

ラクっチャ通信

2020 秋

第23号

特集

人とつながって
介護予防を！

■ウォーキングで楽しく介護予防

第3回

赤坂地区

自然と歴史が彩る都心の秋を楽しむ！

■ラクっチャの専門職に聞きました！

第3回

噛む力と口腔ケアの重要性



社会的に孤立した高齢者は
要介護の割合がアップ

- ① 近所付き合いがない
- ② 独居
- ③ 老人会や地域の祭りなど社会活動への参加がない
- ④ 経済的に困窮

このうち2項目以上に当てはまる人は

要介護リスクが**1.7倍**アップ^(※1)



新型コロナウイルスの影響で高齢者の身体活動量が3割減少。その後回復するも、独居かつ近隣住民との交流が少ない高齢者は、活動量が低下したまま十分に回復しなかった。

要介護状態へと進展する

危険性が高い^(※2)



ボランティア活動、町内会、趣味のサークル活動などの社会参加を、これまでと同じように行うのは難しい。

新しいやり方が必要



※1 65歳以上の6603人を対象に2011年から6年間追跡調査した結果より（筑波大学研究チーム）

※2 出典：筑波大学山田研究室
感染と身体活動 第2報 2020年7月

新型コロナウイルス感染の不安から家の中に閉じこもりがちになっていませんか。人や社会との触れ合いが少なくなること、フレイルや要介護状態のリスクが高まることが予想されます。



人とつながって介護予防を！

介護予防普及啓発のためのイベントレポート

楽しく続けてみんなと介護予防！ 8月9日(日)～15日(土) ラクっちゃ夏のイベントウイーク

春からの外出自粛で閉じこもりがちだった人にもぜひ足を運んでもらおうと、感染症予防対策をしっかりと行った上で今年も「ラクっちゃ夏のイベントウイーク」を開催。「歩くヨガ」「チェアバレエ・エクササイズ」「芯呼吸@ワークショップ」など専門の講師を招いての体験レッスンのほか、自宅でできる介護予防として公開している「寺小屋ラクっちゃ」のうち膝痛予防編・腰痛予防編も実際に体験していただきました。おしゃれ講座や簡単スマホ講座、自宅でできる工作などのプログラムも人気で、連日の暑さの中でもたくさんの区民のみなさんに参加していただきました。



呼吸を整えて全身をゆったり動かす「歩くヨガ」の体験レッスン。講師はヨガライフアドバイザーの竹江真弓さん。



バレエの動きを取り入れた「チェアバレエ・エクササイズ」の体験レッスン。講師は（社）日本バレエ・ワークアウト協会代表理事の稲垣領子さん。



「簡単スマホ講座」では写真を撮ってメール送信するまでを体験してみました。

パーソナルスタイリストの橋本ワコさんによるおしゃれ講座「男性も大歓迎！おしゃれも機能性も高まる！スカーフの巻き方」。※本誌p14でも紹介しています。



〈目次〉

- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート…… p2
楽しく続けてみんなと介護予防！
ラクっちゃ夏のイベントウイーク
- 特集…… p3
人とつながって介護予防を！
- ウォーキングで楽しく介護予防…… p6
第3回 赤坂地区
- 自然と歴史が彩る都心の秋を楽しむ！
ラクっちゃの専門職に聞きました！…… p8
第3回テーマ
- 「噛む力と口腔ケアの重要性」
介護予防リーダー・サポーター活動レポート
～ステイホーム編～…… p10
- 自主活動グループだより
傾聴みなと・えん…… p12
- 自主活動グループ二覽…… p13
- 毎日いきいき過ごすためのおしゃれ講座
ラクっちゃ掲示板…… p14
- 区民公開講座のお知らせ
ラクっちゃパスル…… p15

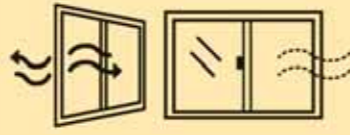
グループ活動開催の8つの工夫

1 何より、楽しく行いましょう


感染予防のため様々な制約がありますが、そのような中でも、参加されている皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

2 換気をしましょう (1時間に2回以上)

室温にも配慮しながら、定期的な換気を行いましょう。



3 距離をあげましょう (なるべく2m、最低1m)




隣同士で手を広げた間隔が約1mです。これ以上は間隔をあげるようにしてください。向かい合った運動は避けましょう。

4 人数が多い場合は時間帯を分けて開催しましょう


人数が多い場合には、グループに分かれ分散して開催してください。場合によっては、時間短縮なども検討しましょう。

5 手洗い、消毒を行いましょう



会場についたらまず手洗い・消毒を行うようにしてください。椅子やテーブルなど、人が触れるものにも消毒を行いましょう。

6 マスクをしましょう

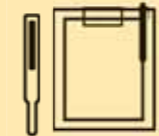


ただし、マスクを装着したままの運動は通常よりも体に負担がかかります。屋外や十分な距離を空けている場合には、適宜はずすようにしましょう。

7 食事はなるべく控えましょう



8 健康管理を行いましょう



参加される日だけでなく、日頃の体温や体調の確認を行い、記録しておくようにしましょう。体調がすぐれない日はお休みするようにしましょう。

※感染予防を行いながら、新たな活動様式を推進しましょう。
 ※ここには一般的なルールを記載しています。各グループで話し合ってください。
 ※お休みされている方やご近所の方には、お電話やメールなどで連絡を取り合うようにしましょう。

参考：筑波大学山田研究室
 「通いの場開催の8つの工夫」
 2020年7月28日

港区介護予防リーダー・サポーターからの一言

コロナ禍でチャレンジしたこと、新しく始めたことを介護予防リーダー・サポーターのみなさんに伺いました。

- オンラインレッスンへの参加、オンラインイベント等の活用
- グループ、仲間とSNSで情報交換
- 自主活動グループの皆さんとリモートでコンサートをしました
- 緊急連絡電話一覧を作成、今はみんなで電話、メール等で連絡し合っています
- ビデオチャット、Web会議
- 友人に手紙を書く
- 一人暮らしの方にメールや電話をして喜んでいただけました

●p10~13も参照してください。

2020年10月17日(土)、介護・フレイル予防をテーマにした山田先生による区民公開講座を開催します。
 ※詳しくはp15をご覧ください。

●監修
 筑波大学人間系 山田実 教授

専門分野は老年学、リハビリテーション学。筑波大学人間系准教授などを経て2019年より教授(現職)。研究テーマはサルコペニア・フレイル、介護予防、転倒予防など。日本老年医学会、日本体力医学学会などに所属。日本転倒予防学会理事。日本サルコペニア・フレイル学会理事。

新しい生活様式と社会参加

家においてもできる社会参加に挑戦するシニアが増えています。パソコンやスマートフォンがなくてもできることはあります。新しい生活様式でできることを探ってみませんか。



リモート

リモートワークが広まる中、シニアの社会参加においてもリモート化が進行中。動画やオンラインで運動や趣味のレッスンを受ける、将棋などオンラインのゲームで対戦する、離れて暮らす家族とビデオ通話で顔を見ながら話すなど、手軽に外とつながる機会はいくつもあります。パソコンやスマートフォン、タブレットなどを持っていて通信環境が整っている人は積極的に参加しましょう。



ラクっちゃんのホームページにある「Let's! ラクっちゃん」は、自宅にいながらスタッフと一緒に運動ができるリモートレッスンです。

メールや電話

特に用事がなくても、近所の友人や家族に会って気軽にしゃべり。閉じこもりがちな今の時期、そうした何気ないコミュニケーションこそ、できる形で続けていきたいものです。「いいことがあった」「面白いことがあった」といった小さな話題でも、ぜひ電話やメールで誰かに報告してみよう。例えば「散歩の途中で綺麗な花を見つけた」という時は写真を撮って仲間にメールで送ってみてはいかがでしょうか。

手紙、絵手紙

シニアの間でもすっかりメールが浸透した昨今、あまり手紙を書かなくなったという声をよく聞きますが、近くに住む人にも思うように会えない日々が続く今こそ、手紙で思いを伝えてみませんか。文章を考え漢字を思い出すのは脳トレにもなりますし、字を書くこともいい気分転換です。身近に画材があるなら絵手紙を描いて送るのもいいでしょう。



集まりの工夫

ウィズコロナの生活が長くなりそう。今、ずっと人と会わずにいることも難しいでしょう。会って話すのはやはり楽しいもの。安心して過ごすためにも、会う時は3密を避ける、マスクをする、手指の消毒をする、屋外か換気の良い屋内で会う、真正面を向かい合っている会話を避ける、会食は時間を短くなどの対策を取りましょう。グループで集まる時は左ページの8つの工夫を参考にしてください。

対面の工夫

近所付き合いが途絶えていると感じているなら、地域のつながりを取り戻すための工夫をしてみましょう。例えば買い物や散歩の途中で知っている人の家の前を通ったら、インターフォン越しに挨拶をする、ベランダやガラス越しに声をかけるなど。もし相手の人に困っていることがあれば、何かサインを見つけられるかもしれません。

赤坂御用地一周と 青山霊園、六本木コース

約5.5km 約1時間25分

スタートは高橋是清翁記念公園（東京メトロ銀座線・半蔵門線・都営地下鉄大江戸線 青山一丁目駅から徒歩10分）。ゴールは六本木ヒルズ内の毛利庭園（最寄り駅は都営地下鉄大江戸線・東京メトロ日比谷線六本木駅 またはちいばす六本木ヒルズ）。



マップイラスト/小池百合穂

ウォーキングで楽しく介護予防

赤坂地区 第3回

自然と歴史が彩る 都心の秋を楽しむ！

迎賓館や赤坂御用地、青山霊園など都心部の豊かな自然を感じながらたっぷり歩ける健脚コース。心地よい秋の風を受け、紅葉を眺めながらウォーキングを！

ウォーキングの前には 準備体操を忘れずに

暑さもやわらぎ散策が楽しみな季節になりました。猛暑や自粛生活の影響で外出を控えていた人は、運動不足になっているかもしれません。今回紹介しているのは約1時間25分の長距離コースですが、最初はいきなり長時間歩かず、1日30分程度のウォーキングからスタート。無理せず自分のペースで始めましょう。

- 歩く前には準備運動を行いましょ。
- ①背筋を伸ばす ②内転筋（太ももの内側）のストレッチ ③太もも前側のストレッチ ④太もも後側のストレッチ ⑤膝関節のストレッチ ⑥アキレス腱を伸ばす ⑦足首をまわす
- また歩いた後と、できれば就寝前にもストレッチをするとよいでしょう。

感染症を予防し 安全に運動するには

外出や運動の自粛が続くことで、高齢者の体力低下や、生活習慣病、フレイル、認知症などを発症するリスクが高まることと心配されています。健康維持のため、そして要介護状態にならないためにも、屋外で安心・安全に運動を行うことも必要です。どのような点に注意すればいいか、スポーツ庁がまとめたポイントを詳しくご紹介しましょう。

●体調をチェック

次のうち、一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- ①平熱を超える発熱 ②咳、喉の痛みなど風邪の症状 ③だるさ、息苦しさ ④嗅覚や味覚の異常 ⑤体が重く感じる、疲れやすい等

●3つの基本を守りましょう

- ①十分な距離の確保 ②マスクの着用（適宜はずす） ③手洗い・手指消毒
- また家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替えましょう。

●ウォーキング時の注意

- ①1人または少人数で実施 ②すいた時間、場所を選ぶ ③他の人との距離を確保 ④すれ違う時は距離をとる
- ルールを守って楽しくウォーキングを！



ラクっちゃんの専門職に聞きました！



運動・健康・食事などについて日頃から気になっていることはありませんか？ みなさんの悩みや疑問に、ラクっちゃんの専門職スタッフが答えします。

第3回テーマ

噛む力と

口腔ケアの重要性



最近、食事中にあまり噛まなくなってきました。このままで健康面で何か影響はありますか？



あまり噛まない食事を続けていると、食べ物の種類が偏り、食べる量が減って、低栄養状態に陥りやすくなります。

柔らかいものばかり食べると、食事内容が偏って低栄養になりやすくなります。よく噛むと、唾液の分泌がよくなり、味覚が引き出されて食欲も増進します。また食べ物がかみ砕かれ飲み込みやすくなるので、栄養素の吸収も高めます。ゆっくり回数を重ねて噛むようにしましょう。

答えてくれる人



櫻庭由美子さん (管理栄養士)



A 鶏の唐揚げ 筑前煮 ごはん みそ汁

噛む回数の少ない食事はどっち？



B そうめん バナナ

「噛む回数が少ない食事」は、柔らかい炭水化物中心の食事になりやすく、タンパク質、ビタミン等の摂取が少なくなります。また腸の動き(蠕動運動)が弱まり、便秘や食欲の低下にもつながります。

答え B



形のあるものをしっかり噛むことが大切

よく噛むための食事のヒント

① 食材選び

食物繊維を多く含むごぼう、れんこんなどの根菜類、切干大根などの乾物、弾力性・噛みごたえのある肉、たこ、貝、こんにやくなど。

② 切り方

材料をいつもより大きく切る(乱切り)、繊維に沿って切る(スティック野菜)、キャベツを手でちぎる など。

③ 加熱時間

野菜は生や、さっと炒めて歯触りを楽しむ。煮る場合も食感が残るように煮過ぎないようにする。肉や魚は加熱するとタンパク質が固まり、しっかり噛むことができる。

④ 調理法

煮物など水分の多い料理は飲み込みやすく噛む回数が少ないが、揚げ物やよく焼いて水分をとばした料理は噛む回数が増える。

※料理を飲み物と共に流して飲み込むと、噛まずに丸呑みになってしまうので気を付けましょう。



毎日歯磨きはしていますが、感染症予防のために他に注意することはありますか？



毎日の口腔ケアに、歯磨きだけでなく「舌磨き」を加え、口の中を清潔に保つことが大切です。

口の中の細菌数が増えると免疫力が低下したり、細菌によるウイルス性肺炎が重症化する傾向があります。

口の中を清潔に保つためのケアの基本は毎日の歯磨きですが、フロスや歯間ブラシは使用していても「舌磨き」をしている人は少ないのではないのでしょうか。舌の表面には細かい凹凸がたくさんあり、この中は細菌のすみかになっています。まずは鏡で自分の舌の表面を見てください。表面が薄いピンク色や少し白い状態なら正常ですが、厚く白い苔状のものが付着していたら、それは細菌や食べかす、はがれた粘膜などからできている舌苔です。舌苔は口臭だけでなく、味を感じにくくなる、誤嚥性肺炎のリスクが高まるなど、トラブルの原因になります。「舌磨き」で舌苔を除去し、細菌の数を減らしましょう。

また舌の動きが弱くなったり少なくなったりしても、口の中に細菌が溜まりやすくなります。食事はよく噛んで食べ、会話をするなどして口や舌を動かしましょう。舌の運動が活発になると唾液の分泌量が増え、免疫力アップにつながります。

口の健康は全身の健康につながります。歯磨きに「舌磨き」を加え、食べる機能を整えておくことは、ウイルス対策としてとても大切なことです。

歯磨き・舌磨きの際の感染症予防対策

- 家族で歯磨きのタイミングをずらす。
- うがい水は飛び散らないよう低い位置でゆっくり吐き出す。
- 磨いた後は洗面台を清潔にする。
- 他の人の歯ブラシや舌ブラシと接触させないように保管する。

「舌磨き」を始めましょう

歯ブラシで舌磨きせず、専用の舌ブラシを！



- ブラシを舌の「奥から手前」に動かす。手前から奥に動かしたり、前後に往復させると舌苔中の細菌を、のどの奥へ送り込んでしまう危険がある。
- ブラシによる吐き気を防ぐには、舌を思いきり前に出すのがコツ。
- 朝起きてすぐと、寝る前の1日2回がおすすめ。
- 舌はとてもデリケートな組織。舌の粘膜や味を感じる場所を傷つけないよう軽い力で行い、磨いた後は必ずうがいを。
- 長い期間をかけてたまった舌苔は、1回磨いただけではキレイにならない。毎日磨くことで、だんだん落ちやすくなっていくので、無理をして磨きすぎないように。

舌ブラシが舌苔に当たるよう、鏡を見ながら行う



● 気になったら、いつでも相談してください！

介護予防総合センター ラクっちゃんでは個人登録者および教室参加者を対象に専門職による個別相談を随時受付けています。運動・健康・食事のことなど、日常生活の中で気になることがあったら、気軽にご相談ください。

【相談対応可能な専門職】 管理栄養士、歯科衛生士、介護予防運動指導員、理学療法士、看護師 ※相談は無料、事前予約制です。電話 (03-3456-4157) または窓口でご予約ください。

介護予防リーダー・サポーター活動しポート

～ステイホーム編～

「新しい生活様式」になって、思うように外出できず大勢で集まることも難しい状況ですが、工夫しながら活動を続けている介護予防リーダーたちもいます。今回はその中からお二人に話を聞きました。

パソコンやスマホを駆使して仲間と演奏活動

自主活動グループ「チームAKY」 齋藤一正さん(71歳)



齋藤さんが代表を務める「チームAKY」は、ラクっちゃで開催されるイベントで、いつも楽しいコンサートを披露してくれる人気のグループ。南麻布いきいきプラザでのサロン活動を中心に、区内各所で歌声喫茶やみんなといきいき体操などの活動をしています。外出自粛期間中はメンバーによる演奏動画や、それぞれが自宅で自撮りした演奏動画を集めて編集したリモート合唱団風の動画を作成、DVDにしてディサイ

ビスやサロン参加者に配布しました。また、高齢者相談センターからの依頼で「手を洗いましょう」という替え歌動画も作成。こうした動画はYouTubeでも公開しています。8月からは感染予防対策をとりながら活動再開の準備を始め、歌いやすいマスクを自作するなど、いろいろと試行錯誤しています。「今、お年寄りが懐かしい気持ちになれる童謡を中心としたリモート合唱団風動画の第2弾を計画中です。スマホに慣れないシニア女性のメンバーには、自撮りを基礎から教えたりしながら頑張っていますよ」と齋藤さん。新しい生活様式になっても、明るく前向きに取り組みを続けています。

今回のインタビューはビデオ会議システムで行いました。IT機器を使いこなせる齋藤さんならではの！



チームAKYによる動画公開中!
 チームAKYでは、ホームページで「さあ、一緒に歌いましょう」「リモート合唱団」手を洗いましょうなどの動画を公開しています。ぜひこちらにアクセスしてください!
<https://teamaky.jimdofree.com>

電話やメールで連絡を取り合い、カフェは1〜2人ずつ

サロン活動「第4火フェ」 廣瀬房代さん(85歳)



介護予防フェスティバルではスタッフとしても活躍された廣瀬さん



ことができるだけでなく、その後の時間も有意義なお話し合いをすることができます(廣瀬さん)。

そのカフェも今年は2月から活動を休止していますが、1日1〜2人の少人数で数回に分けて会話の場を設けています。また、外出自粛が始まった時、一人暮らしの人などが孤立してしまうことを危惧した廣瀬さんは緊急連絡先(警察署、消防署、各地域相談センターなど)を一覧表にしてカフェのメンバーや近所・町会に配布しました。シニアならではの目線で困りごとにも目を配りながら、これからもメンバーと交流を続けていくそうです。

廣瀬さんは2016年から自宅を開放して月1回のサロン活動を続けています。参加者は50〜90歳代と幅広く、多いときは25人もの仲間が集まるそうです。単なるおしゃべりの場になってしまわないよう、毎回最初に30分から1時間の「知っ得タイム」を設け、区の担当者などを招いて大切な情報を伝えています。「必要な情報を得る



介護予防リーダー・サポーター養成講座のお知らせ

- 養成講座の事前説明会**
- ①10月22日(木) 午後2時〜4時
 - ②10月24日(土) 午後2時〜4時
- 場所: 介護予防総合センター ラクっちゃ
 定員: 各30人(申込順)
 申込方法: 電話または直接介護予防総合センターへ
 ※会場を受講申込書を配布します。
- 介護予防リーダー養成講座**
- 令和3年1月14日〜3月18日(2月11・18日を除く毎週木曜、全8回) 午後1時30分〜4時30分
 場所、対象、定員、費用、申込方法: 介護予防サポーター養成講座と同じ
 申込期日: 12月25日(金)まで

- 介護予防サポーター養成講座**
- ①11月12・19・26日(木・全3回) 午後1時30分〜4時
 - ②11月7・14・28日(土・全3回) 午後1時30分〜4時
- 場所: 介護予防総合センター ラクっちゃ
 対象: 20歳以上の区民
 定員: 各15人程度(抽選)
 費用: 無料
 申込方法: 受講申込書(募集要項に添付)と住所を確認できる本人確認書類を持参の上、直接介護予防総合センターへ
 申込期日: 10月31日(土)まで

問合せ 介護予防総合センター ラクっちゃ TEL.03-3456-4157

自主活動グループ一覧

港区には介護予防リーダーのみなさんが企画・運営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
- 楽八会** (港区全域) → ウォーキング、ダーツ、情報交換/介護予防総合センターほか/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/芝和城会集會室/第4日曜
- さくらだフレンドの会** (芝) → 港区および東京のことをもっと知り学ぶ/生涯学習センター ばるーん/第3木曜
- 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、ポイストレーニング/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
- カアナアレ** (芝浦港南) → フラダンス練習を通じた介護予防と親睦/介護予防総合センター/要問い合わせ

※2020年9月1日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。

自主活動グループだより

傾聴みなと・えん



この日の勉強会は、高齢者への「デジタルセラピー」サービスを提供する株式会社Aikomiのスタッフによる講演。事例動画も上映され、参加者のみなさんは熱心に見ていました。

「傾聴みなと・えん」は港区社会福祉協議会が毎年開催している「傾聴ボランティア講座」を受講したメンバーが中心となって活動を行っているグループ。港区内にある特別養護老人ホームなど4施設を月1回ずつ訪問して傾聴ボランティア活動を行っています。活動自体は3年前にスタートしましたが、ラクっちゃの自主活動グループとして登録したのは昨年とのこと。去る8月5日、白金台区民協働スペースで開催された勉強会を訪れ、代表を務める田中

泉さんにお話を伺いました。「傾聴とは、相手の話に耳を傾けるということ。ただのお喋りではなく、相手の立場に立って話を聞き、共感し、受け入れることが大切です。少なくとも相手：自分の話す割合が6:4ぐらいになるように心がけています」と田中さん。今年はコロナ禍で訪問活動ができなくなりましたが、以前から偶数月に実施していた勉強会だけは続け、これからの時代にリモートで何ができることはないか模索を続けているといいます。そのヒントを得るべく、この日の勉強会では、パソコンやタブレットを活用して認知症の人たちにアプローチする「デジタルセラピー」について学びました。終了後は、普段訪れている施設に届けるために大きな暑中見舞いハガキをみんなで手作り。感染症対策のためおしゃべりは控えながらも、和やかな雰囲気の中で行われました。グループには現在、40〜80歳代と幅



勉強会の後は暑中見舞いづくり。この夏は訪問ボランティアができないため、定期的に訪れていた施設に写真入りのメッセージを届けます。室内の換気、マスク着用、会話は控えるなど、感染症対策もしっかり行っていました。できあがった暑中見舞いは後日各施設に届けました。

広い年齢層の約30人が登録しています。「傾聴活動を行うためには最低限の知識が必要なので、ボランティアに参加する前に必ず講座を受けていただきますが、自主活動グループとして体験参加は大歓迎です」(田中さん)。

施設で暮らす高齢者に向けて傾聴ボランティアを行う自主活動グループ「傾聴みなと・えん」の活動を紹介します。現在はコロナ禍で施設を訪問できませんが、感染症対策をして勉強会を開催しています。

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 ラクっチャで学んで備える 介護・フレイル予防

「運動・食事・社会参加の習慣で目指す 介護・フレイル予防」

健康寿命の延伸に不可欠な介護・フレイル予防のポイントを分かりやすく解説します。

講師：山田実さん（筑波大学 人間系教授）

日時：10月17日（土）午後2時～3時30分／場所：介護予防総合センター 研修室／定員：40名／対象：どなたでも／申込方法：事前予約。10月1日（木）より、電話または直接介護予防総合センターへ

「認知症になっても安心して暮らせる社会のヒント」

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生」をテーマに認知症対策を詳しく解説します。

講師：和田行男さん（株式会社エンゼルヘルプ取締役・一般社団法人「注文をまちがえる料理店」理事長）

日時：11月11日（水）午前10時～11時30分／場所：介護予防総合センター 研修室／定員：40名／対象：どなたでも／申込方法：事前予約。10月11日（日）より、電話または直接介護予防総合センターへ

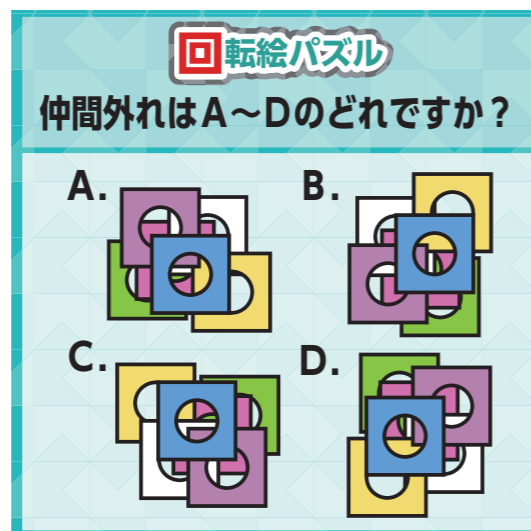
※日時・内容は変更になる場合があります。詳しくは館内ポスター、ホームページをご覧ください。ラクっチャまでお問い合わせください。

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p14にあります。



パズル制作/北村良子

おしゃれも機能性もアップ! スカーフの巻き方

防寒を兼ねておしゃれを楽しめるスカーフやストールは、秋から冬にかけてぜひ活用したいアイテムです。男女とも使いやすいサイズは65cm×65cmの正方形、素材の基本はシワになりにくく長く使えるシルクですが、洗濯機で洗えるポリエステル素材でもいいでしょう。顔の周りに巻くものなので、パッと華やぐような明るいカラーがおすすめ。シルバーやゴールドが少し入っていると、アクセサリをプラスしたような雰囲気も出せます。わざわざ新調しなくてもタンスの奥に昔買ったブランド物のスカーフをしまいこんでいる人は、ぜひ引っ張り出してみてください。

四角いスカーフを首に巻く時の「基本の折り方」*は、対角線上の2つの角を1/3ずつ折ってから両側をセンターに合わせて折り、さらに半分に折る方法。そのまま巻いて結んでもいいですが、クルクルとねじってから巻くと昭和っぽく見えません。首の横で結ぶサイド結びや、結び目を見せないハイネック風の巻き方を試してみましょう。長いマフラーやストールを使う場合は、風が吹いてもほどけにくい「ミラノ巻き」*が人気です。

※動画はこちらから

「基本の折り方」

<https://www.youtube.com/watch?v=yPibuZsj4Jw>



「ミラノ巻き」

<https://www.youtube.com/watch?v=btVmzr1peiE>



今回のまとめ

- サイズは65cm×65cm、素材はシルクが使いやすい
- クルクルしてから首に巻くのが「脱・昭和」のコツ
- ミラノ巻きはふんわり仕上げるとおしゃれ度UP

毎日いきいき過ごすための



おしゃれ 講座



●監修
橋本ワコさん

パーソナルスタイリスト&メイクアップ・アドバイザー (waco styling代表)、スポーツビューティ・アドバイザー (一般社団法人日本スポーツビューティ協会代表理事)、薬膳セラピスト。ファッション、メイクを軸に専門技術を独自の視点で生かした「トータルで人を輝かせるスタイリング」を追求している。テレビ、雑誌、イベント出演など幅広く活躍中。



イラスト/かまたいくよ



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

<https://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23号 2020年10月1日発行

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：株式会社大熊整美堂

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