

# ラクっチャ通信

2020  
春

第21号

特集

## 「予備力」アップで 介護予防を！

■ウォーキングで楽しく介護予防

第1回 高輪地区

新緑に囲まれて、新旧の魅力を満喫！

■ラクっチャの専門職に聞きました！

第1回 筋力と筋肉



## 加齢によって低下するのは?

### 体力・生理機能

(呼吸・循環機能、消化吸収機能、運動機能など)

### 適応力

(状況によって行動や考え方を考える能力)

### 回復力

(病気、ケガ、疲労などから回復する力)

### 免疫力

(病気などと闘う力)

### 予備力

(最大能力と通常能力の差、余力)



### 予備力低下でどうなる??

予備力がなくなると、体に負担がかかった時や病気になった時もなかなか回復しなかったり、環境の変化にもうまく適応できなくなったりします。疲れやすくなった、体重が落ちた、つまずきやすくなったという場合は、予備力が低下していないか疑いましょう。何があっても元気に過ごせるよう予備力を高めることが、結果的に介護予防にも繋がるのです。

### なぜ予備力が大切なのか

予備力とは、いわば余力のようなもの。いつもよりハードな運動をしたり、風邪をひくなど体調を崩した時でも、体力や生理機能能力に十分な余力があれば対処することができます。ストレスフルな環境に置かれた時も、通常よりも力が必要。例えば災害で避難する時や避難所での生活でも、予備力があればよりリスクが低減できるでしょう。

# 「予備力」アップで介護予防を!

〈特集〉

## 介護予防普及啓発のためのイベントレポート

### ～ちょっとした時間で地域ボランティア活動～ つながりをつくるメンズ講座

2月1日(土)



たくさんの男性が参加しました



プラチナ美容塾理事長  
伊藤文子さんのあいさつ



グループごとのプレゼンテーションも行われました

「人のために役立つ活動をしたいけれど、どうしていいかわからない…」 「自分にできるか不安」。そんな男性のみなさんのボランティア活動を始めるきっかけにしてもらうため、自主活動グループの認定NPO法人「プラチナ美容塾」と「東京ボランティア・市民活動センター」が共催したイベントです。“アロマコロナ作り”で打ち解けた後、活動体験者のプレゼンテーションやグループワークを通じて、自分が取り組みたい活動などについて活発に話し合っていました。

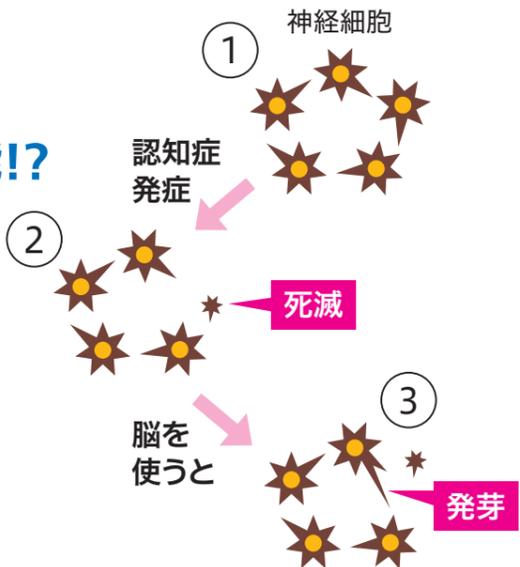
## 〈目次〉

- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート…………… p2  
くちよつとの時間で地域ボランティア活動く
- つながりをつくるメンズ講座…………… p2
- 特集…………… p3
- 「予備力」アップで介護予防を!…………… p3
- ウォーキングで楽しく介護予防…………… p6
- 第1回 高輪地区…………… p6
- 新緑に囲まれて、新旧の魅力を満喫!…………… p8
- ラクっちゃんの専門職に聞きました!…………… p8
- 第1回テーマ…………… p8
- 「筋力と筋肉」…………… p10
- 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①…………… p11
- 頭の体操しよう会…………… p11
- 自主活動グループだより②…………… p12
- 千羽鶴を世界へ…………… p12
- 自主活動グループ二覧…………… p13
- ラクっちゃん掲示板…………… p14
- ラクっちゃんからのお知らせ…………… p14
- おしゃれ講座/ラクっちゃんバスル…………… p15



## 認知症でも認知機能の維持が可能!?

認知症を発症しても、認知機能の維持はできるという研究結果があります。101歳で亡くなったアメリカの修道女は、高齢になっても子どもに算数を教えるなど積極的に過ごしていましたが、死後に解剖したところ、脳の萎縮がかなり進んだアルツハイマー型認知症だったことが判明しました。脳をよく使っている人は脳の神経経路が豊富にあるので、1カ所死滅をしても別の神経細胞が新しく発芽したのだと考えられます。知的活動の重要性を示すエピソードといえるでしょう。



P11〜13も参照してください

体力だけでなく、脳にも予備力があります。加齢による脳の老化は誰にでも起こりますが、「認知の予備力」を高めることで認知機能の維持が期待できます。趣味を楽しんだり、グループ活動に参加するなど、脳に知的な刺激を与えるような生活には「認知の予備力」を蓄える効果があるといわれています。自主活動グループへの参加もおすすめです。

## ◆趣味を楽しんで「認知の予備力」も高めよう◆



P8〜9も参照してください

加齢とともに筋肉量は減ってきます。何もしないでいると、体力や持久力が低下し、予備力もダウンしてしまいます。そうならないために欠かせないのが筋力トレーニング。継続して行い、筋肉量を維持することが大切です。介護予防総合センターラクっチャをはじめ港区内のさまざまな施設で、高齢者を対象とした筋力トレーニングが可能です。もちろん自宅でも取り組むこともできます。

### マシントレーニングや筋トレプログラムがある主な施設

- 介護予防総合センター ラクっチャ
- いきいきプラザ〈全16か所〉
- 港区スポーツセンター〈みなとパーク芝浦3〜8階(ラクっチャの上階)〉
- 健康増進センター ヘルシーナ



**有酸素運動の例**  
ウォーキング、ジョギング、ランニング、サイクリング、水泳、エアロビクス など

筋肉量の低下を防ぐとともに、さらなる心肺機能や柔軟性の向上を目指して有酸素運動やストレッチも日々の生活に取り入れましょう。適切な運動習慣は生活習慣病の予防にもなります。手軽にできる有酸素運動はいろいろあります。これからの爽やかな季節におすすめしたいのはウォーキング。自分のペースで気軽に始めてみましょう。

P6〜7も参照してください



## ◆筋トシが効果的に筋肉量を維持◆

## ◆有酸素運動の習慣化で体力を維持◆

# 「予備力」をアップさせる 3つのポイント

予備力を備えておくと、いざというときも安心!

- 災害の時の避難がスムーズ
- 万一の病気やケガからも回復しやすい



もちろん、日常生活もラクに過ごせる!

予備力アップは  
介護予防に繋がります!

# 泉岳寺から白金 プラチナコース



ゴール地点

スタート地点

おしゃれな雰囲気のカフェやレストランがたくさん！

1938年に竣工した旧公衆衛生院を保存・改修したもの。館内にはカフェやミュージアムショップも。

清正公の通称で知られる覚林寺。5月5日のこどもの日には清正公祭りが開催されます。

緑が多く、おしゃれなショップも多い気持ちのよい通りです。秋はイチョウが色づきます。

スタートは都営浅草線泉岳寺駅。歴史的スポットや緑豊かなエリア、洗練されたショップやレストランが並ぶ通りなど、新旧の魅力ある場所を巡りながら東京メトロ日比谷線広尾駅まで歩くコースです。

豊岡いきいきプラザ

このあたりは緑が多く静かで、鳥の鳴き声が聞こえてきます。

2020年3月14日に開業した高輪ゲートウェイ駅。AIを活用した案内ロボットや警備・清掃ロボットも登場。

広大な庭園が有名な八芳園。樹齢500年以上の盆栽や池の錦鯉など見どころがたくさんあります。

吉良邸に討ち入りした「忠臣蔵」で有名な赤穂浪士四十七士の墓がある曹洞宗の名刹。

かつて熊本藩細川家の下屋敷があった、高輪地区総合支所の裏手にある巨木。樹齢約700年。

ウォーキングで楽しく介護予防

高輪地区  
第1回

# 新緑に囲まれて、 新旧の魅力を満喫！

緑豊かな公園、洗練された街並みや歴史的スポットなど、楽しみながらウォーキングできる場所に恵まれた港区。全4回に渡っておすすめのコースを紹介します。

多くの効果が期待できる  
ウォーキングをぜひ！

体力（筋力、持久力、柔軟性、バランス能力）の維持・改善、中性脂肪の減少、骨粗鬆症の予防、ストレス軽減や脳の活性化など、さまざまな効果が期待できるウォーキング。がん、骨粗鬆症、高血圧症、認知症の予防には、1日平均8000歩、そのうち早歩きが20分含まれていると効果があるとされています（※注）。もちろん介護予防にも大いに役立つウォーキング。要介護状態になるかならないかは、「歩ける」かどうかが大きなポイントになるので、日頃から「歩く」ことを習慣化したいものです。自宅周辺だけでなく、たまには気分を変えて名所を巡るウォーキングコースを楽しんでみてはいかがでしょうか。

ウォーキング開始時に  
気を付けたいこと

- 目的を決めよう  
飽きずにウォーキングを続けるためにも「今日は○○歩」「今日は20分」など、すぐに実行できる目標を決めて達成感を味わってから、徐々に最終的な目標に近づけましょう。「大使館巡り」「花見」などのテーマがあると、コースが決めやすいです。欲張って全部の目的地を回らなくても、同じ区内なら気軽に何度でも行けるのがいいですね。
- 休憩時間を確保  
スタート前には軽い体操などで体を温め、筋肉をほぐす準備運動を。ウォーキング後だけでなく、就寝前にもストレッチをするといいでしょう。またウォーキングの途中では適宜休憩を取り、水分補給を忘れずに。

● 服装や持ち物は

服装は吸湿速乾素材で伸縮性のあるインナーと、着脱しやすい長袖の上着、伸縮性のある長スボンで。日焼けや熱中症予防には帽子があると便利です。靴はウォーキングシューズか、つま先に余裕があり窮屈でないスポーツシューズで、靴底が柔らかくクッション性の高いものを。両手が空くように小さめのリュックに、飲み物とタオル、救急セットを入れておきましょう。

注) 中之条町の65歳以上の高齢者5000人を対象に10年間以上調査した研究（青柳幸利博士 [東京都健康長寿医療センター研究所] ら、2010）による



ラクっച്ചャの専門職に聞きました！

第1回テーマ

# 「筋力と筋肉」

Q & A

「最近疲れやすいのは、運動不足のせいかな」「体重が減ってきたけど、食事は足りているかしら」など、日頃から気になっていることはありませんか？ 運動・健康・食事などに関する悩みやわからないことについて、ラクっച്ചャの専門職スタッフがお答えします。

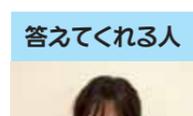


Q この頃「筋トレ」が流行っているので私もやってみたのですが、やり方がわかりません。高齢者におすすめのトレーニング方法などを教えてください。



A 目的の筋肉をピンポイントで鍛えるマシントレーニングと自宅でもできる自重トレーニングをご紹介します

筋力トレーニングには大きく分けてマシントレーニングと自重トレーニングがあります。マシントレーニングは身体を固定した状態でやるので安定性が高く、身体の各部を決まった軌道で動かす、目的の筋肉をピンポイントに鍛えることができるので、運動に慣れていない人や体力の人でも安全に行うことができます。自重トレーニングは自分の身体ひとつ



Q 加齢により筋肉量が減ると聞きました。筋肉が減らないようにするためには、食生活でどのようなことに気を付ければいいですか？

A 動物性たんぱく質を中心に、1日3食バランスよく食べましょう



Q 加齢により筋肉量が減ると聞きました。筋肉が減らないようにするためには、食生活でどのようなことに気を付ければいいですか？



A 動物性たんぱく質を中心に、1日3食バランスよく食べましょう

加齢によって筋肉量が減るのは、栄養摂取量が減ること、運動不足により筋肉を合成する働きが低下しているためです。食事面では次のようなことに気を付けるといいでしょう。  
①食事は1日3回バランス良くとり、抜かないようにしましょう。  
②たんぱく質は筋肉や骨、血液の材料に  
③肉や魚を食べても、炭水化物が少ないとたんぱく質が筋肉になりにくいので、ご飯やパンなどの主食も適量食べましょう。また筋トレをする場合は、トレーニング前にたんぱく質と炭水化物をとることが大事。またトレーニング後のたんぱく質の摂取には乳製品の活用もおすすめです。しっかりと食べてから筋トレに取り組みましょう。



櫻庭由美子さん (管理栄養士)

高齢者に理想的な1日あたりのたんぱく質摂取量は【体重×1.2~1.5g】です。毎日摂取するよう心がけましょう。

60kgの人が1日に必要なたんぱく質量 (60×1.2g=72g) を取るための食事の目安

- 朝 卵1個、牛乳コップ1杯、食パン1枚、野菜、果物
- 昼 鶏胸肉1/3枚、野菜、ご飯1杯、味噌汁1杯
- 間 ヨーグルトミニカップ1個
- 夕 鮭1切れ、木綿豆腐1/3丁、野菜、ご飯1杯



## たんぱく質をとるための手軽な工夫

- 単品の食事にたんぱく質食品をプラス かけうどんに油揚げ1枚、かまぼこ、削り節をプラスしてきつねうどんに、おにぎり(ご飯100g 鮭)に豚汁、卵焼きをプラス など
- たんぱく質をちょい足し バナナヨーグルトのきな粉かけ、冷奴にたっぷりの削り節をかける、青菜のお浸しに雑魚と削り節をプラス など
- おやつにたんぱく質を取り入れる ゆで卵、ナッツ、ヨーグルト、チーズ、プロテインバーなどがおすすめ
- 手軽におかずをそろえる 食事の支度が億劫な時は、サバやイワシの缶詰、スーパーの惣菜(唐揚げ、焼き鳥、焼き魚)、レトルトおかず(焼き魚、ハンバーグ)などを利用しましょう

### ●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ച്ചャ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。運動のこと、健康のこと、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、ぜひ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。

## 自宅でチャレンジ！ 簡単自重トレーニング

### ●ランジ

「坂道を下るのが怖い」という方に。下半身のプレーキの働きを鍛えます。



足幅を腰幅からやや狭くして立ちます



前方に体重を移動しながら片足を踏み出し、腰を真下に下げる。戻るときは踏み出した足で床を押して①の姿勢に戻る。左右10回×3セットが目安

### ●ヒップリフト

体幹を鍛えると同時に尻の大臀筋と腰の脊柱起立筋に効果のあるトレーニング



仰向けで床に寝て、足幅はやや広く取ります



お腹と足の膝が直線になるまで尻をあげたら、一度停止し、ゆっくりとおろす。10回×3セットが目安

# 介護予防リーダー・サポーター活動しポート

港区内で介護予防を推進している介護予防リーダー・サポーターのみな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。

## ウォーキンググループ交流会

実施日：1月27日（月）10:00～12:00  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ 研修室

ウォーキングを目的とする自主活動グループのリーダーおよびメンバーが参加して交流会が開催されました。参加者は3グループに分かれて自己紹介からスタート。初顔合わせの人たちも、すぐに仲良くなれた様子です。本題に入る前に脳トレボードゲーム『よーし！おくぞー！』でウォーミングアップ。どのテーブルも大いに盛り上がりました。続いての情報交換会ではそれぞれが最近の活動を報告。「下見でエレベーターの有無を確認」「雨天の場合の代替案も考える」「ランチを予定に入れると楽しめる」など、グループ活動の役に立つ提案が出され、グループワーク「港区のウォーキングマップを作るう」では、思い思いに地図を見て、楽しみながらコースやスポットを考えていました。



これまでの活動で訪れた場所を紹介。近場が多いですが、バスで遠出しているグループもありました



『よーし！おくぞー！』は介護予防のために開発された脳トレボードゲーム。みなさん楽しく取り組んでいました



「港区ウォーキングマップを作るう」をテーマにグループワーク。地図を見ながらコースを考えます

## みんなの倶楽部

実施日：3月4日（水）14:00～15:30  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ 自主活動室

「みんなの倶楽部」は高齢者一人ひとりがいつまでも健康で生きがいを持って暮らせるよう、地域で支えていくための取組のひとつ。今年で3年目になるこの取組は、介護予防リーダー・サポーターが企画から運営までを担当しているのが特徴です。

冬コース第7回目となるこの日のテーマは「楽しく遊ぼう」。まずは健康チェック、みんなといきいき体操、プレストレーニングを行い、メインイベントの「紙芝居」です。ただストーリーを聞くだけでなく、終わった後にクイズが用意され、内容を思い出ししながら紙に書いて回答するという脳の活性化を目的とした紙芝居となりました。大変盛り上がり、帰るときはみなさんニコニコ笑顔。企画した介護予防リーダー・サポーターも「また来たいと思っていただけよう、みんなで相談しながら工夫しています」と意欲を見せていました。



北欧の人気キャラクターを題材にした紙芝居をみなさんと楽しみました。終わった後のクイズは記憶力の刺激になり、参加者同士のコミュニケーションも活発に



# 頭の体操しよう会

知的活動を習慣化する機会をつくり、認知症予防に役立つ自主活動グループ「頭の体操しよう会」の活動を紹介いたします。

## 自主活動グループだより①



テーマについて話す岩村さん「みなさんの意見を聞いて、私も刺激を受けています」



岩村さんの話を熱心に聞く参加者たち

「頭の体操しよう会」は、毎月第3火曜日に介護予防総合センターラクっチャで活動を行っている自主活動グループ。毎回、空気、水、星など、「サイエンス」にかかわる親しみやすいテーマを取り上げ、テーマに沿った講演や参加者との質疑応答、デジタル紙芝居や図表・模型製作などを使って学ぶという活動を行っています。

会の代表を務めるのは介護予防リーダー岩村秀さん。80歳を越えるまで、7つの大学で教授を務めていたそうです。「自分が経験してきたことを活かす」、少しでもみなさんの認知症予防や介護予防に役立てられればと考えて、東京天文台OBの入江誠さんと2019年にこのグループを立ち上げました（岩村さん）。

今回の話題は「地球温暖化/気候変動問題」。この問題をいかに解決するかについて岩村さんが解説した後、質疑応答が行われました。マドリッドで国連気候変動枠組み条約第25回締約国会議（COP25）が行われたばかりということでも参加者の関心が高く、活発に意見が交わされていました。

第10回を記念するもう一つの



実験なんて小学校以来。楽しい！



電池づくりをサポートする岩村さん

目玉企画は「活性炭で電池を作ろう」。冷蔵庫の消臭剤等に使われる活性炭、アルミホイル、キッチンペーパー、食塩水という、家庭でも手に入る材料で「電気を作る」という実験でしたが、無事成功して電球が点灯したりモーターでプロペラが回ると、あちこちから歓声が上がっていました。

# 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
- このこのこ** (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) → 音楽を通し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
- カーナアレ** (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3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ん(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②

## 千羽鶴を世界へ



(後列左から) 代表者の丹さん、金城さん、今野さん、石川さん  
(前列左から) 桜井さん、岡谷さん

毎月1回、豊岡いきいきプラザで活動を行っている「千羽鶴を世界へ」のみなさん。代表の丹(たん)泰徳(たいてく)さんに活動の内容やその目的を伺いました。  
「豊岡いきいきプラザを利用するみなさんに折り鶴を折ってもらおうという呼びかけ、持ち寄ってもらった折り鶴を、月に1回千羽鶴にしています」(丹さん)。  
千羽鶴は、丹さんの知人を通じてい



「みんなでいろいろおしゃべりしながら作業をするのがとても楽しいです」(桜井さん)

いされたのがきっかけでした。  
「豊岡いきいきプラザのマネージャーに相談したところ賛同していただき、利用者のみなさんに折り鶴作りを呼びかけてもらいました。おかげで多くのみなさんからたくさん折り鶴を持ち寄っていただけるようになりました」(丹さん)。  
この日は7人のメンバーが参加。25羽の折り鶴を糸でひとつにまとめる作業を行いました。細かい作業でしたが、

ギリスの高齢者施設などに届けているそうです。この活動を始めたのは3年前。その知人が住んでいたロンドンでテロ事件が発生しました。テロの被害に心を痛める人々を励ましたいので、日本の文化である千羽鶴を作ってほしいとお願い



キレイにできあがりました!

みなさん慣れた手つきで楽しそうに取り組んでいました。  
「手先を使うと元気になります。折り鶴は自宅でもできますし、みなさんもぜひ参加してください。ここで千羽鶴を作る作業も、みんなでおしゃべりできるので楽しいですよ」(丹さん)。



岡谷さんは今年93歳。眼鏡もなしで細かい作業をスイスイこなしています。

千羽鶴を作ってイギリスの高齢者施設などに届け、海外の人たちに日本文化を知ってもらおう取組を続けている自主活動グループ「千羽鶴を世界へ」の活動を紹介します。

毎日いきいき過ごすための

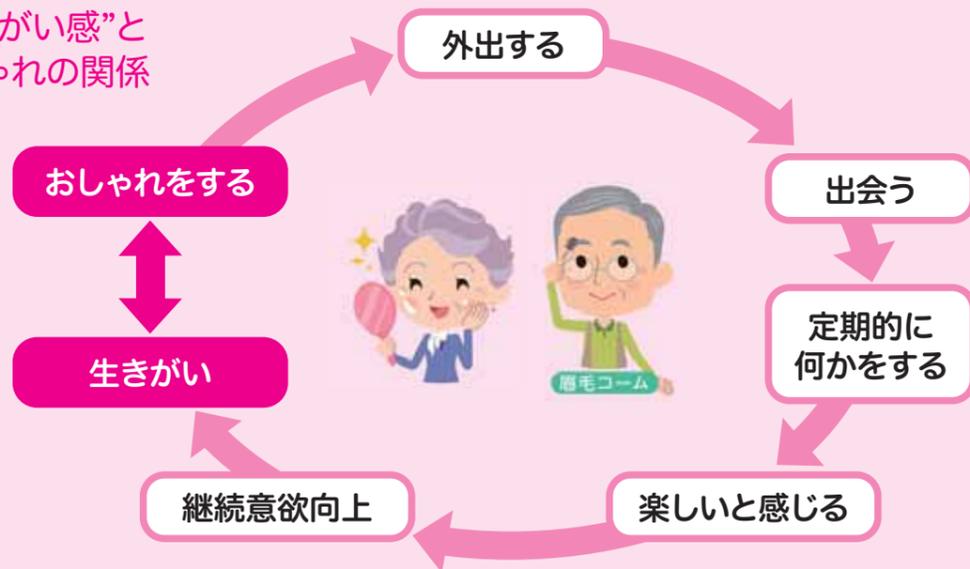


## おしゃれ講座

### シニアにこそ、おしゃれが必要!

毎日お化粧をして、身だしなみを整えていますか? おしゃれをすることで、自信がついたり、外出するのが楽しくなります。人と出会う機会や活動量が増え、食欲も増進し、生活にはりが出ます。高齢者施設などでの取組の結果、化粧療法が認知症予防、介護予防に効果がでたことも知られています。女性だけでなく男性にも髪や眉を整えたり、スキンケアやハンドケアを行うなど実践できることはいくつもあります。いきいきとした毎日を過ごすためにも、ぜひおしゃれを楽しみましょう!

“生きがい感”とおしゃれの関係



おしゃれをする

外出する

出会う

生きがい

定期的になにかをする

継続意欲向上

楽しいと感じる

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.14にあります。

**サンカクパズル**  
?に入る数はなんですか?

	7		5	
12	△	20	4	△
	13		14	
12	△	26	?	△
				23

パズル制作/北村良子

## 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29日(水・祝) 14:00~16:00

場所: 介護予防総合センター ラクっチャ 研修室

区民のボランティアグループの協力により開催している、全員参加型の音楽会です。大きな声で歌って楽しく体を動かして、一緒に介護予防に取り組みましょう!

※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)。みなさまお誘い合わせの上、気軽にお越しください。

楽しく続けてみんなと介護予防!

### ラクっチャ ゴールデンウィークイベント

日時: 5月3日(日・祝)~5月6日(水・振)

場所: 介護予防総合センター ラクっチャ 研修室

元NHKエグゼクティブアナウンサーの島村俊治さんによる講演や、「チェアバレエ・エクササイズ」体験会、子どもの日スペシャルの工作体験、おしゃれ講座など、楽しいイベントが盛りだくさん! どなたでも参加いただけますので、ご家族やご友人をお誘い合わせの上ご参加ください!

※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。



2019年ゴールデンウィークイベントの様子

区民公開講座 備えて安心! 人生100年時代の介護・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」

日時: 5月15日(金) 10:00~11:30

場所: 介護予防総合センター ラクっチャ 研修室

講師: 筑波大学人間系教授 山田実氏

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わかりやすく解説します。

※参加無料、申し込み不要です。定員110人(会場先着順)。当日講演会場へお越しください。

※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、ホームページをご確認頂くかラクっチャまでお問い合わせください。



## 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21号 2020年4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