

ラクっちゃん通信

2021 春

第25号

特集

ラクっちゃん

ダイアリーで

介護予防！

〜ウォーキング編〜

■介護予防で取り組むSDGs

第1回

SDGsの基礎知識と
港区での取組

■ラクっちゃんの専門職に聞きました！

第5回

口の運動／運動再開



ウォーキングの効果

心肺機能の強化

ウォーキング習慣のある人ほど心血管疾患のリスクが低下することが明らかになっています。

骨の強化

カルシウムは運動による適度な刺激で吸収が高まります。また太陽を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で造られます。

高血圧の改善

ウォーキングにより、血中の血圧を下げる物質が増加します。

脂質異常症・動脈硬化・糖尿病の改善

ウォーキングは、血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させるといわれています。また、血中のブドウ糖が消費され血糖値を下げる効果があります。

肥満の解消

ウォーキングなどの有酸素運動は、体脂肪をエネルギー源として利用するため体脂肪の減少につながります。

リラックス効果

ウォーキングを一定時間続けることで、心身をリラックスさせるセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。



新型コロナウイルス感染症の感染予防のため自宅でも過ごす時間が多くなり、運動の機会も減りがちです。そんななかからこそ、3密を避けて自分のペースでできるウォーキングに取り組んでみませんか。ウォーキングには運動不足解消はもちろん、さまざまな健康効果があることが認められています。

また私たちが歩くときは、もも、脚、脛、ふくらはぎなど下半身を中心に、全身の70%～80%の筋肉が使われているので、筋力の低下を防ぐこともでき、介護予防にもつながります。

効果を実感するためには続けることが大切ですが、今は仲間と一緒に楽しむことがなかなか難しいので、自分のモチベーションをアップさせるためにも、毎日記録をつけてみてはいかがでしょうか。

〈特集〉 ラクっチャダイアリーで介護予防!

ウォーキング編

運動する機会が減りがちな今、おすすめはウォーキング。ダイアリーに記録をつけることでモチベーションや効果もアップ!

薬膳で心身を健康に

四季の養生 ～5月・6月・7月～

東洋医学では「天人合一」といって、人の体も自然とつながっており、季節によって活発に働く内臓も移り変わると考えられています。ここでは二十四節気七十二候という暦をもとに、四季折々の養生について紹介します。



雲瑤さん
漢方養生サロン 香医堂主宰
中国内モンゴル出身。1997年留学生として来日。中医学の知識と技術を活かし、未病改善の養生法を日本に普及するため、中医セラピスト養成校「雲瑤刮痧中医学院」を開設し数多くのセラピストを輩出。著書に「全息経絡刮痧療法」(柏艸舎)など。

この時期は心臓をいたわって 苦味のあるゴーヤを使った麺料理がおすすめ

4月が終わると暦の上ではもう夏。花が咲き、気温が上がり、生命エネルギーが全開となるこの季節は、感謝と慈愛の心を持って穏やかに過ごしましょう。五臓^(※1)では「心」、五味^(※2)では「苦」、色では「赤」の季節で、ハトムギと小豆のブレンド茶を飲み、アクセサリーや洋服を選ぶときには赤を取り入れることを意識して。昼寝を習慣にするのもいいでしょう。



食卓におすすめの一品は「ジャンジャン麺」。ゴーヤ、トマト、黒キクラゲ、生姜を炒めて、補気(エネルギーを補う)作用がある卵を加え、甜麺醬^{てんめんじやん}で味付けした「ジャン」を作ります。それを茹でた素麺かうどんにかけて召し上がれ。ゴーヤの苦味が食欲をそそり余分な熱を取ってくれます。また、緑、赤、黄、黒など鮮やかで夏らしい彩りです。

※1「五臓」=肝・心・脾・肺・腎 ※2「五味」=酸・苦・甘・辛・鹹

〈目次〉

- 薬膳で心身を健康に..... p2
- 四季の養生
～5月・6月・7月～
- 特集..... p3
- ラクっチャダイアリーで
介護予防!
ウォーキング編
- 介護予防で取り組むSDGs p6
- 第1回
SDGsの基礎知識と港区での取組
- ラクっチャの専門職に聞きました!
第5回テーマ
- 口の運動/運動再開
- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート
区民公開講座
- 認知症サポーター養成講座
- 「ミニ健30」自宅でもできる
健康トレーニング30分」の紹介
- 介護予防リーダー養成講座レポート
- 自主活動グループ一覽
- 毎日いきいき過ごすためのおしゃれ講座
- ラクっチャ掲示板/ラクっチャバズル p15

SDGsって?

(Sustainable Development Goals=持続可能な開発目標)

- 2015年に国連で採択された「2030年までに達成をめざす17の目標」。
- 地球上の「誰ひとり取り残さない」ことがキーワード。
- 国際機関や政府、企業だけでなく市民一人ひとりがそれぞれの立場で行動することが求められています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリシップで目標を達成しよう	

「SDGs (エスディー・ジーズ)」という言葉を最近よく耳にします。なぜSDGsが注目されているのか、私たちがどんな関係があるのかを介護予防の観点で見えていきましょう。

SDGsとは、国連で採択され、2030年までに地球規模で達成をめざしている17の目標のこと。日本語で言うと、「持続可能な開発目標」となります。貧困や不平等をなくし、環境を守るために地球規模での取組が進んでいます。重要なのは「持続可能」、つまり将来に渡って続けられること。せっかく良いシステムが作られたとしても、続けられないと意味がないからです。国連で決められたと聞くと、遠い世界の問題のように感じますが、目標を見てみると私たちの日常生活に深く関わっていることがよくわかります。一人ひとりが少しだけでもこの目標を意識をして、できることから取り組んでいくことが達成のための大きな力となるのです。

港区がめざす「住み慣れた地域でいき

港区の介護予防とSDGsとの関わり

「住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らせるよう、高齢者を地域で支え合う社会」という、港区がめざす姿の実現が、SDGsのゴール達成にもつながります。そのために港区はさまざまなことに取り組んでいます。

●高齢者が心豊かで健康な生活が送れるための支援●

元気な高齢者の活躍の場の充実

介護予防センター ラクっチャ、いきいきプラザでの交流、介護予防リーダー・サポーターとしての活動、自主活動グループへの参加 など



「ふれ愛まつりだ、芝地区!」(2019)で「みんなといきいき体操」を実演した介護予防リーダー・サポーターの皆さん



「ラクっチャ 夏のラウンジコンサート」(2019)では自主活動グループの皆さんが歌や演奏を披露

健康でいつづけるための「介護予防」の重要性

介護予防総合センターラクっチャの専門職による運動指導や教室、プログラム、健康講座の開催 など



ラクっチャをはじめ各いきいきプラザ等では、さまざまな介護予防教室が行われています



SDGsゴールとの関係

3 すべての人に健康と福祉を	10 人や国の不平等をなくそう	17 パートナリシップで目標を達成しよう
----------------	-----------------	----------------------

いきと安心して暮らせるよう、高齢者を地域で支え合う社会」の実現も、17ある目標のうちの「3 すべての人に健康と福祉を」「10 人や国の不平等をなくそう」「17 パートナリシップで目標を達成しよう」と関わります。「介護予防総合センターラクっチャ」や「いきいきプラザ」などのさまざまな場を活用して、介護予防に取り組んだり、自主的に取り組める活動を学んだり、社会参加することで、SDGsの達成に協力していることにな



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ることはありますか？ 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5回テーマ

口の運動 運動再開



Q 巣ごもり生活が長くなってあまり人と話をしないので、声が小さくなったような気がします。どうしたら防げるでしょうか。



A 人の行き来や会話の機会が少なくなると、口の機能が衰えるばかりか、考える機能も低下します。感染を防ぐために複数人数での集まりや大声での会話はできませんが、家にいるからといってできることを実践してみてください。

●好きな歌を歌いましょう。家事をしながら、入浴をしながら、テレビに合わせて歌いましょう。自宅なので、周りを気にせず大きな声で歌えます。

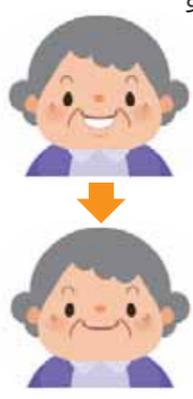


答えてくれる人



宇野園子 (言語聴覚士)

●毎朝、鏡の自分に向かって笑いかけてみましょう。左右の口角を上げて、前歯を見せて大きな笑顔で5つ数えます。次に口を閉じてすまし顔になって5つ数えます。これを10回くらい繰り返すと、良い表情で1日を気持ちよく過ごすことができます。



●口の運動を続けましょう。「パタカラ体操」や「早口ことば」など、自分の好きな方法で行いましょう。

パタカラ体操

「パパパパ…」「タタタタ…」
「カカカカ…」「ララララ…」
と、大きな声ではっきりと、それぞれ10回ずつ繰り返して発音しましょう。

- パ** = 上下の唇を破裂させるように
- タ** = 舌の先に力を入れて
- カ** = 舌の奥をのどに押し付けるように
- ラ** = 舌の先をそらせて勢いよくはじくように



Q 寒さと外出自粛によってしばらく休んでいた運動を、春になったので再開しようと思います。運動再開時に気を付けることがあれば教えてください。



A 筋力と柔軟性の低下が考えられます。十分なストレッチからはじめ、下半身中心の軽い運動を行いましょう。

感染症予防のための外出自粛が続いたので、不活動による筋力の低下、人との交流の減少による認知機能の低下が懸念されています。春になり、感染予防対策を講じながら段階的に身体を動かしたいと思う人も多いと思います。

筋肉を使わないことで、筋力だけでなく柔軟性の低下も起こっています。以前の感覚で急に身体を動かすと、関節や筋肉、靭帯や腱等を痛めることが少なくありません。特に春先はふくらはぎの肉離れやアキレス腱の断裂などの症状が多く見られます。ケガを予防して安全に運動を行うためには、動きながら行うアクティブストレッチが効果的です。ストレッチの後は歩行や立ち座り、階段昇降などの日常動作に使う下半身のトレーニングをゆっくりとしたテンポではじめましょう。

答えてくれる人

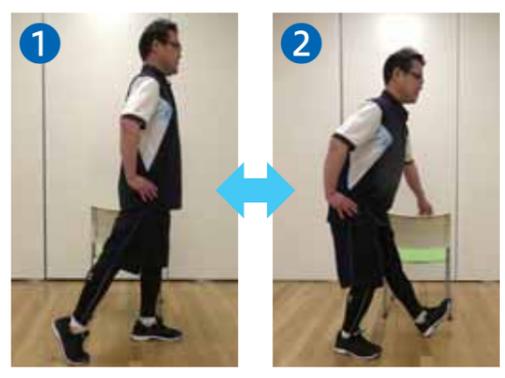


長森冬行 (介護予防運動指導員/柔道整復師)

アクティブ (動的) ストレッチ

体を動かしながら行うストレッチで、ウォーミングアップにおすすめです。短時間で効率よく筋肉を温めながら緩めることができます。自然呼吸を行いながら次のストレッチを繰り返し、体が温まってきたと感じたら少し大きく動かしてみましょう。

もの前と後ろ、ふくらはぎのアクティブストレッチ



- 1 足は腰幅くらいに開き、重心を前に。お尻を少し前に押し出すようにして股関節を伸ばします。腰をそらせないように注意。
 - 2 骨盤から上半身を前に倒しながら重心を後ろにします。胸を張り、目線は前に。膝を伸ばして行えば、ふくらはぎのストレッチも同時に行えます。背中が丸まらないように注意。
- ※足を入れ替えて反対側も行います。



- ### 体幹(お腹、背中、胸)のアクティブストレッチ
- 1 足をしっかり床につけ、おへそから後ろを振り返るようにしてねじります。手や顔を先に動かすとあまりねじれないので、おへそから動かすことを意識しましょう。
 - 2 両手をななめ上に伸ばしながら反対側におへそから振り返るようにしてねじります。

●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】理学療法士、管理栄養士、看護師、作業療法士、歯科衛生士、介護予防運動指導員
※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。

介護予防普及啓発のためのイベントレポート

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

認知症サポーター養成講座

1月15日(金)

いつまでも楽しく外出！ 尿失禁対策と夜間頻尿対策

尿漏れに関する知識と予防法、夜間頻尿の対策について、東京都リハビリテーション病院 副院長の鈴木康之さんが詳しく解説してくださいました。原因を理解して適切な対策をとることで、尿失禁を気にせず貴重な外出機会を楽しめるようになります。



当日は尿漏れについてわかりやすく解説されたパンフレットなども配布されました



講師の鈴木康之さん
(東京都リハビリテーション病院 副院長/
日本泌尿器学会指導医・専門医/東京慈恵会医科大学成医会評議員)

2月24日(水)

自分の体は 自分で選ぶ食事で作られる

日々の食事をとおろそかにすると低栄養からフレイルにつながってしまいます。そこで、講座では手軽においしく、楽しく、バランスよく食べるための具体的な方法について、管理栄養士の内田容子さんがわかりやすく教えてくださいました。



講師の内田容子さん
(管理栄養士)



感染症対策のため間隔をあけて着席。毎日の食事という身近な話題のため、参加者の皆さんも理解しやすかったようです

2月27日(土)



当日は夫婦で参加した人も数組見受けられました



動画も見ながら、認知症の人への接し方などについて学びました

認知症サポーターとは、認知症について学び、さりげない手助けができる応援者のこと。養成講座では認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を支える方法を学びます。この日の講座では認知症の人との共存が大切であるというメッセージも伝えられました。参加者の中には実際に認知症の家族を介護している人も多く、質問コーナーで現状を相談する姿も。また、認知症の人とその家族が交流できる「みんなとオレンジカフェ」についても紹介され、通院に抵抗がある人への活用も呼びかけていました。

「ミニ健30」自宅でもできる健康トレーニング30分」の紹介

閉じこもりや加齢により、運動不足や筋力低下が懸念されるため、身体機能の維持向上や筋力強化を目的とした、自宅でもできる簡単な筋力トレーニングです！

参加者に伺いました

里吉ユクヨさん
(74歳)



60歳で退職した後は自宅が好きなのでピアノを弾いていましたが、運動はほとんどしていませんでした。ところが65歳を過ぎて、外出中に小さな段差につまずいて転倒するようになり、外出が怖くなってしまったのです。脚力の低下も実感したので、区報で募集していたラクっちゃの介護予防教室に参加するようになりました。参加してからは新橋から銀座や日本橋まで歩けるようになりましたし、転倒への不安もなくなり、旅行に行くことを楽しんでます。

担当インストラクターより一言
阪本裕子



30分という短い時間なので、わかりやすく説明し、動きも前や横など多方向から見られるようにし、運動の回復を多くしています。皆さんも短い時間を意識するからか、集中して運動に取り組んでいらっしゃるのがうれしいですね。



「ミニ健30」は、ウォーミングアップから筋力トレーニング、クールダウンまでカリキュラムがしっかりしていますね。時間は30分と短いですが、自宅で行う運動の宿題が出るので、運動習慣もつき、とても良いと思います。自宅では、料理などをしながら、台所の調理台などを支えにして運動しています。

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い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/第1・第4木曜
- 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/第3木曜

※2021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 (TEL: 03-3456-4157) へお問い合わせください。

介護予防リーダー養成講座レポート

令和2年度も「介護予防リーダー養成講座」が開催されました。介護予防リーダーとは、地域で介護予防活動を主体的・積極的に担うボランティアです。昨年度と同様、3時間×8回の予定で、参加者は13名。今回取材したのは第4回(2月4日開催)で、運動学や老年学など介護予防に関することを学び、体力測定などの実施方法も実際に行って体験するという内容でした。今後は自分でできる活動などを考えてプランを作成する、アクションプランを学びます。

今回は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、介護予防活動の見学、地域資源調査(見学実習)などは控え、自分たちで調べる形に変更になりましたが、参加者の皆さんは熱心に取り組んでいました。



介護予防や地域の課題について真剣に考える参加者の皆さん。講座は感染予防を徹底して行われています





ラクっチャ掲示板

ラクっチャから皆さんへのお知らせのコーナーです。



トレーニングマシン4機種を増設!

CGT（包括的高齢者運動トレーニング）マシンの右記4機種がマシントレーニングルームに増設されました。これにより、教室開催時でも制限なくマシンが利用いただけるようになりました。



●レッグプレス



●レッグエクステンション



●アダクションアダクション



●シーテッドロー

ラクっチャのホームページを活用して 自宅でも介護予防を!

ラクっチャのホームページに、スタッフと一緒に自宅で行える介護予防の動画「自宅でできる介護予防『Let's! ラクっチャ』」が掲載されているのをご存知ですか? 介護予防のための運動、栄養、おうちで歌おうなど、さまざまな映像がありますので、ぜひご利用ください。

→ホームページの下の方に掲載されています。



●介護予防総合センターラクっチャ ホームページ

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>
「ラクっチャ」で検索してください

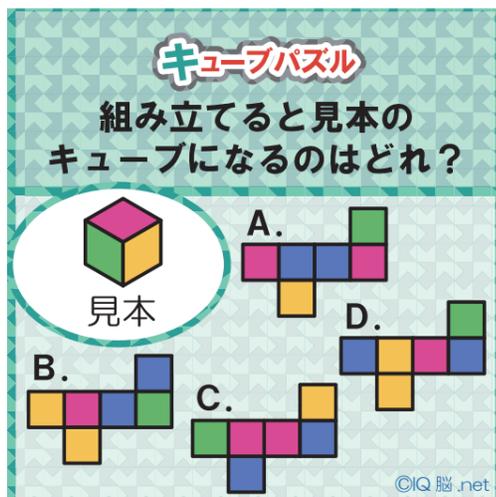


楽しくチャレンジ!

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

春のおしゃれは目元から! アイウェアの選び方

外出自粛の時期が続いていますが、春になると散歩など外出の機会が少し増えるのではないのでしょうか。そんな時、少し気分を変えるためにアイウェア（眼鏡）でおしゃれを楽しんでみましょう。

洋服と同じように、アイウェアも人それぞれ似合う形が違うので、まずは自分の顔型に似合う形をチェックします。ポイントは「顔の長さ」と「あごのライン」。似合う縦幅は、まゆからあごまでを3分割した一つ分の幅（図1）。また、フレームには「スクウェア（横長でやや角張った形）」「オーバル（楕円形）」「ウェリントン（逆台形）」「ボストン（丸みのある逆三角形）」などいろいろな形がありますが、フレーム下側（リム）の形があごのラインと同じ形なら似合い、逆の形にすると顔の印象が変わります。

普段からアイウェアを愛用している人も、いつもと違う形・色・材質のフレームを選んで、ちょっとしたイメージチェンジを楽しんでください。いくつかの種類を用意しておいて、行き先や気分によってアイウェアを変えるのもおすすめです。

毎日いきいき過ごすための



おしゃれ 講座



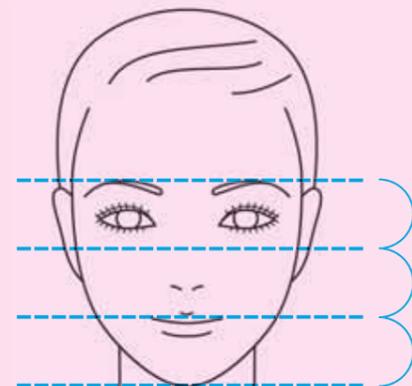
●監修
橋本ワコさん

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

図1 まゆからあごまで3分割



←この幅が似合う
アイウェアの
縦幅の目安

今回のまとめ

- 似合うアイウェアを選ぶには「顔の長さ」と「あごのライン」を意識して



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25号 2021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 尾芝徳一