

ラクっちゃん通信

2019 冬

第16号

特集

港区介護予防フェスティバル

第11回

健康長寿！ in みなと



■改めて知っておきたい 認知症予防
第4回 社会参加の重要性

目次

● イベントレポート p2

ラクっチャde介護予防

秋の防災イベント～もしもに備える～

ラクっチャ区民公開講座

「尿漏れは怖くない！」

今から始めよう失禁予防

ラクっチャ 大人の食卓

簡単・おいしい・楽しいクリスマス料理

● 特集 p3

港区介護予防フェスティバル

第11回 健康長寿！ in みなと

～みんな元気で5つの輪～

● 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4回 社会参加の重要性

● ラクっチャ掲示板 p10

自主活動グループのご紹介

ラクっチャからのお知らせ

◆ ラクっチャバズル

イベントレポート

ラクっチャde介護予防 9月17日(月・祝)、18日(火) 秋の防災イベント～もしもに備える～

防災月間の9月に合わせて開催された防災イベントでは、「知って役立つパッキング」「災害時の応急処置法」などの実習や、「突然の大地震に備えましょう」という講演を実施。防災について再確認する良い機会となりました。



「災害時の応急処置法」では、止血法、骨折時の固定法、感染症対策などを紹介。参加者も実際に体験しました。



「パッキング」の説明に続き、実演で作った「野菜と豆のカレー」の試食やローリングストック法の紹介も。



防災グッズの展示コーナー。

ラクっチャ区民公開講座 10月19日(金) 「尿漏れは怖くない！今から始めよう失禁予防」

東京女子医科大学 看護学部 准教授の中田 晴美先生をお招きし、排尿の仕組みや尿漏れについて、また尿漏れを防ぐための日常生活上のポイントなどを伺いました。



人に言えずに悩んでいたので、原因が聞けて良かったとの声も。

ラクっチャ 大人の食卓 12月1日(土)、5日(水)、8日(土) 簡単・おいしい・楽しいクリスマス料理

冬を元気に過ごすための食事を学び、ミートローフをメインとしたクリスマス料理を作りました。一緒に食卓を囲み、参加者同士の会話も弾みました。

会話を楽しみながら料理を味わいました。



美味しそうなクリスマス料理が完成！

たくさんの来場者でにぎわいました！

港区介護予防フェスティバル

第11回

健康長寿！ in みなと

～みんな元気で5つの輪～

実行委員会を中心にたくさんの人々に協力いただき、第11回介護予防フェスティバルが無事終了しました。過去最高の千人を超える来場者となり、多くの参加者が介護予防について楽しく学びました。

開会式

介護予防フェスティバル実行委員長永瀬恵美子さんの開会宣言に続き、介護予防総合センター長のあいさつがありました。介護予防リーダーのみなさんと一緒に「みんなといきいき体操」で体をほぐした後、「ダンシングヒーロー2018介護予防フェスティバルVer.」で会場中が一気に笑顔に包まれました。



港区立介護予防総合センター 大石 悦子センター長



港区介護予防フェスティバル実行委員長 永瀬 恵美子さん

「ダンシングヒーロー2018介護予防フェスティバルVer.」で盛り上がる会場。



介護予防リーダーの皆さんと一緒に「みんなといきいき体操」で体を動かしました。

日時：平成30年11月6日(火) 10時15分～16時30分
会場：みなとパーク芝浦 港区立介護予防センター 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 他



港区長 武井 雅昭

午後の講演前には武井雅昭港区長も駆けつけ「地域や施設と連携しながら介護予防に取り組んでいく」とのあいさつがありました。

「みんな元気で5つの輪」というキャッチフレーズには「港区の5地区（芝・麻布・赤坂・高輪・芝浦港南）の輪（つながり）が港区を元気にする力になる」という意味が込められています。

講演

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会が開催されました。

特別講演①

介護保険制度の これまでとこれから



明治学院大学 社会学部
社会福祉学科 教授
和気 康太氏

長年、社会福祉を専門に研究し、長寿科学振興財団海外派遣研究員として米国派遣経験もある和気氏が、現在の日本の状況から、今後の介護保険制度の課題までわかりやすくお話しくださいました。2040年には65歳以上1人に対し、20〜64歳は1.4人という「肩車型」社会になると予測されていること、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体として提供される「地域包括ケアシステム」の構築が重要であるといったお話に、会場の皆さんは真剣な表情で聞いていました。

特別講演②

夢のある人生



テノール歌手
秋川 雅史氏

大盛況の中で行われた「千の風になつて」でお馴染みのテノール歌手、秋川雅史氏の講演。「夢を持ったら必ず言葉に出す」というのが秋川氏のポリシー。4歳でバイオリンを始めてから音楽の道へ進み紅白に出場するまで、それぞれのステージでどんな夢を持ち、叶えてきたか。紅白後にどんな夢を描き、実現してきたか。年齢に関係なく持つことができる夢の素晴らしさを、「千の風になつて」「翼をください」の歌を交えながら楽しく語ってくださいました。



催し

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、多くの来場者でにぎわいました。

スポーツ吹矢体験 (ストラックアウト)

港区スポーツ吹矢協会



自主活動グループのスポーツ吹矢協会は、介護予防体操とスポーツ吹矢式呼吸法（腹式呼吸）を通して、相互の親睦を深めながら、元気な身体作りに楽しく努めています。今年はスポーツ吹矢でストラックアウト。初めて体験する人にも、わかりやすく指導を行いました。

料理自主活動グループの 紹介と試食

男性の料理教室 料味人 (リョウミート)

料理仲間と楽しいコミュニケーションづくりをし、地域の人々との輪（話）を広げる料味人。今回の試食を担当したのは、料味人の男性グループ。きのこのパスタにかぼちゃなどを使った野菜たっぷりソースをからめ、秋の味覚を存分に味わってもらいました。



認知症予防トレーニング

Live Life in 港

健康な肉体と精神を育み、認知症予防や仲間づくりを兼ねて、楽しい「いきいき人生」を送れ、助け合い集える「場」作りを目指すLive Life in 港。介護予防フェスティバルでは、認知症予防トレーニングの体験コーナーを担当し、さまざまな脳トレを行いました。



特別講演講師
和気先生と一緒に

はちみつ&レモン 健康美肌ドリンク試飲会

芝BeeBee's
×
認定特定非営利
活動法人
プラチナ美容塾



芝地区内、三田いきいきプラザの屋上などで養蜂をしている「芝BeeBee's」と介護予防につながる美容講座を定期的に開催している「認定特定非営利活動法人 プラチナ美容塾」が協力しあって、健康美肌ドリンクであるレモンネード「はちみつ&レモン」の試飲会や養蜂事業の紹介を実施しました。



芝会議まちの魅力発掘部会による「芝公園の花とまち歩き」



支會（ささえのかい）による介護家族の会ボランティアの紹介



1階の和室では、武家茶道 石州流 嘉尹会による茶道体験とお茶席が行われました。石州流は徳川幕府で広がった武家茶道で、落ち着いた雰囲気の中、秋を感じながらゆったりとした気分でお茶を楽しみました。



東海大学ユニークプロジェクトロボPによる「タブレット体験」



芝CCクラブの「折り紙でクリスマス飾りづくり」



赤坂地区合同隊の「健康タオル体操」



タロット愛好会の「タロットで性格診断」



デフ・フレンズによる「手話ダンス」



銭太鼓はなみずきの「島根県郷土芸能 銭太鼓」



港区聴覚障害者協会の「防災についての簡単な手話講座」



特定非営利活動法人日本アロマテラピー活動サポートセンターによる「アロマテラピーハンドマッサージ」

*他にもいろいろ

ここまでで紹介したプログラムやイベントの他にも楽しい催しがたくさんありました。

会場を彩った折り紙アートたち



港区内のいきいきプラザ等から集まった折り鶴11,342羽が会場を飾りました！

主催：港区介護予防フェスティバル実行委員会／港区協賛：株式会社ニチイ学館／日本製紙クレシア株式会社／株式会社明治協力：特定非営利活動法人みなと障がい者福祉事業団Café Deux（カフェ・ドゥー）／株式会社ケイダッシュステージ／健康音楽なずなミュージカ／社会福祉法人港福会みなと工房／支會（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／芝会議まちな魅力発掘部会／芝CCクラブ／芝地区総合支所ミツパチプロジェクト芝BeeBee's／消費者問題推進員／シンプレクスクオンタム株式会社／銭太鼓はなみずき／ソフィアメディア株式会社／タロット愛好会／男性の料理教室 料味人（リョウミート）／チームAKY（あなたと介護予防）／デフ・フレンズ／東海大学ユニークプロジェクトロボP／公益財団法人東京都中小企業振興公社／特定非営利活動法人日本アロマテラピー活動サポートセンター／のるのるウォーキング MINATO／株式会社白寿生科学研究所／株式会社日比谷花壇／株式会社フェリシモ／武家茶道 石州流 嘉尹会／認定特定非営利活動法人プラチナ美容塾／一般社団法人フラワーライフスタイリスト協会／港区介護予防リーダー・サポーター／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／港区スポーツ吹矢協会／港区聴覚障害者協会／港区立障害保健福祉センターみなとワークアクティ／ミユキ精工株式会社／明治学院大学／株式会社ユーキ・トレーディング／Live Life in 港／ローソンみなとパーク芝浦店（50音順）

出前サロンAKY 歌声喫茶

チームAKY（あなたと介護予防）

毎月1回、南麻布いきいきプラザで活動している自主活動グループ「チームAKY」によるフェスティバル恒例の歌のステージ。キーボードやギターなどのバンド演奏に合わせて、懐かしの昭和歌謡などを披露し、訪れた観客の皆さんと一緒に楽しく歌いました。



歌って笑って 仲間づくりをしよう

健康音楽なずなミュージカ



「歌って笑って仲間づくりをしよう！」をモットーとする自主活動グループ「健康音楽なずなミュージカ」のコンサート。毎月2回の活動で、懐かしの洋楽、シャンソン、歌謡曲などを腹式呼吸で合唱している皆さんが、日頃の練習の成果を披露してくださいました。

発表

介護予防総合センター ラクっちゃん ラウンジでは音楽やダンスの発表が行われました。

ノルディックウォーキング &N.W.フィットネス ダンス体験会

のるのる
ウォーキング
MINATO



専用ポールを使ったノルディックウォーキングとノルディックフィットネスダンスの体験を行ったのは、のるのるウォーキング MINATO。ペDESTリアンデックスを会場に、正しい歩き方やポールの持ち方のレッスンとフィットネスダンスを初心者と一緒に楽しみました。

東京五輪音頭-2020- の体験

介護予防総合センター ラクっちゃん

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてリメイクされた「東京五輪音頭-2020-」の振り付けを覚えて、みんなで盛り上げましょう！というコーナー。踊りやすい「ゆうゆう踊ろう」バージョンを、みんなで練習しました。



社会参加が認知症のリスクを抑える

リスクが高い
“社会的孤立”

一人で閉じこもり、コミュニケーションが不足するような社会的孤立は、通常より認知症になりやすいと報告されています。体を活発に動かすことが少ない身体不活動もリスクを上昇させます。積極的に外出して人と触れ合うことが大切です。

● 認知症のリスク

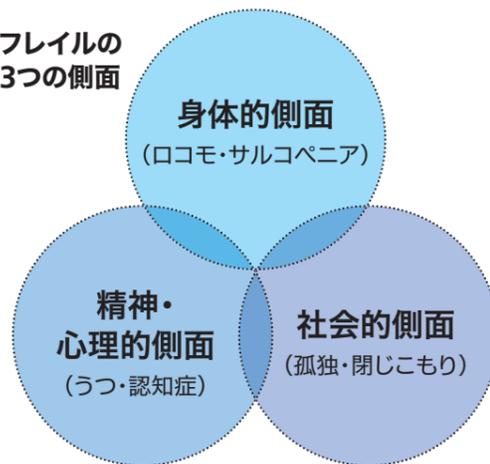


出典：The Lancet Commissions
Dementia prevention, intervention, and care

フレイルの予防にも
効果的

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した、健康と要介護の中間の状態です。3つの側面がそれぞれが相互に関わっていて、社会的側面もその一つ。社会活動への参加は運動と同じように、フレイルの予防にも効果があります。

● フレイルの3つの側面



社会活動を選ぶときのポイントは?

好きなことを選ぶ

好きなことを楽しんでやることが長続きの秘訣。自分にあった活動を探すことが大切です。

仕事で経験したことを選ぶ

何をすれいかば分からないときは、仕事などで経験したことを活かすのもいいでしょう。

注意!

無理強い逆効果

認知症予防に良いからと無理して続けるとかえってストレスに。合わないときは別の活動を探しましょう。



港区内ではたくさんの
自主活動グループが
楽しみながら活動しています。
お気軽にラクっちゃへ
お問い合わせください。



スポーツや趣味を楽しんだり、ボランティアに参加するなどの社会活動を行う割合が高い地域ほど、認知症や転倒、うつのリスクが低いことはよく知られています。

そうはいつても、いきなり運動したり、サークル活動に参加したりするのはハードルが高いかもしれません。しかし、難しく考えることはなく、外に出て誰かと話をするだけでも良いですし、気の合う仲間と好きなことを楽しむだけでも構いません。何らかのグループ活動に参加するとしても、一度やってみて嫌だと思ったら無理して続ける必要はありません。「楽しい」「心地よい」と思える、自分に合った活動を、気長に探してみましよう。

社会活動への参加は、高齢になっても決して遅くはありません。自分が好きなこと、得意だったこと、やってみたかったことを始める良い機会です。生きがいや日々の楽しみにつながることを見つけてみてください。

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

第4回 社会参加の重要性

改めて知っておきたい 認知症予防

イベントのお知らせ

区民公開講座 ラクっチャで楽しく学ぼう介護予防
正しく学ぼう 老年期うつ病



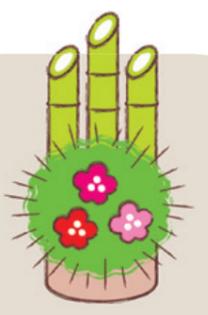
うつ病の症状や原因、相談できる窓口や制度について知っておきましょう。

日時：平成31年2月20日（水） 10:00～11:30
場所：ラクっチャ 研修室
講師：東京都済生会中央病院 精神科（心療科） 高橋希衣氏
東京都済生会中央病院 認知症疾患医療センター 精神保健福祉士 川端奈緒氏

※参加無料、申し込み不要です。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下さい。
※区民公開講座は、全部で年間6回企画しており（4月27日、6月13日、8月27日、10月19日、12月4日は終了）、2月20日の講座が最終回です。6回の講座のうち、3回以上参加いただいた人には「ラクっチャオリジナルグッズ」をプレゼントします。



ラクっチャ掲示板



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チャからみなさまへのお知らせのコーナーです。

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月ご紹介しています。



のるのるウォーキング MINATO

活動場所：要問い合わせ
活動日：毎週木曜（10:00～12:00）
会費：無料

ノルディック専用ポールを使ったノルディックフィットネスダンス・ノルディックウォーキングで、楽しく脳も体も若返らせましょう。毎年「ふれ愛まつりだ、芝地区!」「みなと区民まつり」の出演等を目指して練習しています。前期・後期合わせて1年に40回、屋内と屋外を交互に活動場所としていて、屋外の日は大統領や歴史スポットなどを巡ります。 ※定員20名

「港区アドプト・プログラム^(※)」で活動継続5年を経過したことで、公園で花壇管理などの活動をしている自主活動グループ「Live Life in 港」が景観街づくり賞特別賞を受賞しました。
(※) 地域の方々が道路・公園の維持管理（清掃や花壇管理等）を自主的に行う活動。



「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28年度（平成28年4月1日から平成29年3月31日）に登録した人
- 更新期間 平成31年3月1日（金）から平成31年3月31日（日）
- 必要書類
 - ① 「個人登録証」（有効期限が平成31年3月31日まで）
 - ② 「本人確認書類」健康保険証、運転免許証等
 - ③ 「介護予防総合センター個人登録申請書」



※更新用の「介護予防総合センター個人登録申請書」は、平成31年1月4日（金）以降配布します。
問い合わせ先 ● 介護予防総合センター ラクっチャ TEL 03-3456-4157

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.11にあります。

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/>

「ラクっチャ通信」 第16号 2019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