

ラクっチャ通信

2021夏

第26号

特集

ラクっチャ
ダイアリーで
介護予防！
～食事編～

■介護予防で取り組むSDGs

第2回

仲間と気軽に利用したい
港区立エコプラザ

■ラクっチャの専門職に聞きました！

第6回

コンビでバランスのとれた食事
／姿勢を正しく





食事編

毎日元気でいきいきと過ごすためには、自分が食べるものに関心を持つことがとても大切です。ミール(食事)ダイアリーをつけて食生活を振り返ってみませんか。

〈特集〉ラクっチャダイアリーで介護予防!

- 1日3回、1週間になると21回、1年にすると1000回以上ある食事の場面。「筋肉をつけたい」「階段の上り下りをスムーズに行いたい」「体力を落とさず、今の生活をなるべく長く継続したい」など、体について考えている人こそ、しっかり食べられているかを振り返ることが大切。ミールダイアリーはそのための良いきっかけになるはずです。
- ◆ミールダイアリーのメリット
 - ① 食事内容を振り返るミールダイアリーには、さまざまな効用があります。
 - ② 自分の適正量がわかる
体重を同時に記入することで比較ができ、動いた量(消費エネルギー量)と食べた量(摂取エネルギー量)から自分の現体重に見合った食事量かどうかを確認できます。
 - ③ 自分の食事の傾向がわかる
朝昼晩の3食だけでなく、間食など食べたもの全てを記録することで、記入の多い食べものから自分の食事傾向を把握することができます。
- ◆体重の増減がわかったらどうする?
 - ① 意図せず体重増減が起こった場合、その理由がわかるのであれば解決後、徐々に食事を戻していきましょう。しかし、なぜ増減したかわからない時はミールダイアリーを見直して、無意識のうちに食事量や活動量が変化していないかを確認します。原因不明の体重増減は、いかに早く気がつくかがカギです。ミールダイアリーを活用し、必要な場合はかかりつけ医に相談しましょう。
 - ② 春号のウオーキングダイアリーと合わせて記録がつけられると、活動量の把握もしやすいですね。

薬膳で心身を健康に

四季の養生 ~8月・9月・10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。



うんよう 雲瑠さん
漢方養生サロン 香医堂主宰
中国内モンゴル出身。1997年留學生として来日。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「雲瑠刮痧中医学院」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(柏樹舎)」など。

「潤い」と「気」を補うユリ根と長芋のお粥で呼吸器や肌への乾燥ダメージを和らげる

8月上旬の立秋を過ぎると、暦の上では秋。まだ暑い日が続いていても、寒く乾燥する季節への変わり目です。五臓^(※1)では「肺」、五味^(※2)では「辛」、色は「白」の季節で、肌や髪の乾燥も気になりますが、呼吸器を特にいたわってください。お茶代わりに梨を煮て蜂蜜を加えたものを飲むと、乾燥した喉が潤います。収穫の秋は旬の食材が豊富です。さまざまな食材を取り入れて、体力をつけるよう意識しましょう。



この時期おすすめの一品は長芋・ユリ根・米を炊いたお粥。長芋は「補気(気を補う)」、ユリ根は「滋陰(潤いを補う)」の食材なので、肺を潤し、咳を抑えてくれます。お粥にすれば胃腸にもやさしく、身も心も温まります。トッピングには彩りの良いクコの実を。ユリ根が手に入らない場合はレンコンで代用できます。

※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 ~8月・9月・10月~
- 特集……………p3
- ラクっチャダイアリーで介護予防! 食事編……………p3
- 介護予防で取り組むSDGs 第2回……………p6
- 仲間と気軽に利用したい港区立エコプラザ……………p8
- ラクっチャの専門職に聞きました! 第6回テーマ……………p8
- コンビニでバランスのとれた食事/姿勢を正しく……………p10
- 運動だけじゃない! ラクっチャの介護予防教室のご紹介……………p10
- オンラインで介護予防……………p11
- ラクっチャのホームページを活用しましょう……………p11
- 自主活動グループだより……………p12
- 楽八会……………p12
- 自主活動グループ一覧……………p13
- 毎日いきいき過ごすためのおしゃれ講座……………p14
- ラクっチャ掲示板/ラクっチャパズル……………p15

ラクチャマイルダイアリー

| 日付 | 体重 | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 間食、その他 | 特記事項 |
|-------|-----|----|----|----|----|--------|------|
| / () | kg | 朝 | | | | | |
| | | 排便 | | | | | |
| | 有・無 | 夕 | | | | | |
| 日付 | 体重 | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 間食、その他 | 特記事項 |
| / () | kg | 朝 | | | | | |
| | | 排便 | | | | | |
| | 有・無 | 夕 | | | | | |
| 日付 | 体重 | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 間食、その他 | 特記事項 |
| / () | kg | 朝 | | | | | |
| | | 排便 | | | | | |
| | 有・無 | 夕 | | | | | |
| 日付 | 体重 | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 間食、その他 | 特記事項 |
| / () | kg | 朝 | | | | | |
| | | 排便 | | | | | |
| | 有・無 | 夕 | | | | | |



マイルダイアリーの記入方法



記入例

ラクチャマイルダイアリー

毎日同じタイミングで計測しましょう。起床し、排尿後の体重測定がおすすめです。

使用した調味料等も記入しましょう。

3食以外に食べたものがあれば時間と内容を記入しましょう。

| 日付 | 体重 | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 間食、その他 | 特記事項 |
|---------|---------|----|------------|-----------------|---------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 7/2 (金) | 53.6 kg | 朝 | 食パン8枚切り×2枚 | ハム2枚、チーズ1枚、ツナ½缶 | レタス、トマト、玉ねぎ、にんじん | バナナ1本 マヨネーズ 10時 コーヒー牛乳 | 午後はマシントレーニングのため、ラクチャへ行った。 |
| | | 排便 | ごはん200g | サバ缶½缶、牛乳 | レタス、トマト、きゅうり、ブロッコリー | バター 15時 プロテイン | その後、プロテインを買ってみたので、試しに今日から始めてみる。 |
| | 有・無 | 夕 | ごはん100g | 豚肉2人で200g、油揚げ | 玉ねぎ、切り干し大根、にんじん | りんご½個 | |

よく食べるものは量を計測しても分かりやすいでしょう。

量が分かるものは書きましょう。

主食 ご飯、パン、麺など主にエネルギーになる食品

主菜 肉、魚、卵、大豆製品など血や筋肉、免疫などになる、主にタンパク質を多く含む食品

副菜 野菜、海藻、いも類、きのこなど主にミネラルや食物繊維など、身体の調子を整える食品

その他・間食 カルシウムの供給源となる牛乳、乳製品やビタミンC、カリウムの供給源になる果物などと、3食以外で飲食（お酒や補助食品を含む）したもの。

最低3カ月は続けましょう

食事の効果はすぐには現れません。全て記録しなくても構わないので、食事内容の変更は最低3カ月は継続してみましょう。継続は力なり!

食事内容を変更する時は少しずつ

体重を増やしたり、減らしたりする必要があるときは、エネルギー量が多いものを増減することが多いのですが、その場合は食事内容を徐々に変更します。例えばご飯を増やす（減らす）場合、1口分など少量から変更し始め、2週間程度で体重が大きく変動していないかを確認します。問題なければもう少し増やす（減らす）ようにします。いきなりの体重増減は体に負担になりますので体重の変化を確認しながら注意して行います。ダイアリーをつけることで、食事内容や量のチェックができます。

写真を撮るだけで食事の記録ができたり、体重を入力するだけでグラフ化してくれるスマートフォンのアプリなどもあります。自分が継続しやすい方法で記録を始めてみるのもいいですね!

教えてくれる人



松岡涼絵
(管理栄養士)

⚠️ 熱中症対策のため、水分補給はこまめにしましょう!

介護予防で 取り組む SDGs

第2回

仲間と気軽に利用したい 港区立エコプラザ

今回は区立の環境学習施設「エコプラザ」を紹介します。SDGsを考える第一歩として一度訪れてみましょう。外出して人と会うことは介護予防・フレイル予防につながりますし、新たに学ぶことは認知症予防にも役立ちます。

SDGsを学べる
展示や図書が充実

エコプラザは、区民のみならず環境について理解を深めることのできる場所です。木の温もりを生かした館内には自然光が降り注ぎ、明るく開放的な雰囲気。1階には多くの蔵書がある図書コーナーと学習コーナー、常設展示コーナーがあり、誰でも自由に学べます。3階には環境保全活動に取り組む団体が会議や講習会に利用できる会議室があります（※1）。

エコプラザでは次の4つのテーマについて学べる展示やイベントを用意しています。

- ① 脱炭素型社会…省エネ、再生可能エネルギーなど地球温暖化について考える。
- ② 自然共生型社会…人間と自然との共生について考える。
- ③ 循環型社会…3R（リデュース・リ

ユース・リサイクル）やフードロス対策について考える。

- ④ SDGs…2030年までの持続可能な開発目標について考える。
- 難しく考えず、まずはエコプラザで楽しいひとときを過ごすことから、エコな生き方を始めてみませんか。



※1：会議室の利用にはあらかじめ団体登録が必要です。詳しくはエコプラザまでお問い合わせください。

年間を通し幅広いテーマで講座を開催

エコプラザでは先の「4つのテーマ」を柱に、年間を通して多様な講座を開催しています。館内で聴講するものから屋外に出かけるものまでスタイルは様々で、大人から子どもまで幅広い年齢層の区民が楽しみながら学べる内容となっています。「木工講座」「みなと、歩いて再発見」「自然観察会」など人気の講座は定期的

に開催されており、「伝統芸能と自然の関わり」などシニアに親しみやすい講座もあります。開催される講座やイベントについてはホームページと情報誌「ECOナビ」で紹介しています。2021年7月以降のイベントの一部をここでも紹介するので、興味がある人は参加してみてください。

ブックエコプラザ ～環境を学ぶ読書会～ vol.4

日時：7月22日（木・祝） 10時30分～12時
対象：中学生以上 定員：12名（先着）
参加費：無料 6月17日（木）より申し込み受付中
環境に関する好きな本を一冊ずつ持ち寄って紹介し合う読書会。第4回目のテーマは「あなたにとってのSDGs」。持ち寄った本をきっかけに、環境問題について関心や知識の幅を広げませんか？



自然観察会

オーガニックコットンから学ぶ環境問題～地球に優しい買い物を考える～



メダカのボトルアクアリウム作り



里山BONSAI作り



緑の相談室 ～夏の植物の手入れ～

日時：7月11日（日） 12時～16時
対象：どなたでも 定員：なし
参加費：無料 当日受付
植物や生き物に関する相談ができる定期イベント。気温も湿度も高い時期の植物や野菜の手入れ、昆虫や小さな生き物の飼育方法など気軽に相談できます。相談者には植物の苗をプレゼント。

INFORMATION

●2021年7月
開催の講座

※その他の講座はホームページをご覧ください。

港区の水の環境 ～水害対策と泳げる海～

日時：7月18日（日） 14時～15時30分
対象：どなたでも 定員：20名（先着）
参加費：無料
6月13日（日）より申し込み受付中
身近な港区の水環境について知り、海・川など水環境と気候変動や災害のリスクとの関係を学ぶ講座。美しい海の環境を作ることが、人の暮らしの安全と安心につながることを学びます。

●2021年9月以降開催予定の講座

- 伝統芸能と自然の関わり vol.3
- 歌舞伎の舞台上に登場する「百姓蓑」の復元活動を例に、里山の自然の変化について学びます。

大人の紙すきワークショップ

エコプラザの楮とビオトープの植物を使って紙すき体験。紙すきを通して伝統的な和紙と日本の自然環境との関係を学びます。

みなとSDGs

様々な講師を招き、港区でSDGsにどう取り組めばいいかを参加者と一緒に考えます。



港区立エコプラザ <https://minato-ecoplaza.net>

港区浜松町1-13-1 TEL. 03-5404-7764 FAX. 03-5404-7765
開館時間：9時30分～20時 休館日：第4月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始



ラクっച്ചャ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ച്ചャの専門職スタッフが答えします。

第6回テーマ①

コンビニでバランスのとれた食事

Q ふだんあまり料理をしないので、スーパーやコンビニでのバランスの良い惣菜や食品の選び方を教えてください。

A スーパーの惣菜は種類が豊富で、最近はコンビニも品揃えが充実。上手に組み合わせると栄養バランスも整います。

スーパーもコンビニも惣菜に力を入れており、和洋中のバリエーションも豊富で、少人数用のものもたくさん揃っています。食品や惣菜を購入するときは、冷蔵庫の中身をチェックして、足りないもののリストを作ってから出かけましょう。

- 定番の食品は欠かさずに 毎日とりたい牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品、豆腐・納豆などの大豆

製品、卵などを常備しましょう。

- 主食・主菜・副菜を選ぶ
- 主食はご飯・パン・麺のうち一つを、主菜・副菜はそれぞれ1〜2品を選びます。主菜の惣菜は調理するのが面倒な肉や魚などがおすすめです。冷凍食品や魚の缶詰なども手軽です。副菜はサラダ、酢の物、煮物や、そのまま食べられるメカブやモズク、ミニトマトなどを選びます。塩分が気になる人は、サラダはドレッシングを使わずに、主菜の付け合わせとして食べるとういでしょう。
- 1日3食を基本とし、2食以上は主食・主菜・副菜の3つを食べましょう。

答えてくれる人



櫻庭由美子 (管理栄養士)

第6回テーマ②

姿勢を正しく

Q 姿勢の悪さが気になります。姿勢を正しくしたいのですが、どのようにしたらいいですか？

A 「良い姿勢」とはどんな状態なのかを知り、体がゆがみややすい生活習慣を改めましょう。同じ姿勢が続いたらストレッチがおすすめです。

「良い姿勢」とはといったどのような状態を言うのでしょうか。今回は姿勢の基本についてお話しします。

私たちの体を支えている脊柱は、背面からみるとまっすぐ、側面から見ると緩やかなS字カーブ(生理的湾曲)を描いています。このS字カーブが保たれている状態が「良い姿勢」です。図のように壁に頭からかかとまでをつけて、自分の姿勢をチェックしてみましょう。

もし、姿勢がゆがんでいた場合、見直してほしいのが生活習慣です。実は生活習慣の癖が姿勢の良し悪しに大きく影響します。日常生活動作は、どうしてもやりやすい向きや方向ばかりになりがちですし、家具の配置などによっては同じ側

答えてくれる人



柴田知央里 (理学療法士)

ばかりを使う動作が多くなります。ちょっとしたことでですが毎日繰り返すことで偏りが生じて、姿勢のゆがみにつながるのです。姿勢が良くないという人は、次のような心当たりはありませんか？

- いつも同じ側にカバンをかける
- 食事の時、いつも同じ側ばかりで噛む
- いつも同じ側でよく頬杖をつく
- いつも同じ向きでテレビを観る

「テレビは食卓やソファーに対して正面に設置する」「買い物袋は2つに分けて両手で持つ」など、同じ側ばかりでなく、左右同じように体を使うことを意識しましょう。また同じ姿勢が続いたら、10〜15分に1回程度、背筋を伸ばしてストレッチするのもおすすめです。

ラクっച്ചャでは「静的姿勢測定」を実施しています。立位姿勢を写真に撮り、体のゆがみを客観的にチェックすることができます。定期的に測定し、姿勢の癖を把握することもおすすめです。

コンビニ・スーパーで購入できる食品で実践！

| | | |
|--|---|---|
| <p>主食</p> <p>ご飯 パン 麺類</p>  | <p>主菜</p> <p>肉、魚、卵、 大豆製品</p>  | <p>副菜</p> <p>野菜、海藻、 きのこ、 いも、果物</p>  |
|--|---|---|


この3つにあてはめて食品や惣菜を選ぶと、栄養のバランスが整います。

カット野菜で簡単調理

カット野菜やもやしで簡単料理にチャレンジ！レンジ加熱で食べやすくなります。


● 巣ごもり卵

サラダ用千切り野菜を皿にのせラップをかけてレンジで2分加熱。温泉卵とチーズをのせてこしょうをふります。



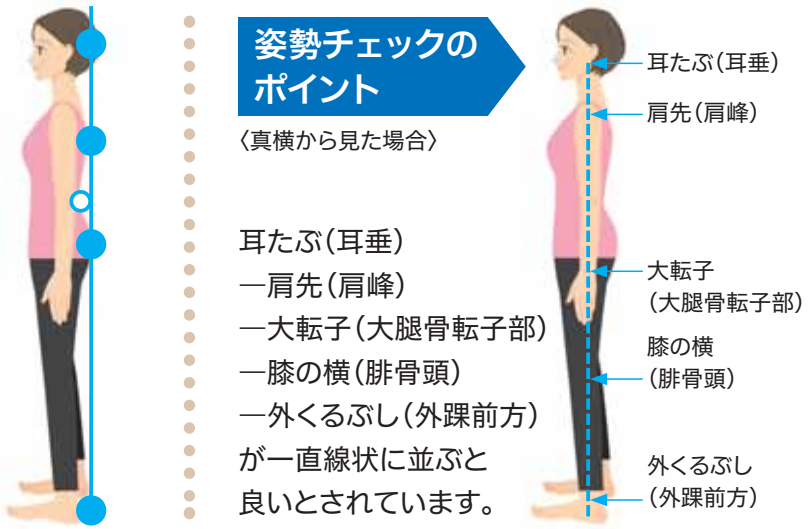
● チキンともやしの和え物

もやしとバターを耐熱皿にのせ、ラップをかけてレンジで1〜2分加熱。しょうゆと削り節、さいたサラダチキンを加えて和えます。



姿勢チェックのポイント

〈真横から見た場合〉



自分でチェックしてみましょう

- ①壁に背中を付けて立ちます。
- ②あごを引いて、軽く胸を張ります。
- ③膝を伸ばし、視線は前方に。
- ④後頭部・肩甲骨・お尻・かかとを壁につけるこの状態で、腰の後ろの隙間に手のひらがぎりぎり入るくらいが良い姿勢です。

このとき、腰の後ろに手のひらがすっぽり入る場合は反り腰の可能性あります。また、頑張らないと頭と肩甲骨が壁につかない場合は、猫背や首が前に突出している可能性があります。

●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・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。

運動だけじゃない!

ラクっച്ചャの介護予防教室のご紹介

ラクっച്ചャではコロナ禍においても可能な範囲で、しっかりと感染予防対策を取りながら教室事業を続けています。いろいろな人と出会う場でもあるので、ぜひ参加してみてください。

「はじめてのタブレット」では1人1台タブレットを用意、実際に操作しながら学びます。



挨拶や道案内といった英語の会話や聞き取りにチャレンジする「はじめての英会話」。



管理栄養士による「認知症予防のための栄養講座」。日頃から食事に関心のある参加者が多く見られました。

参加希望の人はラクっച്ചャにお問い合わせください

港区では体力向上のための「健康トレーニング」や尿失禁予防の「やわらかボール体操教室」など多くの介護予防運動教室を開催していますが、ラクっച്ചャでは運動以外にもさまざまな介護予防教室を開催しています。今回はその中から「はじめてのタブレット」「はじめての英会話」「認知症予防のための栄養講座」をご紹介します。

タブレットを活用して、日常生活や介護予防の情報を自主的に得られるよう、基本操作を学びます。

挨拶など基本的な英会話を学ぶことで、脳の活性化や新たな社会交流にチャレンジします。

「はじめてのタブレット」
コロナ禍でオンラインやインターネットの活用機会も多くなってきています。

「認知症予防のための栄養講座」
管理栄養士から高齢期における栄養の重要性を学び、食に関するグループワークを行って認知症予防にも取り組みます。

オンラインで介護予防

ラクっച്ചャのホームページを活用しましょ

外出を自粛しなければならぬ日が続いていますが、区民の皆さんが自宅で介護予防に取り組めるよう、ラクっച്ചャのホームページでは様々なお役立ちコンテンツを配信しています。

に関するテーマについて、詳しく学べます。ラクっച്ചャでも配布しているリーフレットをPDFファイルで掲載しているほか、そのままパソコンなどで閲覧できるほか、印刷して見ることもできます。

昨年来のコロナ禍で、仕事も学習もイベントも「オンライン開催」「リモート開催」がすっかり定着しましたね。介護予防も例外ではありません。ラクっച്ചャでは外出できなくても介護予防に取り組めるようにホームページを充実させているので、ぜひ活用してください。介護予防に役立つ主なコンテンツは次の3つ。パソコンだけでなくタブレットやスマホでも閲覧できます。

■ Let's! ラクっച്ചャ

ラクっച്ചャのスタッフが実演するトレーニングをはじめ、歌や講話などの動画を見ながら、一緒に介護予防に取り組むことができます。いずれも15分程度の動画で、ホームページからクリックひとつで再生可能です。

■ 寺子屋ラクっച്ചャ

「転倒予防」「尿失禁予防」など介護予防

介護予防の知識と実践方法を学べる「寺子屋ラクっച്ചャ」



動画を見ながら介護予防に取り組める「Let's! ラクっച്ചャ」



● 介護予防総合センター ラクっച്ചャ ホームページ

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

「ラクっച്ചャ」で検索してください

※トップ画面をスクロールすると各コンテンツへのリンクがあります。



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
- 健康音楽なぞミュージカ** (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 ゆいまーる倶楽部** (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チャ(Tel: 03-3456-4157)へお問い合わせください。

楽八会



この春は満開の桜が咲く南麻布・光林寺を散策、著名人の墓所などを訪れました(2021年3月)。



品川区立公園「ねむの木」まで足を延ばして(2020年10月)。



主に区内外の名所旧跡をめぐるウォーキングが中心で、夜のウォーキングも好評。レインボーブリッジなどのイルミネーションをじかに眺めることができ、夜に出歩く機会が少ないシニアにとっては貴重な経験です。

「私たちのグループはゆるやかな集まりで、堅苦しい規則は決めていないんですよ」と、楽八会の代表・山崎範夫さん(70歳)。「仲間と話す喜び」「体を動かす喜び」「発見の喜び」を体感してこれからの人生を楽しくするという方針に沿っていけば活動内容は自由。ウォーキング、食事会、情報交換会や、男性メンバーを中心にダーツ体験、勉強会、飲み会などの分科会を無理のない範囲で毎月実施していましたが、今はコロナ禍で会食を控えているため、

現在のメンバーは50〜80代の男女12名。毎月第3木曜にラクっチャに集まり、隔月の活動内容を話し合っています。メンバーの中にはいろいろな分野のエキスパートがいるので、天文学のエキスパートに星について教えてもらったり、プロのフラメンコダンサーにダンス見学とスペイン料理を楽しむ会をリードしてもらったり、といった活動を実

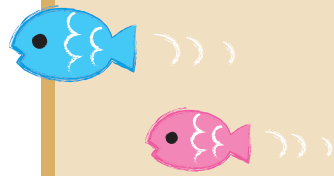
施したこともありました。「感染症が落ち着いて活動が再開したら、新メンバーも受け入れたいですね。シニアだけでなく、つながりをもちたい区民ならどなたでも大歓迎です」(山崎さん)。

ラクっチャのイベントで実施したダーツ体験コーナーの様子。



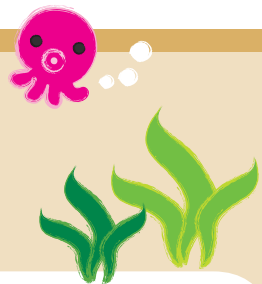
レインボーブリッジ見学など夜の散策もシニアには貴重な体験(2020年11月)。





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。



ラクっチャ区民公開講座 はじめよう！続けよう！人生100年時代の介護・フレイル予防

●5月22日（土）にラクっチャ区民公開講座を実施しました！

～社会参加～

はじめよう！続けよう！ 社会・地域とのつながり

東京都健康長寿医療センター研究員の河合恒氏を講師にお招きし、介護予防・フレイル予防における社会参加の重要性について考える講座を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大予防のための対策を十分とって参加されたみなさんは、熱心に講師の話に聞き入っていました。



●7月のラクっチャ区民公開講座のご案内

立って動くことの重要性 ～高齢期における座りすぎる影響とは？～

日時：7月28日（水） 場所：ラクっチャ研修室

講師：早稲田大学 スポーツ科学学術院 岡 浩一朗氏

※定員50人（事前予約）、参加無料、申し込みは7月5日（月）より電話または直接介護予防総合センター ラクっチャへ。

※詳細はポスターまたはホームページをご覧ください。

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

素材を吟味して夏を快適に！ Tシャツ選びと着こなしテク

この夏は、シンプルなTシャツを着こなしで“若見え”を目指しませんか。最近では肩が少し落ちるくらいのゆったりしたデザインがトレンド。ぴったりサイズよりもワンサイズ大きめのものを選ぶのがポイントです。ただ、女性は裾が長過ぎるとルーズな印象になってしまうので、着丈は腰骨の位置を目安に。男性の場合、細身ならクルーネック、恰幅のいい人はVネックのデザインがおすすめです。男女ともボトムスはハーフパンツがおすすめですが、膝を出すのに抵抗がある女性はクロップドパンツを合わせるといいでしょう。

Tシャツは素材もよく吟味して。素肌に直接触れるため、かつては肌触りの良いコットン100%のものが特に好まれていましたが、最近では機能性の高いハイテク素材のTシャツが数多く市販されています。夏の主流は汗をかいてもベタつかない、すぐに乾く、ひんやりした肌触りなどの快適素材。とはいえ、ペラペラした生地では部屋着のように見えてしまうので、ある程度の厚みがあるものを選びましょう。悩んだときは、人気のスポーツブランドのTシャツを街着にするのもおすすめです。

今回のまとめ

- 「ワンサイズ大きめ」がトレンド
- 女性の丈の目安は「腰骨の位置」
- ボトムスは「ハーフパンツ」を合わせて

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26号 2021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 ラクっチャ

発行責任者：センター長 尾芝徳一