……………p13
- 自主活動グループ二覽……………p14
- ラクっちゃ掲示板……………p14
- ラクっちゃからのお知らせ……………p14
- ラクっちゃパズル……………p14



水分補給と
温湿度管理で
室内での
熱中症を予防



上手な
水分補給の
ために

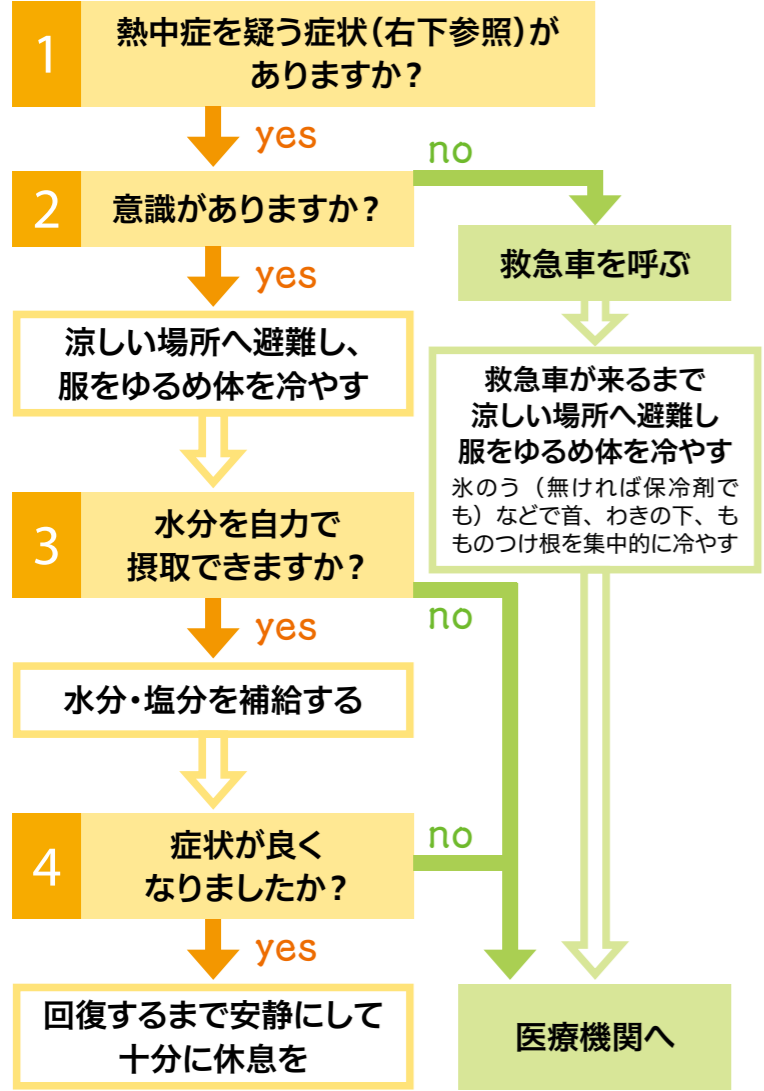


室内の目立つところに温度・湿度計を!

- 室温が28°C以下でも、湿度が高いときは要注意。
- 室温が28°Cを超える時は扇風機だけでなく、冷房も使いましょう。
- 気温が体温を超える場合、扇風機だけだと逆効果です。冷房を使いましょう。



こんな時には
病院へ!



熱中症の発生場所が一番多いのが住居(敷地内全ての場所を含む)で、室内だから、夜だからといって安心できません。また高齢者はその乾きだけでなく暑さに関する感覚も鈍くなっていたり、体に熱がたまりやすくなっているため、水分補給はもちろんのことエアコンや扇風機を使用したり、シャワーやタオルで体を冷やしたりして熱中症予防に努めましょう。自分の感覚を過信せず、温湿度計を常にチェックすることも大切です。

熱中症を疑う症状

頭痛、筋肉痛、不快感、筋肉の硬直、吐き気、大量の発汗、嘔吐、意識障害、倦怠感、けいれん、虚脱感、手足の運動障害、めまい、高体温、立ちくらみ、こむらがり など

※暑いと感じる状況下での体調不良はすべて熱中症の可能性がります。

1日に必要な水分量は
飲み物として約1.5ℓ

体から失われる水分は、1日約2.5ℓ。食事から摂れる水分と体内で作られる水分は合わせて約1.0ℓなので、残り約1.5ℓを飲み物から摂りましょう。

※運動などで汗をかいたら、発汗量に見合う水分補給がプラスが必要です。
※医師から水分制限の指示がある方は、その指示に従ってください。

水分を摂るタイミング
起床時、朝食、昼食、夕食、
入浴前後、就寝前 など。

一気にまとめて飲むと、腎臓等に負担がかかるので気をつけましょう。成人が一度に飲む量はコップ半分から1杯程度が目安です。

こんなことにも注意して
甘い飲み物・スポーツドリンクを
飲み過ぎない。

糖分が含まれている甘い飲み物は、かえってのどが乾くことも。糖分と塩分を含むスポーツドリンクは飲む状況を考えましょう。
※スポーツドリンクを飲む場合は激しい運動後や暑い日中の外出後など、汗をダラダラかく時に。コップ1杯程度が目安です。

**食事もしっかり
食べましょう**

暑さで食欲が低下しやすい夏。夏バテや低栄養を予防するために下記を心がけて。

- 肉、魚、大豆など良質なタンパク質を摂る
- 野菜や乳製品もプラスし、バランスのよい食事を
- 疲労回復に役立つビタミンB1(豚肉、うなぎなど)とビタミンC(キャベツ、トマト、ピーマン、レモンなど)を摂る
- 消化を助けるネバネバ食材を食べる
- 1品料理の場合は具たくさんに



体に必要な水分を摂るために心がけたいのは「のどが乾く前にこまめに水分を摂る」こと。起床時、入浴前後など、わかりやすいタイミングで飲む習慣をつけましょう。
コーヒーカップ1杯が120〜150ml程度なので、10〜12杯程度になります。いつも使っ

ている湯飲みやグラスで、1.5ℓは何杯になるのか測ってみるのもいいでしょう。
水分補給には、水やカフェインの少ない麦茶、番茶がおすすめです。ビールなどのアルコール類は利尿作用が強いため、水分補給にはなりません。

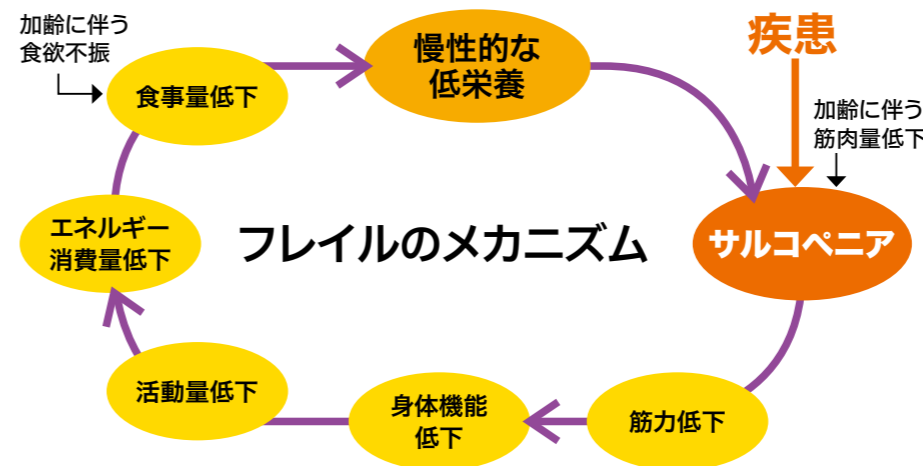
「身体のフレイル」予防には 運動・食事が大切

フレイル(虚弱)とは介護状態になる前段階の「加齢による心身の脆弱性が出現した状態」のこと。今回は「身体フレイル」について詳しくみていきます。



身体フレイルとは?

フレイルの基準には「体重減少」「疲れやすい」「歩行速度低下」「握力低下」「身体活動量低下」の5項目があり、このうち3つ以上該当するとフレイルと判断されます。下の図を見てみましょう。サルコペニアとは筋肉量が減少して筋力や身体機能が低下した状態をいいます。加齢や病気が原因でサルコペニアになると、活動量が低下して必要とするエネルギー量も減少します。すると食欲がなくなると低栄養となり、さらにサルコペニアが進行するという悪循環が起きると考えられます。



(出典:「健康長寿ネット」公益財団法人長寿科学振興財団)

フレイル予防のポイントとは?

適切な運動によって筋肉量が減るのを防ぎ、肥満の解消、血管機能の改善、骨形成の促進など様々な効果によってフレイルを予防できます。

無理なく長く続けることがポイントなので、これから運動を始めるなら自宅でできる簡単な筋力トレーニング、散歩や買い物兼ねたウォーキングがおすすめです。

運動しても栄養状態が良くないと筋肉は増えません。毎日の食卓にタンパク質を含むバランスの良いメニューが並ぶように意識しましょう。

また、噛む・飲み込むといった口腔機能が低下すると栄養が偏りがちになり、誤嚥のリスクが高まるので、身体フレイル予防には適切な口腔ケアも必要です。

2019年7月17日(水)、口腔フレイル予防をテーマにした区民公開講座を開催します

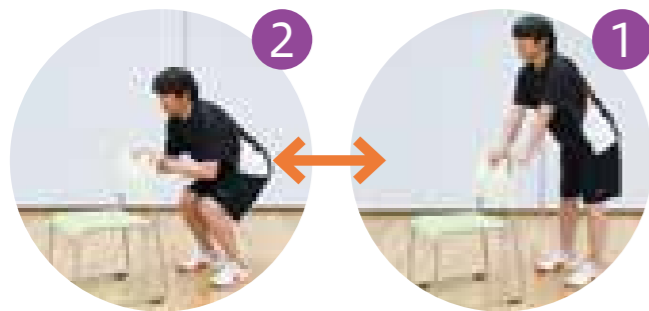
※詳しくはp14をご覧ください

自宅でできる カンタン筋トレ

まっすぐ背筋をのばして歩くために必要な、下半身の筋肉と背中の筋肉を鍛えましょう。

下半身全体を鍛える

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。背筋は伸ばしたままで。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。



背中の筋肉を鍛える

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。



誰でも!
簡単!

ずっと動ける身体づくりの心得

運動編

- 歩くだけでもいい
- 運動は2~3日に1回ペースでもいい
- エスカレーターやエレベーターはなるべく避ける
- 杖やシルバーカーを使ってもいい
- 「1万歩」にとらわれない
- 家の中でじっとする時間を減らす
- 歩幅を1cm伸ばしてみる
- 買い物はまとめ買いより「ちょこちょこ買い」

食事編

- なるべく時間を決めて1日3食
- できるだけ多くの食材から栄養摂取
- 肉、魚、卵、豆腐を積極的に食べる
- 牛乳やヨーグルトなど乳製品をおやつに
- 噛める、飲み込める工夫も
- 食欲がないときは「ちょこちょこ食べ」
- 面倒ならコンビニや惣菜を活用



次号は「こころ/認知」のフレイルについてご紹介します。

不要なものを整理して

転倒しない部屋づくり

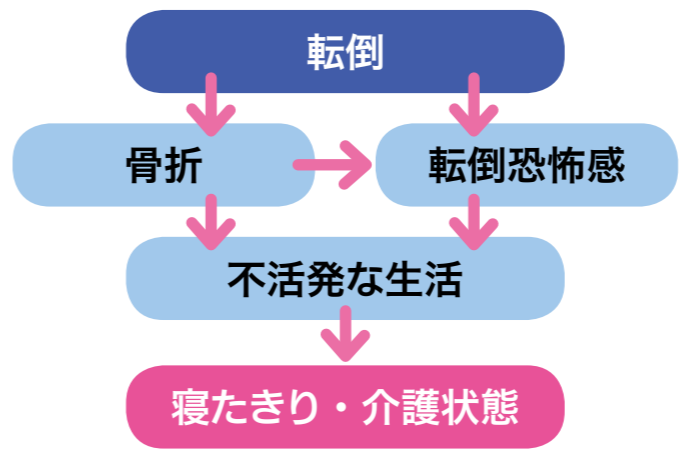
普段通りしているリビングやダイニングなど、身の回りをすっきり整理整頓しませんか。片づけは気分転換になるのももちろん、転倒も防ぐことができるので「二石一鳥なのです！」



「健康寿命」と「片づけ」の関係とは？

部屋を片づけることが、健康寿命を延ばすことにつながるのをご存知ですか。「片づけ」と「健康寿命」の間には密接な関係があるのです。というのも、内閣府の高齢社会白書によれば高齢者（65歳以上）の事故発生場所の77%がなんと住宅。そのうちダントツで多いのが居室、次いで階段、台所・食堂となっています（P.9左上グラフ参照）。「こうした事故の多くが「転倒」で、高齢者は転倒により骨折してしまいうことも少なくありません。骨折をきっかけに寝たきりになってしまうケースもよくあります。つまり、普段生活している部屋をきちんと片付けておくことが転倒予防となり、介護状態や寝たきりになるリスクを減らすことができます。

転倒から寝たきりに!?



●監修 高田 経 介護前整理アドバイザー (ただ・きょう)

多くの女性が転倒・骨折で入院・再入院する状況を目の当たりにした看護師時代の経験と、整理収納の知識を活かし、高齢者とその家族の「安全で介護を受けやすい環境づくり」をサポートする。高齢者の整理収納サポーター養成講座〈基礎研修〉認定講師、転倒予防指導師

2019年8月12日(月・振)、高田経さんを講師にお招きしてワークショップを開催します!

※詳しくはp15をご覧ください

頑張らなくてもできる! 片づけのコツ

「健康長寿のために、さあ、片づけよう!」と意気込んだものの、現実を見てやる気を削がれ、結局片づかないという人も多いかもしれません。そういう場合はポイントだけ押さえた「頑張らない片づけ」を実践しましょう。まず覚えておきたいコツは「全部やらない」こと。隅々まで片づけなくても、普段の動線だけ確保できれば転倒

のリスクは減らせます。動線上の床に置かれている物だけでも片づければ一歩前進。あとは下に示した「よいじゅうたく」を意識して、少しずつ転ばない部屋づくりを。なかでも物を置く高さや重要で、よく使う物は自分の目線から腰ぐらいの間に置くようにすれば背伸びや踏み台の使用を避けられ、転倒防止に効果的です。

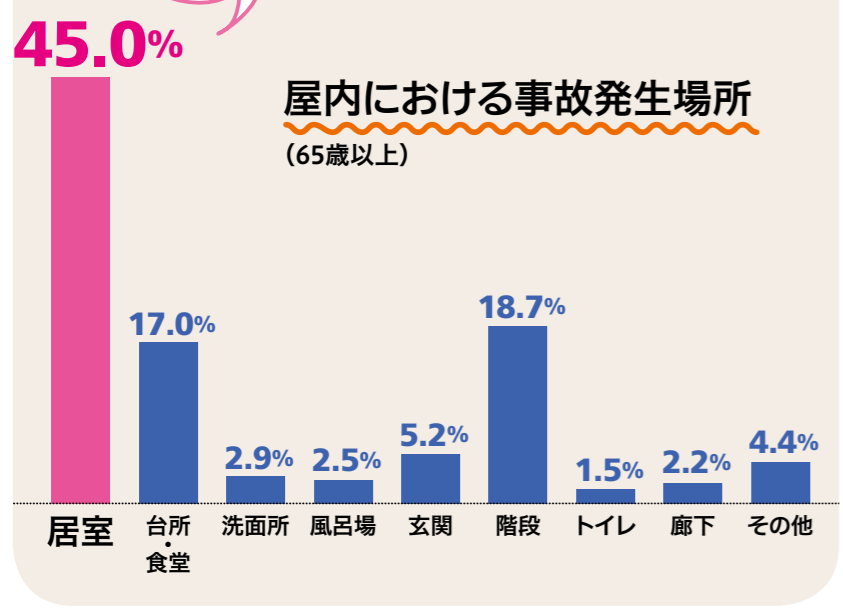
転びにくい居室は「よいじゅうたく」

- よ 良い高さに物を置く
- い 居間の整理で転倒予防
- じゅ じゅうたんの端はしっかり固定
- う 浮いたかかとの履物、注意!
- た 段差と床はしっかり区別
- く 暗い場所には間接照明

出典：安田彩「転倒予防医学百科」(武藤芳照編、日本医事新報社、2008年)

事故はどこで起きている?

なんと1位は居室!

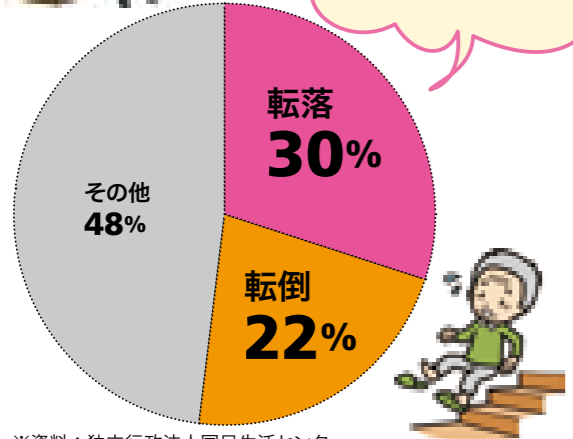


※内閣府・高齢社会白書より

高齢者の家庭内事故原因



高齢者の家庭内事故原因の52%が転落・転倒!



※資料：独立行政法人国民生活センター

家庭内の転落・転倒事故の例

- ◆ 靴下やじゅうたん・マット・毛布などに足を取られて転倒
- ◆ 玄関の段差につまずいて転倒
- ◆ 起床時や夜間にトイレに行く際、ベッドから転落・転倒
- ◆ 椅子に乗って高いところの物を取ろうとして転落

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。

第1回 介護予防リーダー・サポーター交流会

実施日：4月26日（金）10:00～12:00
場所：介護予防総合センター ラクっチャ



新たにメンバーに加わった皆さんの紹介の後、地域包括ケアシステムの内容や介護予防リーダー・サポーターの役割について確認。その後グループに分かれて、お住まいの地域の現状や課題、介護予防リーダー・サポーターのあるべき姿について、活発に意見を交わしました。昨年の活動をまとめて紹介する動画も上映されました。



港区保健福祉支援部の介護予防推進係長から「地域包括ケアシステム」の考え方や介護予防リーダー、介護予防サポーターに期待することなどの説明がありました



参加された方々が積極的に発言されていたのが印象的。介護予防活動への意気込みが本当に感じられる催しでした



介護予防リーダー・サポーター合わせて60人が出席。言葉を交わす中で、みなさん様々な気づきを得ているようでした

第14回 ふれ愛まつりだ、芝地区!

実施日：6月8日（土）10:00～
場所：港区立芝公園



元気いっぱい体操を披露しました



みなさんお疲れ様でした

芝公園で開催された「ふれ愛まつりだ、芝地区!」のステージで「みんなといきいき体操」を披露しました。港区の介護予防体操を多くの人に紹介することができました。体操を行う皆さんの表情はまさに「いきいき」。観客の皆さんに、たくさんの元気を届けました。

介護予防サポーター・リーダー養成講座 合同説明会

実施日：5月23日（木）14:00～16:00
場所：介護予防総合センター ラクっチャ

介護予防サポーター・リーダー養成講座の説明会が開催されました。「介護予防活動に貢献したい」という意欲にあふれた皆さんが多数参加。介護予防の考え方や介護予防サポーター・リーダーの役割についての説明に聞き入っていました。講座を修了した介護予防サポーター・リーダーの方からも、楽しさややりがいについてお話しいただきました。



「介護予防リーダーとして活動を行うことは大いに刺激になる」と語る介護予防リーダーの山口誠さん

ラクっチャ みんなと歌おう 春の音楽会

実施日：4月27日（土）14:00～16:00
場所：介護予防総合センター ラクっチャ



グリーンのTシャツ姿で受付や体操のお手伝い

毎年恒例の「みんなと歌おう春の音楽会」も、介護予防リーダー・サポーターの皆さんの活躍の場。ボランティアで受付のお手伝いや体操の披露をしてくださいました。今回は「ポールとポーラ」「なずなミュージカ」「チームAKY&港ハーモニー」の皆さんが出演。100人分の座席はすぐに満席になりました。皆さんの日頃の練習の成果を楽しんだり全員で昭和歌謡、唱歌、童謡などを楽しく歌っていると、予定の2時間はあっという間。楽しみながら介護予防につながるひと時でした。



「ポールとポーラ」のリードで、声を合わせて歌います

「なずなミュージカ」の皆さんの熱唱

トークも楽しい「チームAKY&港ハーモニー」



東京五輪音頭-2020-の振り付けも練習しました

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

実施日：2019年5月3日（金・祝）～6日（月・振）
10:30～16:30（曜日により異なる）
場所：介護予防総合センター ラクっチャ

ラクっチャでは毎年ゴールデンウィークにさまざまな催しを用意してイベントを開催しており、ここでも介護予防リーダー・サポーターが活躍しています。会場ではイベントの受付のお手伝いやそれぞれの準備など、ラクっチャのスタッフと協力しながら来場者のサポートにあたりました。



作って食べよう「たこ焼き機で作る 栄養満点!コロコロ焼き」では、材料の準備から参加者のお手伝い、後片づけまで大活躍

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。

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)
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/芝和城会集会所/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し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/毎週木曜
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
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/会場、開催日とも要問い合わせ
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
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

※2019年6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。

B & G クラブ



リーダーの高野さん(後列左)、サブリーダーの松井さん(前列左)と今回の参加者の皆さん

「B&Gクラブ」は、介護予防リーダーの高野建二さんを中心に2カ月に一回程度のペースで活動を行っています。5月31日(金)に今年度初めてのウォーキング会が開催されました。今回のテーマは「江戸と現代、そして未来の港区を訪ね歩きましょう」というもので、集合場所の浜松町駅から新橋、虎ノ門ヒルズ、愛宕神社などをめぐる約4kmのコース。リーダーとサブリーダーが企画を練り、下見に行っ



スタート前には入念にストレッチ



明治時代からの赤レンガによる構造が残るJR高架下のトンネルを歩く

も「港区の歴史や文化をもっと知りた

て準備したそうです。途中休憩をはさみながら約2時間半、8名の参加者の皆さんは全員元気に歩き通しました。高野さんに活動についてお話を伺いました。「ラクっちゃのウォーキング教室を卒業した男性4人で会を始めましたが、最初はただ歩くだけでなく、立ち寄りポイントで調べたことをお話しするというスタイルになりました」。参加者は70代が中心で、おしゃべりしながら歩くのが何より楽しいとのこと。参加者の皆さんも「港区の歴史や文化をもっと知りた



旧新橋停車場の遺構

「今回歩いたコース集合: JR浜松町駅→イタリヤ公園→イタリヤ街→旧新橋停車場→浅野内匠頭終焉の地→虎ノ門ヒルズ(休憩)→義士洗足の井戸→愛宕神社→青松寺

くなりました」とお話しされていました。「ウォーキングの後、みんなで食事しながら次のコースを考えるのも楽しみのひとつなんです」といって、ウォーキングで港区の歴史や文化に触れられる充実した活動をこれからも続けていくそうです。

介護予防リーダーの皆さんが様々な活動を行っている自主活動グループ。今回は、ウォーキングで港区の魅力を知る「B&Gクラブ」を紹介します。

イベントのお知らせ

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

体験プログラム、講座、ミニシアターや大納涼祭など、数々の楽しいイベントが盛りだくさんの1週間です。ご家族やご友人を誘って気軽にご参加ください。



日程：8月11日(日・祝)～8月17日(土) 場所：介護予防総合センター ラクっチャ

8月11日 (日・祝)	11:00～12:00	Laフットキュア ～筋肉を整えて快適なカラダづくりを～	30人(会場先着順)
	13:00～15:00	ラクっチャ ミニシアター 「シェフ ミツ星フードトラック始めました」	40人(申込順)
8月12日 (月・振)	10:30～12:00	知ってますか?親のこと 伝えていますか?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：高田経さん(介護前整理アドバイザー)	60人(申込順)
	13:00～14:30	夏の工作「簡単!カワイイ!デコパージュ」	30人(申込順)
	15:00～16:00	みんなと踊ろう「東京五輪音頭-2020-」	30人(会場先着順)
8月13日 (火)	11:00～12:15	体験レッスン「キックアウト ～格闘技エクササイズで脂肪燃焼しよう～」 講師：岡田敦子さん	30人(申込順)
	13:00～14:30	夏の料理教室「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：真藤舞衣子さん(料理家)	20人(申込順)
	15:00～16:30	よみうり回想サロン ～昔を思い出し、今を豊かに生きる～	60人(会場先着順)
8月14日 (水)	13:00～14:00	ラクっチャ ミニコンサート「うたとバイオリンで 旅する世界」 出演：アルル	40人(会場先着順)
	14:30～15:30	体験レッスン「マインドボディリセット」	30人(会場先着順)
	11:00～12:00	体験レッスン「太鼓deダイエット」	20人(申込順)
8月15日 (木)	13:00～15:00	ラクっチャ ミニシアター 「シェフ ミツ星フードトラック始めました」	40人(申込順)
	15:30～17:00	ラクっチャ 大納涼祭	60人(会場先着順)
8月16日 (金)	10:30～12:00	夏の工作「簡単!カワイイ!デコパージュ」	30人(申込順)
	14:00～15:00	体験レッスン「太鼓deダイエット」	20人(申込順)
8月17日 (土)	10:30～11:30	夏の工作 「金属の折り紙“おりあみワークショップ”」 ※費用300円(材料費)	30人(申込順)
	13:00～14:00	骨格を知ると「似合う」がわかる! 骨格診断ワークショップ 講師：橋本ワコさん(パーソナルスタイリスト)	30人(申込順)
	14:30～16:00		

どなたでも参加いただけますが、一部、参加人数に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。詳細は館内ポスターかチラシ、ラクっチャホームページを見ていただくか、ラクっチャまでお問い合わせください。

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

口腔のフレイル予防(口腔機能低下予防対策)

「お口を鍛えて健康長寿」



日時：7月17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：白田千代子さん(元東京医科歯科大学大学院 教授)

遠藤圭子さん(元東京医科歯科大学大学院 准教授)

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、そのメカニズムや予防・改善方法を学びます。

※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!



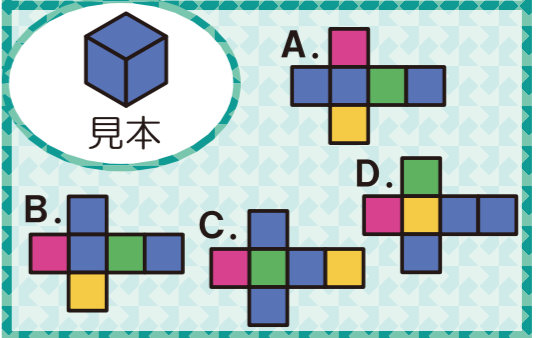
パズル

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。

キューブパズル

組み立てると見本のキューブになるのはどれ?



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18号 2019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 編集制作：ノーシオン

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