

ラクっチャ通信

2020夏

第22号

特集1

備えて安心

自宅でも

介護予防に

取り組もう

特集2

「みんなと」つながって

介護・フレイル

予防





特集1

備えて安心

自宅でも介護予防に取り組もう

新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛によって、あまり動かない生活が続いていることでしょうか。簡単な運動や趣味を楽しむなど自宅でもできる範囲で活動し、介護・フレイル予防を心がけましょう。

もともと高齢者はウイルスに感染するリスクが高い上、今年流行している新型コロナウイルス感染症の場合、糖尿病・高血圧・心疾患などの基礎疾患を持つ人は重症化しやすいと報告されているので、しっかり予防することはとても大切です。しかし、感染を恐れるあまりに外出自粛が度を超えてしまうと、動かないことによって体や頭の働きが低下して、フレイル（虚弱）が進んでしまう恐れがあります。ずっと家に閉じこもっているために「あまり人と話していない」「食事をするのも面倒に感じる」「ほとんど歩かなくなった」という人は要注意。フレイルが進んで要介護状態にならないために、次ページから紹介する3つのポイントをおさえて、自宅でも介護予防に取り組ましましょう。

外出自粛・動かない生活が続く

フレイル（虚弱）が進行

要介護状態に近づく恐れ
感染症も重症化しやすくなる



ラクっちゃんからのお役立ち情報

免疫力向上には腸内環境が大事！

主に食べ物の吸収を行う腸には、ウイルスや細菌などが一緒に侵入しやすいので、からだ全体の免疫システムの60%以上が腸に存在するといわれています。

加齢とともに免疫力は低下しますが、ビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌の数が減少することが要因の1つ。善玉菌には腸内を酸性の状態に保つ大切な役割があり、酸性の状態は悪玉菌の増殖を防ぎ、蠕動運動を活発化させるため、便秘改善にも効果が期待できるのです。

そして食事から善玉菌を摂取することで、体内にある善玉菌を増やすことができます。それをプロバイオティクスといいます。食品で増える善玉

菌の効果は一時的なので、毎日補充しなくてはなりません。

また、善玉菌に栄養を与え、刺激することで数を増やすことをプレバイオティクスといい、食物繊維やオリゴ糖がこの役割を果たします。

黄色がかった褐色で柔らかいバナナ状の便が、善玉菌が多い状態である理想の便。腸内が良い状態であるかは毎日便で確認してみましょう。



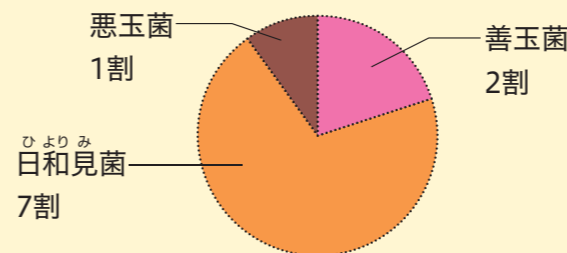
●プロバイオティクス効果がある食品
ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、ぬか漬け、キムチなど

●プレバイオティクス効果がある食品
食物繊維：寒天、ごぼう、りんご、ほうれん草などの野菜類、果物類、海藻類、きのこ類
オリゴ糖：バナナ、きなこ、はちみつ、玉ねぎ、ごぼうなど



参考資料：厚生労働省e-ヘルスネット 腸内細菌と健康、腸内細菌学会用語集「腸管免疫」

●腸内環境の理想バランス



腸内には善玉菌と悪玉菌、そして中間の日和見菌があります。善玉菌が優勢だと日和見菌も善玉寄り、悪玉菌が優勢だと日和見菌は悪玉寄りに働きます。

〈目次〉

- ラクっちゃんからのお役立ち情報……………p2
- 免疫力向上には腸内環境が大事！……………p3
- 特集1……………p3
- 備えて安心……………p6
- 自宅でも介護予防に取り組もう……………p6
- ウォーキングで楽しく介護予防……………p6
- 第2回 芝・芝浦港南地区……………p8
- 潮風を感じながら多彩な風景を楽しむ……………p8
- ラクっちゃんの専門職に聞きました！……………p8
- 第2回テーマ……………p8
- 「痛みと運動」……………p10
- 「骨に良い食事」……………p10
- 特集2……………p10
- 「みんなと」つながって……………p10
- 介護・フレイル予防……………p10
- 自主活動グループ一覽……………p13
- 毎日いきいき過ごすためのおしゃれ講座……………p14
- ラクっちゃん掲示板……………p15
- 「自宅でもできる介護予防」を公開中！……………p15
- ラクっちゃんパスル……………p15



に手紙や絵手紙を出してみたり、この機会にタブレットやスマートフォンを使ってビデオ通話にチャレンジしてみたりするのもおすすめです。

長く家に閉じこもっていると社会とのつながりが薄れてしまい、認知症のリスクも高まります。しかし、自宅にいても認知症予防のためにできることはたくさんあります。たとえば1日遅れの日記をつけること、一度に何品かの料理をつくること、囲碁・将棋・麻雀などは、認知機能に関わる能力を維持するのに役立つといわれていますし、読書や音楽など趣味の時間を持つのもいいでしょう。また友人や知人と会話をする機会が減っている場合は、電話でのおしゃべりを楽しむことも大切です。遠方の家族や友人



介護予防のポイント② 認知症予防 趣味や料理、家族や友人との 会話も楽しみましょう！



と、悪循環に陥ってしまうことがあります。歯磨きだけでなく、噛む力や飲み込む力を鍛える運動を取り入れることもおすすめです。

高齢期はメタボよりも低栄養による「やせ（筋肉量の低下）」に注意が必要なので、日頃から体重をチェックしておきましょう。やせないためには毎日3食バランスよく食べて、体をつくる「たんぱく質」と、体を動かすための「エネルギー」を十分に摂るのがポイントです。また、食事から栄養をきちんと摂るためには、歯と口を健康な状態に保ち、しっかりと噛んで飲み込む力（＝食べる機能）を維持することが大切。食べる機能が衰えると、つい柔らかいものばかり食べるようになり、さらに噛む力が弱くなる：

介護予防のポイント③ 低栄養予防・口腔機能維持改善 バランスよく3食、 しっかりと噛んで食べましょう！

パ・タ・カ・ラ で 噛む力・飲み込む力UP!

誤嚥を防ぐためには口の周りの筋肉や舌の力が衰えないようにすることが大切。「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音をはっきり発声することで、噛んで飲み込む動作のトレーニングをすることができます。大きく口を開けて繰り返して発声すると効果が高まるので、ぜひ食事前の習慣にしましょう。

自宅できる
介護予防については
ラクっちゃんのホームページ
「寺子屋ラクっちゃん」
「Let's! ラクっちゃん」
でも紹介しています!



要介護状態になる主要な原因のひとつに転倒・骨折があります。たとえ骨折しなくても、転倒を経験すると歩くことに不安を感じるようになり、外出の機会が減って筋力が衰えてしまうことがあります。転倒を予防するためには室内の段差をなくすなどの環境づくりも必要ですが、何より転ばない体づくりが重要。自宅にいてもできるだけ座っている時間を減らし、気候が良ければ人混みを避けて散歩するなど、こまめに体を動かすように心がけましょう。そして、毎日少しずつでいいので筋力アップのための運動を実践してください。特に下半身の筋肉を鍛えようと歩行機能の維持向上にも効果的なので、以下に紹介するような自宅で簡単にできる運動を毎日の習慣にするといでしょう。

下記の運動はラクっちゃんのホームページ「Let's! ラクっちゃん」(動画)でも紹介しています!

自宅でできる転倒予防・歩行機能維持向上運動

1 かかと上げ (ふくらはぎを鍛える)

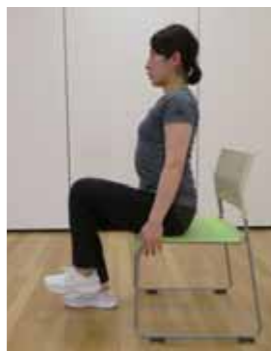


足を腰幅に開き、つま先を正面に向けます。背伸びをするようにかかとを上げ、足指全体で床を押します。上半身が前後に倒れないように、まっすぐ上に持ち上げます。4秒で上げて4秒で下ろす。(10回×2～3セット)

※不安な人は壁や椅子を支えに行いましょう。

2 もも上げ (足の付け根を鍛える)

立って行う場合は床と平行になる程度まで、座って行う場合は上げられるところまで足を上げていきます。どちらも足を上げた時に背中が丸まったり、後ろに倒れたり、お尻が左右にふれたりしないように姿勢を意識しましょう。片足ずつ連続で、4秒で上げて4秒で下ろす。(10回×2～3セット)



3 スクワット (下半身全体を鍛える)

立った姿勢からお尻を突き出すように、股関節・ひざ・足首を一緒に曲げていきます。ひざだけ曲がって前に出たり、上半身が前に倒れたりしないよう注意。背中中は伸ばしたまま、しゃがんだ時も立ち上がった時も足裏の重心が真中になるようにしましょう。4秒で下ろして4秒で立ち上がる。(10回×2～3セット)

※不安な人は壁や椅子を支えに行いましょう。



毎日少しずつの運動で 転ばない体をつくりましょう！

介護予防のポイント①

転倒予防・歩行機能維持向上

ウォーキングで楽しく介護予防

第2回
芝・芝浦
港南地区

潮風を感じながら
多彩な風景を楽しむ

ウォーターフロントや緑、鉄道などさまざまな景色に出合える夏らしいコース。熱中症対策、感染症対策を忘れずにウォーキングを楽しみましょう。

休憩や水分補給は多めに

日中の暑い時間は避け、早朝や夕方などできるだけ涼しい時間になるべく日陰を選んで歩くようにしましょう。スタート前には準備運動を、ウォーキング後や就寝前にはストレッチを忘れずに。休憩も15分おきにするなど普段より多めに、また水分補給もこまめにするのが大切です。水分は糖分の多いジュースなどは避けて水やお茶などで取りましょう。

帽子を着用し涼しいウェアで

汗をかきやすい夏は、通気性がよく速乾性の高い素材のウェアがおすすです。帽子や日傘も欠かせません。帽子の場合は、首の後ろまでカバーしてくれるツバが広いものの方がいいでしょう。

体調をチェックし暑密も注意

猛暑日や湿度が高い日は、ウォーキングは中止しましょう。また感染症予防のために、●平熱を超える発熱●咳、喉の痛みなど風邪の症状●だるさ、息苦しさ●嗅覚や味覚の異常●体が重く感じる、疲れやすい等のうち、1つでも当てはまれば運動をしないよう心がけて。手洗い・手指の消毒やマスク着用も忘れずに。ただマスクを着用すると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがあるので注意しましょう。また運動強度が上がることもあるので、速度を落とすなどの調整も必要です。歩くときは1人または少人数で実施し、なるべく距離をあげるよう気をつけましょう。

(参考：スポーツ庁「安全に・運動・スポーツをするポイントとは？」令和2年5月22日改訂版)

③お台場
しおかぜコース

約2.7km 約40分
スタートはゆりかもめ「お台場海浜公園」駅。開放感に満ちた海辺の風景を楽しみましょう。ゴールは都立潮風公園（台場駅から徒歩5分）です。

①芝浦ウォーター
フロントコース

約5.2km 約1時間20分
スタートは旧新橋停車場（JR新橋駅東口から徒歩5分）。花、海、川、鉄道などの風景を見ながら歩き、JR品川駅がゴールです。



②芝公園
一周コース

約1.8km 約30分
スタート・ゴールは芝公園。公園をぐるっと一周する、お手軽なコースです。

マップイラスト/小池百合穂



ラクっച്ചャの専門職に聞きました！

「痛みと運動」

第2回テーマ①

Q 膝に痛みがあるのですが、動かしてもよいのでしょうか？

A 炎症（腫れ、熱感）があれば病院に相談を。ない場合は、痛みのでる動作は無理せずに、痛みがでない運動は行いましょう。

痛みは、体の発するサインの一つ。関節や筋肉に過度な負担がかかっていたり、筋力や柔軟性が落ちてきたなど体の変化を知らせてくれます。痛みがではじめた時期に筋力トレーニングやストレッチなどの適切な対応ができれば、悪化や再発の予防につながります。

膝の痛みであれば、膝裏・内側・外側など具体的な部分や、どんな動作で痛いのか、把握することが重要です。階段を上り下りする時だけ痛むなら、ウォーキングや、その他の痛みでない運動は

行っても大丈夫だろうとわかります。痛みを正確に把握すれば、どのくらい運動してもよいかの目安になり、筋力や体力の低下を防ぐことにつながります。

痛みと付き合う基本は「安静は最小限に」です。活動量が減ると筋力や柔軟性、血行などが悪くなり、かえって痛みが残りやすく、痛みの悪循環に陥ってしまいます。また気分が落ち込むと、痛みが痛みを長引かせる原因になることもあります。趣味や友人との交流などの気分転換も痛みに対して効果的です。

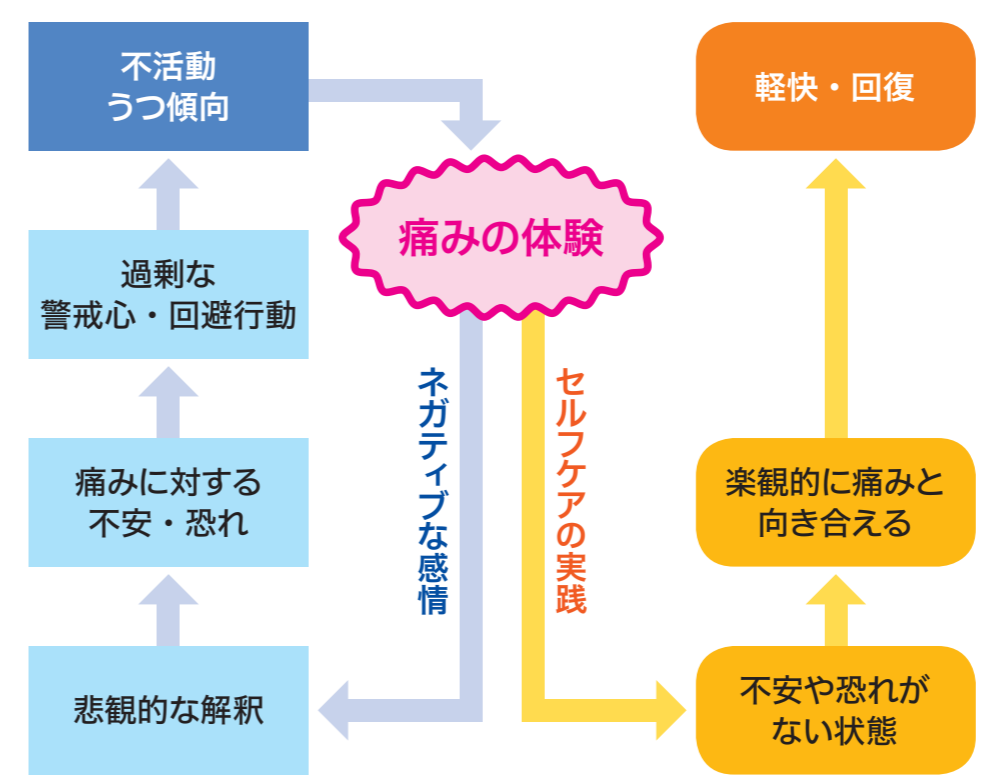
痛みを怖がるのではなく、理解しようとしてみましょう。気になることはラクっച്ചャの専門職スタッフにも相談ください。

答えてくれる人
村上健一さん
(理学療法士)

Q &

A 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ച്ചャの専門職スタッフがお答えします。

痛みの悪循環・恐怖回避思考モデル



※Leeuw M et al : J Behav Med 30.2007を一部改変

「骨に良い食事」

第2回テーマ②

Q 骨粗しょう症が心配です。骨に良い食事はありますか？

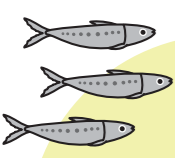
A 毎日摂りたい10食品群を基本に、カルシウムやビタミンDなどを多く含む食品を意識して食べてみましょう。

骨は毎日作り変えられるため、材料が不足すると質が下がってしまいます。ですから毎日摂りたい10食品群＋主食を摂るうえで、カルシウムを多く含む食品を選ぶことが大切です。ところがカルシウムの体内吸収率は平均30%程度で、比較的カルシウムの吸収率がよい牛乳でも40%程度です。そのため、カルシウムを効率よく摂ることが重要で、加えてビタミンDも必要となります。

り入れてみましょう。また、ビタミンDは皮膚で作ることもできるため、日光浴を1日15分程度行うことも推奨されています。ビタミンKも骨の形成に重要な栄養素で、腸内で作られるほか、さまざまな緑黄色野菜などに含まれています。いろいろな食材を組み合わせながら1日3回の食事で摂取していきましょう。

ビタミンDが不足すると、腸でのカルシウム吸収量が下がり、カルシウム不足が起こりやすくなります。その状態が長期続くことにより、骨粗しょう症による骨折のリスクが高まるともいわれていますので、下記の食品などを積極的に取

積極的にカルシウムを摂りましょう！



カルシウムを多く含む食品例

小松菜、水菜、ししゃも、切り干し大根、ひじき、桜エビ、厚揚げ



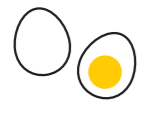
ビタミンDを多く含む食品例

サケ、シラス、サンマ、干し椎茸、サバ、きくらげ



ビタミンKを多く含む食品例

納豆、ほうれん草、卵、ブロッコリー、小松菜



※ワーファリンを服用されている方は、医師、薬剤師にご相談ください。

骨がよくなる簡単レシピ

- サケのホイル焼き
 - サケにチーズをのせてカルシウム量をアップ。ブロッコリーを添えれば、ビタミンD、Kも摂れて彩りもよくなります。
- ネバネバご飯
 - 納豆、シラス、茹でて刻んだモロヘイヤを混ぜてご飯にかけます。カルシウム、ビタミンD、Kが一度に摂れます。

●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。

答えてくれる人
松岡涼絵さん
(管理栄養士)

「みんなと」つながって

介護・フレイル予防

加齢とともに活力が低下し、要介護状態となるリスクの高い状態が「フレイル」。フレイル予防の一つである「社会参加」を港区やラクっちゃんや積極的にサポートしています。

積極的に社会参加を

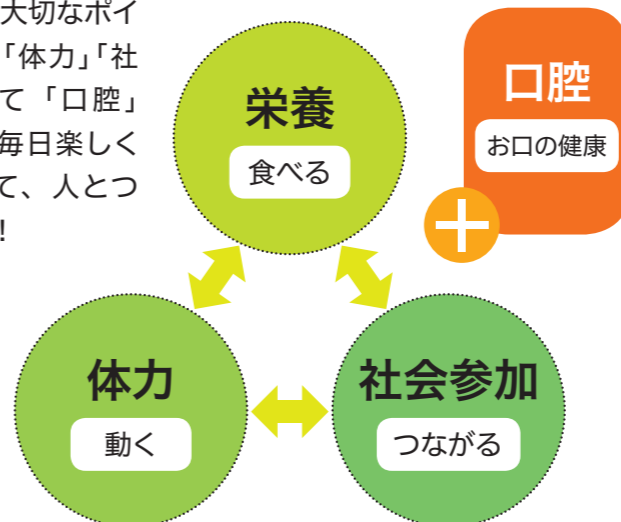


※写真は平成31年4月～令和2年2月末日までに撮影されたものです

フレイル予防には下図にある「3プラス1」の実践が効果的なのですが、「栄養」「体力」はすぐ納得できるとして、「社会参加」はなぜ重要なのでしょう。具体的研究結果では、週1回以上友人などと交流しているほうが、活動能力障害や死亡のリスクが低いこと、他世代など異なる背景を持つ人と付き合うことが多いこと、抑うつになりにくく、認知機能低下が起こりにくいことなどがわかっています。また、社会とのつながりを持っていると、情報や励ましを得たり、手助けしてもらったりなど、他者からさまざまなサポートを受け取ることもできますし、つながりを通して刺激を受けることで気持ちにハリを持つこともできるのです。

フレイルの予防習慣 3プラス1

フレイル予防に大切なポイントは「栄養」「体力」「社会参加」そして「口腔」。毎日楽しく食べて、動いて、人とつながりましょう！



参考文献：東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイト

地域の「みんなと」一緒に活動



「第14回ふれ愛まつりだ、芝地区!」で「みんなといきいき体操」を披露した介護予防リーダー・サポーターの皆さん（令和元年6月）

都内の調査では、近隣の人の信頼感が高い地域ほどフレイルの該当率が低くなっています。また高齢者同士など同質的なネットワークが強いと、住民の健康が維持されやすいためです。情報が伝わりやすくと、個々のニーズも発見されやすいためです。



自主活動グループのリーダーとメンバーの交流会ではグループワークも実施（令和2年1月）

社会参加で得られること

外出頻度、社会交流、社会参加の目安

閉じこもりを防ぐために

1日1回以上

外出しよう

孤立しないために

週1回以上

友人・知人などと交流しよう

健康効果を出すために

月1回以上

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

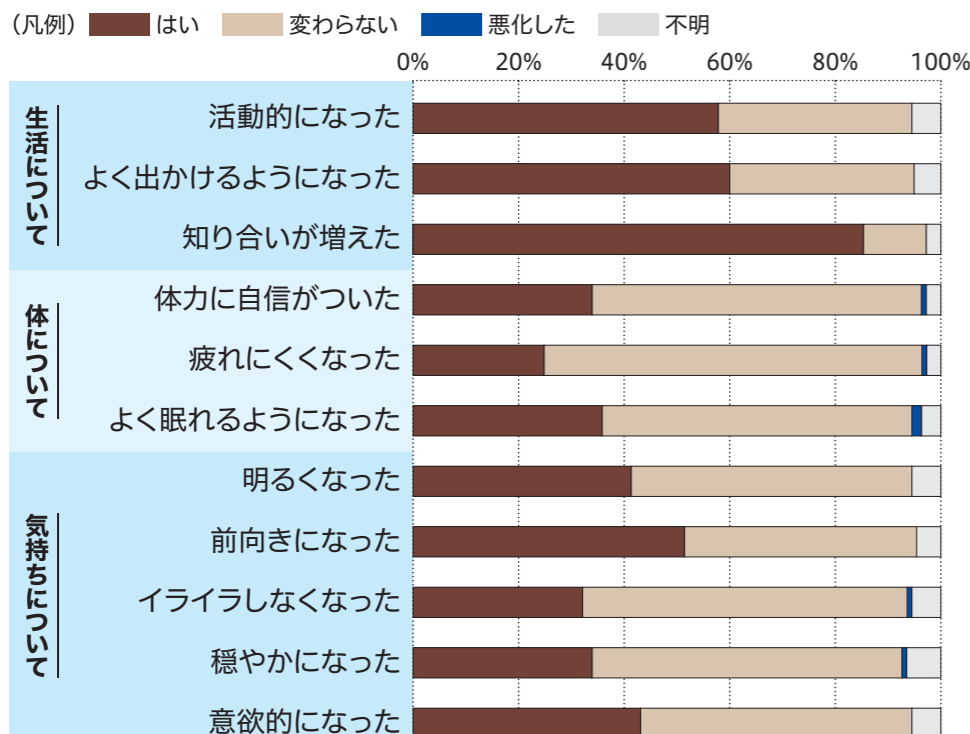
フレイル予防を考えると、運動も食事も、1人で実践するより、誰かと一緒にのほうがより効果的です。



毎年恒例の「ラクっちゃん みんなと歌おう春の音楽会」で歌声を披露した自主活動部ループ「なずなミュージカ」（平成31年4月）

社会参加で大切なのは、どんな形でも構わないのでとにかく参加してみることです。自分が楽しめて、心地よいと思えることも重要です。見守りパトロールや清掃などの地域活動や趣味のサークルに参加したり、講座で学んだり、シルバー人材センターなどを通して働いたり、友人たちと集まったりすること、これら全てが社会参加。こうした活動に楽しくやることが第一に考えましょう。港区の調査でも、社会参加を始めてから生活、体、気持ちの面で良い効果が出ていることがわかりました（グラフ参照）。思い切って始めれば得られることも多いのです。

社会参加を始めてからの変化



（港区 平成30年度介護予防に関する意識調査より）

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/芝和城会集会所/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
- 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6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。

〈特集2〉「みんなと」つながって介護・フレイル予防



港区介護予防フェスティバル「健康長寿! in みなと」にボランティアとして参加(令和元年11月)



介護予防リーダー、サポーターの有志が、港区介護予防フェスティバルの実行委員に(令和元年8月)

●介護予防のボランティア活動
社会参加のきっかけとなるよう、港区ではさまざまな取り組みを実施しています。その一つが「介護予防サポーター、介護予防リーダー養成講座」。介護予防サポーターは、区や関係機関が実施する介護予防のイベントの補助をするボランティア。介護予防リーダーは、地域で介護予防に関する活動や啓発を行うボランティアで、区の事業への協力のほか、自主活動グループなどを通して地域での活動を主体的かつ積極的にしています。



区を通して依頼があり、聖パウロ女子修道会で「みんなといきいき体操」を実施(令和元年7~9月)



自主活動グループ「B&Gクラブ」は約2か月に1度、ウォーキングなどを実施(令和元年5月)



茶話会や小物づくりなどを通して交流する自主活動グループ「輝・遊・楽会」(令和元年8月)



高層マンションで住民同士の交流の場を設ける自主活動グループ「ケープサロン」(平成31年2月)

介護予防リーダー・サポーター、自主活動グループのススメ

港区、ラクっちゃでは「みんなと」つながるサポートをしています!



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。

ラクっチャのホームページで「自宅でできる介護予防」を公開中!

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>

港区立介護予防総合センター ラクっチャや各いきいきプラザでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために利用を制限していましたが、6月1日以降は予防策をとりながら段階的に再開しています。それでも区民のみなさんは以前に比べて外出を控えていることと思います。運動不足による筋力低下などが懸念されるため、ラクっチャのホームページでは「寺子屋ラクっチャ」と題して自宅でできる簡単な介護予防運動を紹介しています。YouTubeで動画「Let's! ラクっチャ」も公開していますので、ぜひご活用ください。

●寺子屋ラクっチャ



●YouTube



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.14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

佳 力
日 木 大

パズル制作/北村良子

すっきり涼しさ魅せ! 2020夏・スタイリングのコツ

シニアにおすすめの夏のトレンド・アイテムはリネン素材のボリュームシャツ。ゆったりしたシルエットで着やすく涼しいので夏にぴったりです。最近は質が良く安価な麻100%素材のシャツが増えていますが、麻独特のシワ感が苦手な人は綿混がいいでしょう。せっかくならオレンジやピンクといった明るい色ものや、チェックやストライプなどの柄ものを選び、普段よりワンサイズ上のシャツを取り入れてみてください。

ボリュームシャツをおしゃれに着こなすポイントは「袖」と「襟」。長袖なら好きな長さまでロールアップできるのでダブついて見えません。襟元が開きすぎる場合はインナーにキャミソールなどを合わせます。男性はTシャツの上に羽織ってしまいがちですが、シャツ1枚でボタンを止めて着るのが今風。襟元は喉仏の下指3本くらいまで開く程度に。男女とも、ボトムスにはハーフ丈くらいのパンツを合わせて爽やかに。帽子などの小物にもこだわって、さらにおしゃれを楽しみましょう。

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

今回のまとめ

- 普段よりワンサイズ大きいシャツを選んで今年風に
- 袖がダブつかない、襟が開きすぎないように注意
- 男女ともにハーフパンツを合わせて夏らしく



介護予防総合センター ラクっちゃ

〒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、ラクっちゃ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 ラクっちゃ

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！

「ラクっちゃ通信」 第22号 2020年7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 ラクっちゃ

発行責任者：センター長 相川正男