

ラクっちゃん通信

2021秋

第27号

特集

ラクっちゃんダイアリーで
介護予防！

〜記憶力編〜



■介護予防で取り組むSDGs
第3回

子どもたちのより良い未来のために
みなと子ども食堂の活動

■ラクっちゃんの専門職に聞きました！

第7回

メモリーブック／よく噛んで認知症予防



〈特集〉

記憶力編

ラクっチャダイアリーで介護予防!

年齢とともに記憶力が落ちてきたと思うことはありませんか。昨日のことを思い出して、ダイアリーに書き留めることで、記憶を衰えさせないためのトレーニングになります。

加齢以外でも単調な毎日を送っていると脳への確な刺激が少なくなり、結果的に脳の働きが鈍くなってしまいます。知っているはずなのに「あの人の名前なんだっけ」、あれはどこだっけ...?と、なかなか思い出せないことはありませんか? 記憶は①物事を覚える→②記憶を脳に保存する→③思い出すという3つの工程から成り立っています。一度脳に記憶しても必要な時に情報を引き出すことができないうと、なかなか思い出せない状態に

陥ってしまいます。これは記憶が消えたわけではなく、「思い出して引っ張り出す」ことができているからなのです。高齢期になると低下しやすい認知機能のひとつにエピソード記憶(体験した出来事を後から思い出す)があります。今回のラクっチャメモリーダイアリーのメモリートレーニングは、エピソード記憶のトレーニングに最適です。箇条書きで昨日の出来事、例えば天気、食べたもの、観たテレビ、服装、何をしたかなどを、思い出して記入してみましょう。

記憶の種類

長期記憶

意味記憶

言葉の意味、漢字や歴史の年号などの知識

手続き記憶

車の運転や自転車の乗り方など体で覚えたこと

エピソード記憶

個人的な思い出や体験など

短期記憶

ワーキングメモリ / 作業記憶

作業のために必要になる一時的な記憶

加齢の影響

受けにくい

受けにくい

受けやすい

受けやすい

薬膳で心身を健康に

四季の養生 ～11月・12月・1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 雲瑶さん 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「雲瑶刮痧中学院」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(柏船舎)」など。

本格的な寒さと乾燥の季節は 芯から温まる食材で冷えない体づくりを

11月初旬の立冬を過ぎると日ごとに寒さが増してきます。同時に乾燥する時期でもあるので、体を潤いつつ冷えを防ぐように心がけましょう。五臓(※1)では「腎」、五味(※2)では「鹹=塩辛味」、色は「黒」にあたり、寒さによる関節の痛みや風邪のほか、膀胱炎など泌尿器の疾患にも注意したい季節です。



そんな冬の食卓には、体を温める生姜と強心作用のある羊肉を使ったスープがおすすめです。余分な水分を排出してくれる冬瓜、潤いを与える春雨や豆腐などの具材を入れ、お好みで八角や花椒を数粒プラス。羊肉はできれば骨付きの塊がいいですが、スライス肉をミンチにして生姜やネギを加え肉団子にしても食べやすくなります。お茶がわりには生姜湯に黒糖を溶かし、シナモンをふっていただきます。黒糖が痛みの原因となる「瘀血(ドロドロの血液)」を排出し、生姜が血液を体中に巡らせ、体が芯から温まります。

※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 ～11月・12月・1月～
● 特集
● ラクっチャダイアリーで介護予防! 記憶力編 p3
● 介護予防で取り組むSDGs 第3回 p6
● 子どもたちのより良い未来のために みなと子ども食堂の活動
● ラクっチャの専門職に聞きました! 第7回テーマ p8
● メモリーブック よく噛んで認知症予防
● イベントレポート p10
● スペシャルレッスン 介護予防サポーター養成講座 区民公開講座 夏のイベントウィーク Zoom体験会&使い方講座
● みんなといきいき体操で介護予防 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

ラクチャメモリーダイアリー

月	日	曜日	天気 ()
①			
②			
③			
④			
⑤			
月	日	曜日	天気 ()
①			
②			
③			
④			
⑤			
月	日	曜日	天気 ()
①			
②			
③			
④			
⑤			
月	日	曜日	天気 ()
①			
②			
③			
④			
⑤			
月	日	曜日	天気 ()
①			
②			
③			
④			
⑤			

メモリーダイアリーを使って メモリートレーニングを続けてみましょう!

メモリートレーニングは「手書き」することも大切です。手で書くことで、脳内では記憶の形成や想起に重要な役目を果たす海馬から記憶を引っ張り出し、それを言語化する前頭前野で文章として組み立て、指先を繊細に動かして書くという作業を行っています。何気ない作業に感じますが、かなり脳を的確に刺激します。

教えてくれる人



濱端和美
(介護予防主任
運動指導員)

何をしたか?

どんな出来事があったか?

昨日の出来事を
思い出して書いて
みましょう!

記入例

ラクチャメモリーダイアリー

月	日	曜日	天気 ()
8月	5日	木曜日	晴
①	オリンピックをTVで観た		
②	買い物に行った		
③	池まで散歩した		
④	孫とテレビ電話した		
⑤	昼寝した		

日付も昨日

ポイント

- 箇条書きでかまいません
- 5つ思い出せなくても大丈夫です
- 思い出そうとすることが大事です

ステップアップしたい人は

一昨日の出来事を思い出して書いてみましょう!

さらに...

メモリーブックも作ってみましょう!

メモリーダイアリーで昨日の出来事を思い出して書けるようになったら、写真や絵を使ってアルバムのようにメモリーブックを作ってみましょう。

※メモリーブックについて詳しくは8ページ「ラクチャの専門職に聞きました!」を参照してください。



子どもたちのより良い

未来のために

みなと子ども食堂の活動

今回は港区で活動する「みなと子ども食堂」をご紹介します。子ども食堂はSDGs 目標の「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」に貢献しています。この取組に関わることは、シニアにとっては社会参加による介護予防にもつながります。

困っている家庭の子どもたちに寄り添って

現在、日本の子どもの貧困率は16%を超え、特にひとり親家庭における貧困率が高く深刻です。貧困は教育にも大きな影響を及ぼすため、世帯所得の差による教育格差が社会問題となっています。その状況は港区内においても例外ではありません。2016年にスタートした「みなと子ども食堂」は、港区の子どもたちの未来を応援するため、次の取組を続けてきました。

- ① 食の支援
- ② 学習支援
- ③ 子どもたちの居場所づくり

港区の調査結果によると、「子どもだ

けで夕食を食べる場合が多い家庭は12%」でした。ひとりで食べるよりみんなで楽しく食べることを目的にし、「コロナ禍以前は南麻布のありすいきいきプラザを借りて、水曜日に栄養バランスを考えた季節感ある食事を提供してきました。食事の前にはボランティアの先生たちによる学習支援等、子どもたちが安心して過ごせる場所をつくってきました。昨年3月、コロナの影響により学校休校となった際にも子どもたちの居場所づくりをしました。

コロナ禍によって経済格差は拡大しているにもかかわらず、子ども食堂の活動は制限を余儀なくされ、現在は食材や生活用品などを配布するフードパントリーの開催がメインとなっています。



今年8月18日（水）、芝・増上寺でフードパントリーが開催されました。しっかり感染予防対策がされていました。



多くの区民や企業の温かいサポートによって運営

実際にはどのように活動が行われているのか、去る8月18日（水）に芝・増上寺の光徳殿で開催されたフードパントリーの様子をお伝えしましょう。

この日は16時からの配布のために2時間前からボランティアスタッフが会場に集まり、仕分け作業が始まりました。野菜や果物など生鮮食品の多くは寄付金で購入したものです。できるだけ地元の経済に貢献するため、区内の商店を利用してもらうそうです。企業から提供された弁当は帰宅してすぐ食べられるので、忙しい親にとっては助かります。昨年から子ども

食堂に場所を提供している増上寺からも果物が寄付され、数人の僧侶が配布作業を手伝っていました。16時になると利用者を持ち帰り用のキャリーバッグなどを手に列を作り、スタッフは手際よく配布を進めていました。

このように、みなと子ども食堂の活動は区民の人たちや企業などからの温かいサポートによって運営されています。

※2021年8月現在、ボランティア募集を休止しています。再開の際はホームページ等でお知らせします。



NPO法人 みなと子ども食堂

問い合わせ先Tel：080-7960-0207

ホームページ ● <http://minatokodomosyokudo.org>

公式Facebook ● <https://www.facebook.com/minatokodomosyokudo/>

早くからたくさんのボランティアが集まり、仕分けやパッキングなどの準備を行いました。



この日のフードパントリーでは新鮮な野菜や果物などの食材、日持ちのする保存食、当日用の弁当などを配布。港区役所の緑のカーテン事業から収穫された「港区産ゴーヤ」も。



利用は予約制なので配布時にスタッフが名簿をチェック。



ラクっちゃんの専門職に聞きました！



第7回テーマ①

メモリーブック



第二の人生を前向きにするための準備をしようと思います。何かいい方法はありませんか？



自分の人生を見直し、今後の目標が見つかるきっかけになる「メモリーブック」を作ってみてはいかがでしょうか？

メモリーブックとは、日記帳やアルバムのような側面を含む、あなたの物語です。日記のように日々の記録をしたり、アルバムのように過去の記録を振り返って記録します。また未来への希望や目標も書き足していきます。

●メモリーブックの効果

思い出しながら書くことで想起トレーニング効果が得られます。想起トレーニングとは、沢山の経験から貯蔵された記

憶を脳の引き出しの中から必要なものだけを引き出すこと。さらに文字を書いたり調べることで脳全体が活性化され、認知症予防につながります。頭の中が整理され、より自分を知ることができ、今後の目標などが見つかるきっかけにもなります。あなたの物語が後世に残り、読んだ人にもあなたを知ってもらおう良いツールにもなります。

●メモリーブックの使い方

自分で見返すことはもちろん、家族や友人に見せてはいかがでしょうか。思い出の追体験ができることで会話が弾み、新たな活動へつながるかもしれません。

ノートやパソコンなど、自分の記録しやすい方法で始めましょう。

メモリーブックの作り方

- ◆文字だけでなく、写真や絵を使う
- ◆読んでほしい人のことを考えて書く
- ◆ひと言だけでもいいので毎日書く



過去の思い出やこれからの夢など好きなことを書きましょう

長続きのコツ

- ◆道具はすぐに出せる場所に置きましょう
- ◆よく考え事をする場所に置くこともおすすめです
- ◆おやつ前、寝る前など書く時間をだいたい決めましょう
- ◆読み返しましょう。読み返すことで記録に残す楽しさを感じることができるでしょう



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。

よく噛んで

認知症予防



「よく噛む」ことで、脳が活性化されるって本当ですか？



本当です。噛むことは脳に刺激を与え、記憶や思考、運動や意欲をつかさどる部分を活性化してくれます。

噛むことは食べ物や歯を噛みくだき、唾液と混ぜ合わせるなど複雑な運動の組み合わせで、口の周りの筋肉や舌などもたくさん使われるため、脳への刺激も大きくなります。噛むことが脳に刺激を与え、記憶や思考、運動や意欲をつかさどる部分を活性化してくれます。

しかし歯が弱ったり抜けたりして十分に噛めないと、噛む回数が減り、脳への刺激が低下します。摂取する栄養も偏るため、免疫力も下がり、生活習慣病のリスクも高まります。歯を失い、義歯を使用していない場合、認知症発症リスクが



ひみこの歯がいーぜ



港区ではお口の健診を実施しています。前期に健診を受けていない方はぜひ後期に受診しましょう。



●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、臨床心理士
※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
福元和子 (歯科衛生士)

よく噛んで認知症予防、健康を維持し明るく楽しい毎日を過ごしましょう。

※平成22年度厚生労働科学研究より



POP Pilates®の参加者からは「思ったよりもきつくて楽しかった」「翌日の筋肉痛がうれしかった」などの感想がありました。



おしゃれ講座「おうちでも楽ちん！お出かけでも使える！おしゃれに着映える着こなし方」は、ラクっチャ通信の「おしゃれ講座」でもお馴染みのパーソナルスタイリスト橋本ワコさんを講師に迎えました。



寺子屋ラクっチャでは、臨床心理士や言語聴覚士も講座を担当しました。

実施日：8月8日（日・祝）～14日（土） 10:00～18:00
場所：介護予防総合センター ラクっチャ

毎年恒例の夏のイベントウィーク。今年にはスペシャル体験レッスン「POP Pilates®（ポップピラティス）」「歩く脳トレ！スクエアステップ」、寺子屋ラクっチャ「腰痛予防編（講話と実技）」「膝痛予防編（講話と実技）」「臨床心理士編（認知症予防のための心のケア）」「言語聴覚士編（高齢者の聞こえとコミュニケーション）」、大人の工作「大人の塗り絵」「ちぎっ手アート」、スペシャル講座・講演「知ってるだけで安心！熱中症対策」「おしゃれ講座」「スポーツからの贈り物」を実施しました。

ラクっチャ夏のイベントウィーク

実施日：7月18日（日）
10:00～11:00、11:30～12:30、14:00～15:00
場所：介護予防総合センター ラクっチャ



参加者が真剣に取り組んでいる様子が印象的でした。

講師にヒップアップアーティストの松尾タカシ氏を迎え、「自分の足で一生歩くためのおしりと足裏コンディショニング」レッスンを開催しました。GWイベントが中止になったため、7月に改めて実施した体験レッスンです。

ラクっチャスペシャルレッスン

イベントレポート

ラクっチャでは、感染予防対策をしっかりと取りながらこの夏もさまざまなイベントを開催しました。参加者の感想も交えながら、それぞれの様子を紹介しましょう。

実施日：7月28日（水） 10:30～12:00
場所：介護予防総合センター ラクっチャ

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

講師に早稲田大学スポーツ科学学術院教授の岡浩一朗氏を迎え、介護・フレイル予防における運動機能の重要性についての話を伺いました。「同じ姿勢を続ける」「30分に1回3分程度は立ち上がる」など、実践しやすい座りすぎ対策を学びました。

立って動くことの重要性

～高齢期における座りすぎの影響とは～

実施日：6月10日（木）、17日（木）、24日（木） 14:00～16:30
6月12日（土）、19日（土）、26日（土） 14:00～16:30
場所：介護予防総合センター ラクっチャ & ありすいきいきプラザ

介護予防サポーター養成講座

今年度は初めてラクっチャ以外の会場でも開催。また土曜日開催ということで若い世代の参加も多くなりました。講座内容は老年学・運動学が中心ですが、口腔機能改善や栄養、認知症予防についても少し触れたことで、より自分ごととして考えられたという参加者の声も聞かれました。



関心の高いテーマに参加者も熱心に耳を傾けていました。

実施日：8月5日（木）～28日（土）間に全12回（13:00～、14:30～、17:00～、18:30～）
場所：介護予防総合センター ラクっチャ

Zoom体験会&使い方講座

オンライン会議システム「Zoom（ズーム）」の体験会および使い方講座。初めて体験する人向けの体験会と、Zoomに参加できるようになることを目的とした使い方講座を行いました。体験会の参加者が「わかりやすく楽しく」と、使い方講座の参加を続けて申し込んだり、Zoomで実施しているラクっチャのオンライン教室「自宅でオンラインエクササイズ」に申し込んだ参加者がいたり、反響も多くありました。



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
 - 歴史探訪倶楽部(港区全域) → 港区が出ている小説を読み解き背景の地を巡る/介護予防総合センターほか/3・6・9・12月の第1・第3木曜
 - 支會(港区全域) → 介護者家族の支援活動を通して高齢者が安心して参加でき、暮らせるよう手助けすることを目指す/介護予防総合センターほか/定例会 毎月第4火曜
 - 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・料理人(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
 - ケーブルサロン(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

●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。

みんなといきいき体操で介護予防

体操マスター交流会を開催しました!

体操マスター(※)とは、地域にみんなといきいき体操を普及するために活動している皆さんで、現在のメンバー数は約40人。今回は8月に開催した交流会の様をお伝えします。

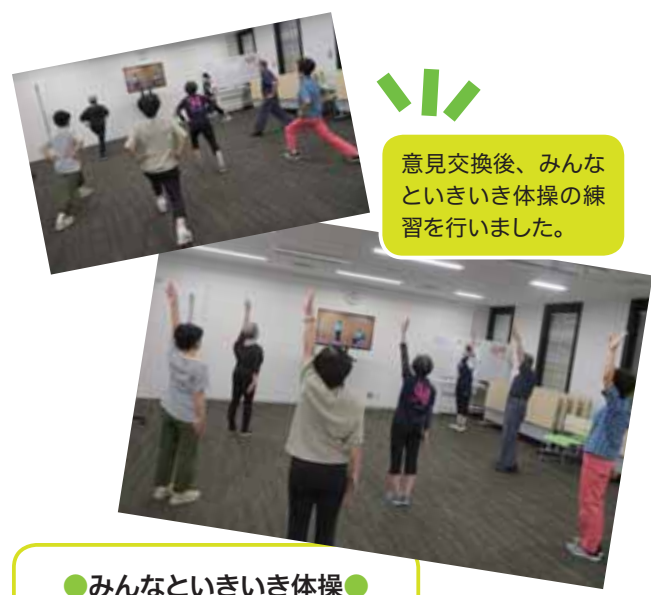
平成29年6月から毎月1回開催している体操マスター交流会では、活動近況報告や情報交換、みんなといきいき体操の練習などが行われます。去る8月16日(月)10時より開催した交流会には6人のメンバーが参加。この日の議題の一つ「みんなといきいき体操のおすすめポイント」についての意見交換では、下記のようなさまざまなコメントが出されました。



ラクっちゃん研修室にて。感染対策を万全にして開催された交流会。

体操マスターが教える みんなといきいき体操のおすすめポイント

- 筋力増強運動とバランス運動が素晴らしい
- 家でもできる! 椅子に座ってもできる!
- 加齢に伴う膝痛・腰痛を予防できる運動が組み込まれている
- 「東京タワー」「レインボーブリッジ」など覚えやすく工夫されている
- 負荷が調整しやすく、体力レベルに合わせて運動できる



意見交換後、みんなといきいき体操の練習を行いました。

●みんなといきいき体操●
港区歌や港区をイメージする振り付けを取り入れた体操で、高齢者が気軽に介護予防に取り組めるように作成されたものです。

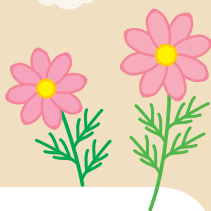
このほかにも「今は発表の場が少なく残念。もっと多くの区民に知ってほしい」「区民が気軽に参加できる講習会を開いたらどうか」「三日坊主になってもいいので、まずは気負わずにやってみるといい」といった声もあり、体操マスターの皆さんの前向きな思いが伝わってきました。

※介護予防リーダー・サポーターのうち、体操マスター養成講座を修了した人が体操マスターとして活動しています。詳しくはラクっちゃんまでお問い合わせください。



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**

アクティブシニアのための栄養・食事

日時：10月25日（月）15時30分～17時 場所：ラクっチャ 研修室

講師：鈴木志保子氏（神奈川県立保健福祉大学栄養学科 学科長）

※定員50人（事前予約）、参加無料、申込は10月1日（金）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。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、ご来館時の検温・消毒・チェックシートの記入およびマスク着用のご協力をお願いします。

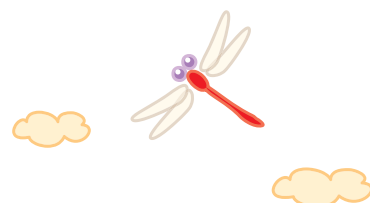
10月も開催決定! Zoom体験会&使い方講座のご案内

本誌11ページでも紹介した①Zoom体験会（60分）と②Zoom使い方講座（90分）をそれぞれ以下の日程で開催します。

- 10月9日（土） ①10時～11時 ②11時30分～13時
- 10月12日（火） ①13時～14時 ②14時30分～16時
- 10月27日（水） ①13時～14時 ②14時30分～16時
- 10月29日（金） ①10時～11時 ②11時30分～13時

いずれも定員6人、申込は電話または直接介護予防総合センター ラクっチャへ（先着順）。

①②それぞれひとつずつ申込ができます。今後も継続的に実施を予定しています。



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。

漢字分解パズル

組み合わせて熟語を作ってください

米 勺 虫
小 女 女

パズル制作/北村良子

正しい手入れですっきり若々しくシニアのためのグルーミング入門

今回は気になる「顔の毛」のお話。髭や眉くらは日常的に手入れをしていると思いますが、おしゃれシニアを目指すなら定期的な顔全体のグルーミング（毛の手入れ）を実践しましょう。肌に負担がかからないよう、髭剃り以外は3週間に1回程度を目安に手入れするのがおすすめです。

用意するものは「毛抜き」「カミソリ（男女別）」「眉毛用ハサミ」「鼻毛用ハサミ」、細かいところまでよく見えるように「拡大鏡」もあると便利。こめかみ、眉毛の間、鼻の下、えら部分の産毛などは剃る、眉毛の下の部分は抜くというように、手入れする部位により使い分けます（図1参照）。男性の場合、髭剃り後に数本残ってしまうことがあるので、毛抜きを使って抜きましょう。また、どんなにおしゃれをしても鼻毛が出ていると「がっかり」な見た目になってしまいます。鼻を指で押さえると長い毛が出てくるので、たまにはチェックしてください。女性でも油断は禁物です。

女性の場合、アイブローで眉を仕上げる時は「細すぎず」「間を開けすぎず」「アーチをつけすぎず」をポイントに。馴染みの美容師さんにアドバイスをもらうのもいいでしょう。

図1 剃る場所と抜く場所



剃る場所

抜く場所

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

- 3週間に1回の手入れを習慣に
- 「剃る」「抜く」を適切に使い分ける
- 男女とも鼻毛には要注意



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27号 2021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 尾芝徳一