

ラクっちゃん通信

2022冬
第28号

特集

ラクっちゃん
ダイアリーで
介護予防！

〜ハルントラブル編〜
(排尿)

■介護予防で取り組むSDGs

第4回

自宅で毎日できるエコな取り組み
コンポスト生活のススメ

■ラクっちゃんの専門職に聞きました！

第8回

認知症／高血圧



主なハルン(排尿)

トラブル

過活動膀胱

尿もれ (尿失禁)



尿意を感じていないのに尿が出てしまうこと。原因はいくつかありますが、男性よりも女性に多く見られます。30代から現れる症状ですが、年齢とともに増加するといわれています。

尿が十分たまっていないのに、膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮する病気で、「トイレが近い」(頻尿)、「急に我慢できないような尿意が起こる」(尿意切迫感)といった症状が表れます。



尿もれ予防に効果的!

骨盤底筋体操

ダイアリーと一緒に骨盤底筋体操を行うと、尿もれ予防効果が期待できます。どんな姿勢でもできるので、1日に50回くらいを目標に行いましょう。



1 お腹の力を抜いてリラックスした姿勢で行う。

2 ● 肛門と尿道をギュッとゆっくり締める→緩める
● ゆっくり5秒締める↔10秒緩める10回前後繰り返す。

3 ● 肛門と尿道をギュッとすばやく締める→緩める
● すばやく5秒締める↔10秒緩めるを10回前後繰り返す。



ハルントラブル編 (排尿)

「尿もれすることがある」「トイレが近い」などのハルン(排尿)トラブル。ハルンダイアリーをつけることで排尿の傾向を知り、尿もれ予防のトレーニングを取り入れてみませんか。

ハルンダイアリーとは、1日にどれくらいの水分を摂取しているのか、1日に何回トイレに行って、1回の排尿量が何mlかを記録し、自分の排尿パターンを把握するための記録です。3日間程度の記録が望ましいのですが、難しい場合は1日のみでも充分参考になります。排尿間

隔と水分摂取間隔、排尿量と水分摂取量を比較することで、多飲多尿による頻尿を改善するトレーニングの目標を設定したり、膀胱の容量を知ることによって尿意を我慢する目標を決めたりする助けにもなります。通常の回数や量(P4参照)と差がある場合は、専門医に相談しましょう。

〈特集〉

ラクっチャダイアリーで介護予防!

薬膳で心身を健康に

四季の養生 ～2月・3月・4月～

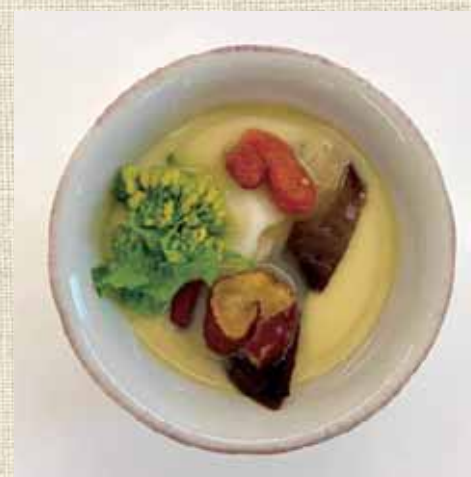
東洋医学では「天人合一」といって、人の体も自然とつながっており、季節によって活発に働く内臓も移り変わると考えられています。ここでは二十四節気七十二候という暦をもとに、四季折々の養生について紹介します。



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。

春は肝臓をいたわって 体にやさしい素材の茶碗蒸しがおすすめ

芽吹きの中。命が生まれ成長するこの季節は、心身ともにのびのびとストレスなく過ごすことが大切です。五臓(※1)では「肝」、五味(※2)では「酸」、色では「青(青・藍・緑などの冷色)」の季節なので、梅干し、はちみつレモン、ゆず茶など酸味があって肝臓にやさしい食材や緑色の野菜を多く摂り、冷色系の衣類を身につけ、森林や樹木など緑を積極的に見るようにするといいでしょ。



春の食卓におすすめの一品は、温かくてやわらかい茶碗蒸し。具材は鶏肉、菜の花、しいたけ、ナツメ、クコの実を使います。鶏肉と卵には補気(エネルギーを補う)作用があり、ナツメとクコの実には補血作用があります。菜の花の緑、しいたけの黒、クコの実の赤など彩もよく食欲をそそります。

※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 ～2月・3月・4月～……………p2
- 特集……………p3
- ラクっチャダイアリーで介護予防! ハルン(排尿)トラブル編……………p3
- 介護予防で取り組むSDGs……………p6
- 第4回……………p6
- 自宅で毎日できるエコな取り組み……………p6
- コンポスト生活のススメ……………p6
- ラクっチャの専門職に聞きました!……………p8
- 第8回テーマ……………p8
- 認知症/高血圧……………p8
- イベントレポート……………p10
- 港区介護予防フェスティバル第13回健康長寿inみなと/体操マスター養成講座/WEBでみなと区民まつり/他……………p10
- 自主活動グループだより……………p12
- 歴史探訪倶楽部……………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
- 7周年ごあいさつ/ラクっチャ掲示板……………p15

ラクチャ ハルンダイアリー

年 月 日

回数	時間	尿量	我慢できない尿意 (○印)	尿もれの有無 (○印)	飲んだ物と量	備考
----	----	----	---------------	-------------	--------	----

1日分(起床から翌日の起床まで)をこの一枚に記載してください

1	時 分	ml				
2	時 分	ml				
3	時 分	ml				
4	時 分	ml				
5	時 分	ml				
6	時 分	ml				
7	時 分	ml				
8	時 分	ml				
9	時 分	ml				
10	時 分	ml				
計	回	ml			ml	

ハルンダイアリーで 排尿パターンを把握し 尿もれの不安軽減に 役立てましょう

ハルンダイアリーをつけることで、自分の排尿パターンや、排尿状態、尿失禁の傾向もおおよそ把握することができます。尿意を感じてもすぐにトイレに行かずに膀胱に尿を溜めて排尿間隔を広げたり、P3で紹介した骨盤底筋体操を取り入れたりすることで、日常生活での尿もれ不安の軽減が期待できます。

教えてくれる人



小林早弥香
(介護予防運動指導員)



ラクチャ ハルン(排尿)ダイアリー 記入方法

記入例

ラクチャ ハルンダイアリー

トイレで排尿した時刻と、尿量をはかって記入。
※尿量は目盛りつきの紙コップや計量カップなどで測定。

尿がもれた場合は○印、尿もれパッドの重さをはかった時は重さを記入。原因がわかる場合(咳・立ち上がり動作時・冷水に触れた時など)は備考欄に記入。

〈尿もれ量の量り方〉
尿もれパッドの重さーもとのパッドの重さ=尿もれ量(g)

回数	時間	尿量	我慢できない尿意 (○印)	尿もれの有無 (○印)	飲んだ物と量	備考
----	----	----	---------------	-------------	--------	----

1日分(起床から翌日の起床まで)をこの一枚に記載してください

1	7時00分	350ml			(起床) 水コップ1杯 180ml (朝食) 牛乳1本 200ml、 コーヒー1杯 120ml	
2	11時30分	250ml		○	(10時頃) お茶1杯 120ml (昼食) 味噌汁1杯 150ml お茶2杯 240ml	くしゃみをした時
3	15時00分	200ml			(間食) 紅茶1杯 120ml	
4	18時00分	300ml	○		(夕食) ビール2杯 350ml お茶1杯 120ml	
5	22時30分	250ml			(就寝) 水1杯 180ml	
6	3時30分	150ml				
計	6回	1,500ml				1,780ml

突然の尿意や我慢することが難しい症状があれば○印をつける。

いつ、何を、どのくらい飲んだか記入。

通常の1日の
排尿回数と量

- 1日の排尿回数…7回以下
- 就寝後のトイレ回数…0回
- 1日尿量…1,200～1,500ml
- 1回排尿量…200～400ml
(水分のとりかた、気温、年齢などで変化します)

飲み物の
量の目安

- コップ(高さ約8.5cm)…約180ml
- 湯呑(高さ約6cm)…約120ml
- コーヒーカップ(高さ約6cm)…約120ml
- マグカップ(高さ約7cm)…約200ml
- 汁椀…約150ml

参考: 日本排尿機能学会

自宅で毎日できる エコな取り組み



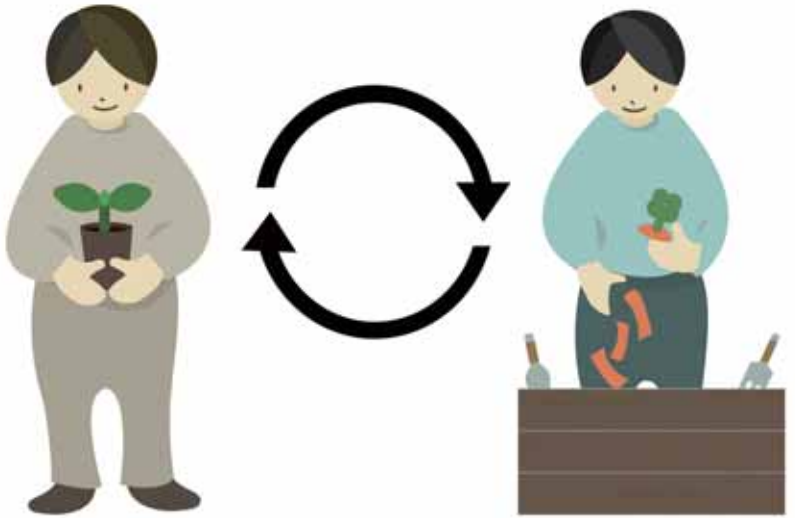
コンポスト生活のススメ

生ごみから堆肥を作る「コンポスト」をご存知ですか。できた堆肥は園芸やベランダ菜園などに活用できます。興味のある人は、住みやすい地球を後世に残すためにも趣味として始めてみませんか。趣味を楽しむことはフレイル予防につながりますし、環境や食品ロス削減への意識も高まります。

家庭の生ごみを減らせる「コンポスト」

港区では持続可能な循環型社会の実現を目指して3R（上記参照）を推進するため、区民・事業者・区の三者が協働・連携して「港区3R推進行動会議（以下「行動会議」）を平成18年に発足させました。行動会議ではキャッチフレーズ「みんなと3R」を掲げ、ごみを減らすための活動を続けています。生ごみは水分が多いため、焼却するために普通ごみより多くのエネルギーが必要となります。そこで、行動会議が手軽にできるごみ削減作戦のひとつとして勧めているのが「コンポスト」です。

「コンポスト」とは、生ごみや落ち葉などを微生物の働きによって発酵・分解させてできた堆肥、またはその堆肥を作るための容器のことをいいます。市販のコンポスト用基材を容器に入れ、その中に台所から出る生ごみを入れてかき混ぜるだけでよく、電源も特別な技術も必要ありません。例えばみかん箱くらいの大きさの段ボール箱を使った場合、1日で500グラムから1キログラムの生ごみを入れても大丈夫なので、毎日のごみをかなり減らすことができます。



さんあーる
3Rとは？

「3R」は循環型社会形成のキーワード。
「Reduce（リデュース）＝ごみを出さない」
「Reuse（リユース）＝繰り返し使う」
「Recycle（リサイクル）＝資源として再利用する」
という3つの英単語の頭文字を取った言葉です。

「段ボールコンポスト」なら省スペース

「段ボールコンポスト」は文字通り段ボールを使って行うコンポストのことで、マンションのベランダでも実践できるのが魅力です。必要なものは、少しのスペース（段ボールを置く場所と作業場所）と、市販のコンポスト用基材、段ボール箱、大きなビニール袋など簡単に手に入るものばかり。雨が当たりにくく風通しの良い場所に置くのがベストです。毎日生ごみを入れて全体をかき混ぜ空気

を入れることで分解が進み、3〜4カ月後くらいには堆肥が完成します。その後、1カ月ぐらいいは空気を入れるためにかき混ぜます（熟成期間）。できた堆肥を使って、観葉植物や野菜を育ててみてはいかがでしょう。か。「段ボールコンポスト」について詳しくは港区3R推進行動会議のホームページで紹介しているほか、パンフレットも作成しています。

段ボールコンポストに入れてもいいごみは？

野菜くず、魚のあら、肉類など、台所から出る生ごみは基本的に段ボールコンポストに入れます。ただし塩分のあるものはいい堆肥にならないので避けましょう。コーヒーやお茶の出し殻などは自然乾燥させて適度に水分を抜いてから入れます。貝殻、大きな種、硬い骨や皮、とうもろこしの芯、タマネギの皮などは分解しにくいですが、微生物の住処となって次の堆肥づくりに役立つので、入れても大丈夫です。カビの生えてしまったものや生ごみ以外のものは入れないように注意してください。

モニターさんにチャレンジしてもらいました！

ラクチャでは、4人のモニターさんに「段ボールコンポスト」にチャレンジしてもらいました。9月からスタートしたのでまだ途中ではありますが、みなさんからのレポートをここでご紹介します。

入江誠さん・紀子さん



9月21日に設置。段ボールは炊飯器の空箱と発砲スチロールの蓋を利用しました。前日のごみを水切りして朝1回だけ混ぜています。

40日ほど経過しました。2日おきくらいに野菜くず、果物の皮、コーヒーや茶殻をいれてかきまわしています。ぬか味噌のような匂いがします。虫は全くわきません。



中嶋博さん

9月14日に設置して、1カ月が経ちました。右の写真が1カ月目の状態です。かき混ぜるときはビニール袋ごと取り出して、ガランガランとかき混ぜると全体がよく混ぜられます。匂いはかき混ぜるときに少し出ますが、普段は全く気になりません。出来具合がどうか心配でもあり楽しみでもあります。



S・Hさん



基材を投入して様子を見てるところです。始めたばかりで、まだ熟成という印象はありません。最初に入れた基材の分量が少な過ぎたのか、バナナの皮などはなかなかうまく混ぜませんでした。



詳しい情報はこちらから
港区3R推進行動会議「段ボールコンポスト」のページ
<https://minato-3r.org/event/compost.html>

※港区では家庭用生ごみ処理機や容器の購入費用の一部助成を行なっています。



ラクっちゃんの専門職に聞きました！



第8回テーマ①

認知症



自分や家族が認知症になったらと思うと不安です。どう過ごしたらいいですか？



不安感を持つのは当然のこと。ただし、不安な気持ちをそのままにしておくことは、心と体によくありません。この機会に、自分にできることを考えてみましょう。



2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています。認知症は75歳から急に増え、90歳以上の6割が認知症との報告もあるほど、誰でもなる可能性がある身近な症状なのです。そのため、認知症の疑いや診断が出てからあわてるよりも、元気な時から正しい知識を身に付け、話や相談ができる人や、専門家、場所（医療機関、地域包括支援センター、保健所など）を見つけておくなどの準備をしておくことをおすすめします。



櫻田方子 (臨床心理士/公認心理師)

認知症は「予防」「共生」が大切！



「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」のが予防。運動、食事、口腔ケア、早期発見、人との交流、心の健康といったポイントを学び、気を付けて生活しましょう。



「尊厳と希望を持って認知症とともに生きる」「認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる」のが共生。認知症は症状がさまざま、進み方も人それぞれです。周囲が認知症を理解し、過ごしやすい環境を整えることが重要です。

自分のペースで、無理なく楽しく取り組む

◆「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」活用^(※1)
手に取りやすい場所に置き、周囲とのコミュニケーションの一つとして活用することで、使うことへの抵抗感を低くしておく。

◆認知症への理解を深める
認知症がテーマの講演会、地域の集まり、認知症カフェなどに参加し、理解を深め、ネットワークを広げることで、サポート資源を確保しておく。

◆日頃から認知症について話をしておく。
家族や身近な人と話し、互いの気持ちを知っておく。備えあれば患いなし。

自分に合った工夫を日常生活に取り入れて続けることは、認知症の「予防」と「共生」だけでなく、心と体のケアにもつながります。

※1 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」は東京都福祉保健局のホームページ (https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/checklist/index.html) や、高齢者相談センターで配布されている「認知症ガイドブック」に掲載されています。

※参考：厚生労働省：認知症施策推進大綱、政策レポート（認知症を理解する）

第8回テーマ②

高血圧



高血圧と言われましたが、放置したらどうなりますか？対策で大切なことは？



放置すると動脈硬化から心筋梗塞など、命に関わる病気のリスクが高まります。大切なのは日頃から生活習慣に気を付け、血圧を測る習慣を付けることです。

血圧とは、心臓から送り出される血液が全身に流れていくときに、動脈の内側にかかる圧力のことです。高血圧でも自覚症状がないことがほとんどです。しかし、慢性的に血管壁に圧がかかり続けると、血管壁が徐々に厚く硬くなり、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞、脳出血、大動脈解離、大動脈瘤破裂、腎不全など命に関わる病気のリスクが高まります。自覚症状がないまま、「ある日・突然」致命的な病気を引き起こすことから、高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれています。症状によっては降圧薬による治療を始める必要がありますが、そうでなければ生活習慣を改善し、しばらく経過を見ます。降圧薬は治療においては補助的な役割で、基本は致命的な病気に至らぬよう生活習慣に気を付けて、ストレスをためないようすることが大切です。



日頃から血圧を測定し、血圧の変化に気づく

血圧は変動するので、まずは朝と晩の1日2回、朝は起床後1時間以内（朝食や内服前、排尿を済ませる）、晩は寝る直前に（飲酒や入浴の直後は避けて）測定しましょう。座位で数分安静にしてから測定し、測定時に自覚症状や出来事などがあれば血圧・脈拍値と一緒に記録します。高値が続くようであれば、専門医に相談を。



高血圧とは
診察室血圧^{※1}で
140/90mmHg以上
(家庭血圧^{※2} 135/85mmHg以上)
1回で即高血圧とはならない。何度か測定したり、他の検査（24時間自由行動下血圧測定など）を実施して評価される。
※1、※2 血圧は測定する環境により差が生じるため、病院で測定する「診察室血圧」と家庭で測定する「家庭血圧」があります。家庭血圧は診察室血圧より低い数値となる傾向があります。

生活習慣に気を付ける

高血圧対策

食事 塩分摂取量を減らす。果物や野菜を多く食べる。飽和脂肪やトランス脂肪酸の摂取を控える。

運動 定期的に体を動かす（有酸素運動、30分以上週3日以上）。

禁煙 と **減酒**

●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。



小田理絵 (看護師)

イベント レポート

この秋にラクっちゃで開催されたイベントについて報告します。長引く自粛生活の中で少しでもアクティブに過ごそうと、多くの区民の皆さんが参加してくださいました。

ラクっちゃ区民公開講座

はじめよう！続けよう！
人生100年時代の介護・フレイル予防

認知症のある暮らしと向き合う

〜認知症の人や家族の気持ちを知る〜

実施日：9月23日（木・祝） 13:30～15:00
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ

NPO法人介護者高齢者支援・けあポート理事長の中島由利子氏を講師に迎え、人生100年時代における認知症との付き合い方について考えるための話を伺いました。ご自身の体験を元にした説明は説得力があつてわかりやすく、受講した皆さんから「自分が認知症にならないよう努力しようと思った」「認知症の人や介護者に対する新しい学びがあつた」といった前向きな感想を多くいただきました。



港区介護予防フェスティバル 第13回健康長寿！inみなと

2021年の介護予防フェスティバルは、講演会と介護予防測定会、各いきいきプラザ等での介護予防情報の展示というスタイルで開催しました。体成分や脳年齢などを測る介護予防測定会は11月29日（月）～12月11日（土）の期間、高輪・麻布・赤坂・芝浦港南・芝の5地区の会場で実施。12月4日（土）にはラクっちゃで筑波大学人間系教授・山田実氏による講演会『人と人との繋がり』でめざす健康長寿』を開催、オンライン配信も行いました。



筑波大学人間系教授・山田実氏。

参加したみなさんが日頃から介護予防やフレイル対策を考えるきっかけとなる、有意義な機会となりました。

講演会はオンラインで同時配信。



ラクっちゃ研修室で行われた講演会には多くの参加者が訪れました。

ありすいきいきプラザで行われた介護予防測定会の様子。

ラクっちゃ スペシャルレッスン

この日のレッスンは「老けこまないためのストレッチ」。インストラクターの指導のもとで無理なく楽しくストレッチを行い、参加者からは「体が軽くなった」「日頃の運動不足を実感した」「簡単な動きでしたが、終わったらスッキリした」といった声が聞かれました。



実施日：10月7日（木）、14日（木）、21日（木）
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ

体操マスター養成講座

介護予防リーダー・サポーターの中から11人の希望者が受講しました。「自身の主催の自主活動グループで実施したい」「サポーターとしての活動ができていないため」「運動不足解消のため」など受講の動機はさまざまでしたが、無事に全員が講座を修了、新たな体操マスターが誕生しました。



自宅でオンラインエクササイズ

令和3年9月から、ビデオ会議システム（Zoom）を使って自宅で受講できる新しい介護予防教室がスタートしました。60分×全12回の教室で、はじめに介護予防総合センターで受講方法などを確認できるので安心です。第1期（9月～11月）受講者の皆さんからは「自宅でもラクっちゃに行くのと同じくらいの効果がある」「スマホの画面でもわかりやすい」「家に先生が来てくれている感じ」と大好評！今後も継続して実施していきます。



さわやか体育祭

今年度は区内10会場をリモートでつないで開催されたさわやか体育祭。神明いきいきプラザ、青いいきいきプラザ、芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ（写真）の各会場には、それぞれ3～4人の体操マスターが出向き、体育祭の準備運動として「みんなといきいき体操」を披露してくれました。



WEBでみなと区民まつり映像撮影

「第40回みなと区民まつり」は開催が中止となり、希望団体による歌やダンスなどの映像がkissポット財団のホームページで公開されることになりました（令和4年2月頃予定）。そこで介護予防体操普及のために14人の介護予防リーダー・サポーターの皆さんに協力いただき、11月13日（土）芝浦港南区民センターで「みんなといきいき体操」を撮影。参加者の皆さんはこの日のためにラクっちゃで練習を重ね、本番に挑みました。



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
- 英語でピーチクパーチク街歩き** (芝) → 簡単な英語でおしゃべりし、田町周辺の街歩きを楽しむ/田町周辺/月2回程度の土曜
- 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(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

歴史探訪倶楽部



まち歩き当日(2021年10月21日)は好天に恵られました。



「おぼけトンネル」の通称で知られる高輪橋架道橋下区道を通る。

代表の中嶋博さんをはじめ介護予防リーダー第10期生で立ち上げた歴史探訪倶楽部では、「座学」と「まち歩き」の両輪による活動を基本としています。「ただ歩くだけではなく、港区が登場する小説を読み解き、仲間と一緒に港区散策を楽しみながら知ることが目的です」(中嶋さん)。

2回目の題材は『鬼平犯科帳』から2つのエピソード。座学はラクっちゃ自主活動室で、小説に描かれた当時の歴史的背景や登場人物の人となりなど



願生寺では住職の遠藤さんが牛供養について話してくださいました。

地区や高輪大木戸跡、願生寺、御田八幡神社など、途中トイレ休憩を入れながら港区内の新旧スポットと鬼平犯科帳の登場場所を巡る散策は、およそ1時間半の楽しい時間となりました。「いずれは題材となる小説選びから散

について中嶋さんによる講義が行われました。2週間後、まち歩き当日の参加者は13人。気持ちの良い秋晴れの空の下、田町駅前から歩き始めます。藻塩橋から品川方面へ運河沿いを歩き、高輪ゲートウェイ駅周辺の再開発

策ルートの決定まで、会員と一緒に話し合っただけでいく予定」と中嶋さん。まずは一度イベントに参加してみたいかがでしょうか。



座学では『鬼平犯科帳』について詳しく紹介(2021年10月7日)。

- 座学・まち歩きは3・6・9・12月の第1・第3木曜 10:00~12:00に行います。
- その都度、1カ月前から参加者を募集します。
- 資料代・保険料を含めて100円程度の参加費を予定しています。
- 募集人数は、まち歩きの関係で10名ぐらいいにしています(希望者が多い時は抽選)。

港区が登場する小説を読み解き、背景となる場所を訪れる「歴史探訪倶楽部」は、2021年8月に活動をスタートしたフレッシュなグループです。実際の活動の様子について紹介しましょう。

おかげさまで7周年!

ごあいさつ

令和3年も新型コロナウイルス感染症の緊急事態措置に伴い各種事業が休止になる等、区民のみなさまには大変ご迷惑をおかけしましたが、こうして無事に7周年を迎えることができました。

これもひとえに区民のみなさまをはじめ関係者みなさまのご支援・ご理解のおかげと職員一同、心より御礼申し上げます。

2020年の日本人の平均寿命は、コロナ禍にもかかわらず男女とも過去最高を更新しました。寿命が延びるのは大変喜ばしいことですが、高齢化により医療介護費は増加の一途で、社会保障費の圧縮は待ったなしの社会課題となっています。そんな中、当センターでは、自宅でも積極的に介護予防に取り組んでいただけるよう、「介護予防お役立ち情報ご案内」を作成し、各関係機関に配布する等、港区介護予防の中核施設として区全体の介護予防推進に努めています。

当センターにおいても、区民のみなさまの健康づくりをサポートするという役割をしっかりと果せるよう、より一層努めてまいります所存でございます。

今後のご支援、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

センター長 尾芝 徳一



ラクっちゃ掲示板

ラクっちゃから皆さんへのお知らせのコーナーです。

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

はじめよう!続けよう!尿漏れ対策

気になるけれど相談しにくい尿漏れの悩み。その対策について解説します。

講師：中田晴美さん (昭和大学 保健医療学部看護学科 准教授)

日時：令和4年1月28日 (金) 10:30~12:00 場所：ラクっちゃ 研修室

対象：どなたでも 定員：会場72人、オンライン^(※)100人 (事前予約)

申込：1月5日 (水) より電話または直接

※オンライン配信 (先着100人)

Zoomにて配信しますので、お好きな場所で講座を視聴できます。ラクっちゃのホームページから予約サイトへお進みください。

- オンライン視聴の申込期間は1月5日 (水)~24日 (月) までとさせていただきます。
- パソコン等の端末やインターネット環境は各自ご用意ください。
- 視聴には大量のデータ通信を使用するため、Wi-Fi環境やLAN線のご利用を推奨いたします。

冬の装いにアクセントカラーを活かしておしゃれ度ワンランクアップ!

服や小物を選ぶとき、派手な色を避けて、茶色やグレーなど落ち着いた色ばかり選んでしまうことはありませんか? 実はシニアこそ明るく鮮やかな色を着こなせるのです。「歳をとったから派手な服は着られない」と思い込まずに、この冬はカラフルなアイテムをワードローブに加えてみましょう。

普段の服装に靴下やマフラーなどの小物で色のアクセントをつけるのが入門編。足元にちらっと見える赤、ピンク、グリーンなど、一色だけピッと効かせるとそれだけで華やかな装いになります。もう少し色使いの冒険ができる人は、セーターを明るい色のものにしてみてはいかがでしょうか。セーターと靴下を同じ色でまとめるとバランスが取れます。鮮やかな色に抵抗のある男性の場合はブルー系ならチャレンジしやすいですね。女性はトレンドのワントーンコーデを取り入れるのもおすすめ。アイボリーやベージュなどで統一して、靴下や靴、マフラーでビビッドなカラーをプラスできると一気におしゃれ度がアップします。

普段と違う色使いで装えば、自然と気持ちが前向きになれます。鏡の前で色合わせをあれこれ試すのも楽しいもの。さあ、おしゃれしてお出かけしましょう!

今回のまとめ

- 普段の服装に小物で色をプラス
- セーターと靴下を同色に
- 男性はブルー系からチャレンジ

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28号 2022年1月4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 尾芝徳一