

# ラクっチャ通信

2022 春

第29号

特集

## 介護予防のための

## セルフフチエック

〜第1回 運動機能編〜

■介護予防で取り組むSDGs

第5回

パーム油を通して  
考える地球環境

■ラクっチャの専門職に聞きました！

第9回

運動不足解消／誤嚥性肺炎





あなたの運動機能を確認してみましょう！

## 運動機能セルフチェックシート

基本チェック  
リストより抜粋



回答はこちら  
いずれかに○を  
つけてください

●下記の質問項目に答えてください。

質問項目	0. はい	1. いいえ
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
15分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ

3個以上、1に○がついたら  
運動機能低下かも？

p5に掲載の  
港区で実施している  
運動機能向上  
プログラムが  
おすすめです

### 基本チェックリストとは

65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかをチェックするための全25項目のリストです。生活機能の低下のおそれを早期に把握し、介護予防・日常生活支援につなげることで状態悪化を防ぐのが目的です。介護予防総合センター ラクっチャ、またはいきいきプラザなどで配布しています。

第1回目は基本チェックリストの中から運動機能をチェックしてみましょう。関連する上記5項目のうち3個以上1に○がついた人は運動機能低下のおそれがあります。運動機能の低下は、日常生活の質の低下を招きます。健康寿命（健康で元気に生活できる期間）を伸ばすためにも、運動機能の向上を図り、身体活動量の増加や活動的な生活につなげて、日常生活の質を高めることが大切です。

## 第1回 運動機能編

生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかを  
確認するためのセルフチェックシート。上手に活用して介護予防に役立てましょう。

# 〈特集〉 介護予防のためのセルフチェック

初心者でも作れる！

おいしいバランスおかず

## かんたんレシピ

### あさりのミネストローネ

缶詰を活用、材料を鍋で煮るだけ！  
栄養豊富なあさりのうまみを味わって

#### ■材料（2人分）

- ・あさり水煮缶 ½缶
- ・キャベツ 80g
- ・冷凍ブロッコリー 30g
- ・カットトマト缶 ½缶
- ・水 200ml
- ・コンソメ 大さじ½
- ・ケチャップ 大さじ½
- ・オリーブオイル 小さじ1

#### ■作り方

- ①キャベツは手でちぎって一口大にする
- ②ブロッコリー以外の材料をすべて鍋に入れる
- ③沸騰したら、火を弱め5分程度煮る
- ④冷凍ブロッコリーはレンジで先に温める
- ⑤器に盛りつけた後にブロッコリーを加える



あさはり生であれば砂抜きしてから使いましょ。缶詰であれば手間なく使え、汁ごと使うことでうま味もアップします。あさはり鉄や亜鉛などミネラルも豊富で、トマトやブロッコリーに含まれるビタミンCと一緒に摂ることで鉄の吸収率が上がります。③で煮えたら火を止め、少し冷めるのを待って味をなじませましょ。食べる前に再加熱して召し上がれ。市販の野菜ミックス（カレー用・肉じゃが用など）を加えるとボリューム満点のおかずスープになります。

監修：介護予防総合センター ラクっチャ管理栄養士 松岡涼絵

### 〈目次〉

かんたんレシピ	p2
特集	p3
介護予防のためのセルフチェック	
第1回 運動機能編	
●介護予防で取り組むSDGs	p6
第5回	
●パーム油を通して考える地球環境	
●ラクっチャの専門職に聞きました！	p8
第9回テーマ	
●運動不足解消／誤嚥性肺炎	
●介護予防普及啓発のための	
イベントレポート	p10
●コロナ時代の免疫管理／スマホ写真講座	
／体操マスターフォローアップ研修／男	
の料理グループ交流会／介護予防リ-	
ダー・サポーター交流会／自宅でオンライン	
音楽会	
●自主活動グループだより	p12
濱の會	
●自主活動グループ一覧	p13
●四季の養生 くつぼ編	p14
●ラクっチャ掲示板／お口の体操	p15

要介護リスクを改善するための運動機能向上のプログラムを「介護予防総合センター ラクっチャ」や「いきいきプラザ」などで実施しています。積極的に参加し、運動に取り組みましょう。(※一部休止中のものもあります。)詳しくはラクっチャにお問い合わせください。



### みんなと元気塾

- まるごと元気運動講座
- はじめてのマシントレーニング講座
- 短期集中リハビリ講座
- 体カアップトレーニング講座
- バランストレーニング足腰元気講座
- 水中トレーニング講座 など

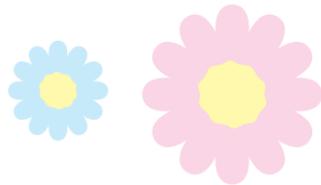
### みんなの教室

- 動きやすいからだづくり
- 膝痛予防改善教室
- 腰痛予防改善教室
- 肩こり予防改善教室
- やわらかボール体操教室 など

港区では運動機能向上のためのプログラムを実施しています!

### みんなでトレーニング

- 筋力アップマシントレーニング
- セルフマシントレーニング
- 健康トレーニング
- ミニ健30 など



参加者に聞きました!



「はじめてのマシントレーニング講座」に参加された矢野祐子さん

実際に「みんなと元気塾」の「はじめてのマシントレーニング講座」に、2021年9～11月まで参加された矢野祐子さんにお話を伺いました。

講座参加前の体の状態はどんな感じでしたか?

7月～8月にかけてぎっくり腰で動けず、どんだん脚の筋力が衰えてくるのを感じました。少し歩くだけで心臓がバクバクし10分歩くのが限界でした。まっすぐ立つことも座ることもできず、お辞儀もできないほどでした。

講座の内容と、実際参加されたの効果を教えてください。

マシントレーニングはもちろんですが、バランスパッドを使った運動や、スクワットなどさまざまな運動を行いました。少人数の教室なのできめ細かく指導していただき、自分では気づかないところや、

今後どのように介護予防を続けていきますか?

週1回必ずフリーマシンを利用していただきます。1人でトレーニングするときも、教室で習った目標の位置、足の置き方、姿勢など思い出しながら行っています。「年だから…」とか「衰えるのは仕方ない」と諦めてしまいがちですが、何歳になっても動かせば動くようになりますし、身体は変わることができるんだと実感しています。

こんな人は注意しましょう!

今さら運動しても、効果は上がらないと思っている。

転倒や骨折がこわいので、運動はひかえている。

軽いウォーキングをしていればそれでいいと思っている。



体を動かすのも面倒だし、ケガをするのもこわいからと、運動や外出を控えてしまっていないですか? しかし、過度の安静による運動不足はかえって逆効果です。体の筋力が低下すると、歩いて移動したり、自由な活動をするときの妨げとなってしまう。高齢になっても、体を動かすことで運動機能を維持向上できますし、逆に動かさなければ機能は早衰えてしまいます。「年だから…今さら…」と思わずに、積極的に運動に取り組みましょう。港区では運動機能向上のためのさまざまなプログラムを用意していますので、ぜひ活用してください。



今からでも遅くない! 運動機能向上のためにできること

## 運動機能向上のためのトレーニング例

※介護予防総合センター ラクっチャのホームページ内の「Let's ラクっチャ」で、ほかにもさまざまな運動を紹介しています。

### 1 体幹の運動

四つ這いの状態から、対角線上にある手足を床と水平になるように上げ、そのまま保持します。お腹、背中、お尻の力を抜かないように意識します。難しい方は片手のみ、片足のみ上げる運動から始めてみましょう。(10秒×5～10回)



教えてくれる人



菊田香奈 (健康運動指導士)

### 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、膝、足首を一緒に曲げて、足裏全体で床を押すように立ち上がります。しゃがんだとき、膝だけ前に出たり、上半身だけ前に倒れたりしないように注意しましょう。4秒でおろして4秒で上がる。(10回×2～3セット)



不安な方は壁や椅子を支えにして行いましょう!!

### 2 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。4秒で上げて4秒でおろす。(10回×2～3セット)



# パーム油を通して考える 地球環境



「パーム油」を「ご存じですか？」 私たちが日常的に食べたり使ったりしているものの原料の一つですが、このパーム油を知ること、地球環境の問題が見えてきます。パーム油について学び、一人ひとりにできることを考えてみませんか。「後世に豊かな地球を残す」と目的意識を持ち、張り合いのある生活を送りましょう。

● 監修／写真提供 青木崇史さん（認定NPO法人ボルネオ保全トラスト・ジャパン）



ボルネオ島の熱帯雨林。

生活を支える大切な  
植物油が地球環境の  
深刻な問題に直結

「パーム油」とは「アブラヤシ」という植物の果実から採取する植物油のこと。その性質上、溶ける温度の異なる油を精製できるため、さまざまな用途に使われています。口の中で溶ける固形のパーム油はチョコレートやマーガリンなどの代替品として、酸化や熱に強い液体のパーム油はスナック菓子の揚げ油などとして使われます。食用だけでなく洗剤やシャンプーといった日用品にも使われているのです。

こうして日常的に消費されているパーム油は、現在その8割以上がマレーシア

とインドネシアで作られています。なぜなら、その2カ国にはアブラヤシの栽培に適した気候の地域が多くあり、プランテーション栽培（※）が盛んに行われているからです。また、アブラヤシは他の植物油の原料に比べて単位面積あたりの収穫量が格段に高く、安価かつ安定的に供給できるので、日本を含めた世界中の国々に輸出されています。

しかし、アブラヤシのプランテーションを開発し続けるためには熱帯雨林を伐採する必要があります。たとえばボルネオ島の熱帯雨林では、わずか50年ほどの間に約4割もの面積が失われてしまいました。熱帯雨林が減少すると、住む場所を失った野生動物たちが絶滅の危機に瀕し、最近では開発時に起こる大規模な森林火災と、それによる近隣住民や野生動物の健康被害も深刻です。

## ●●●パーム油が使われている身近な品の例

チョコレート アイスクリーム ドーナツ ビスケット  
カレールー 乳児用粉ミルク マーガリン インスタント麺  
調理済み冷凍食品（フライ、唐揚げなど） スナック菓子（ポテトチップスなど） 洗剤 シャンプー 口紅 歯みがき剤

## 大切な熱帯雨林を守るために私たちにできることは？

このように、パーム油を消費することは、大切な地球環境の破壊に直接つながっているといえます。このままパーム油を使い続けるのは明らかに問題があるということで、世界自然保護基金（WWF）



パーム油の原料となるアブラヤシの実。

F）の呼びかけにより「持続可能なパーム油のための円卓会議（以下RSPO）」という国際的な非営利団体が誕生しました。RSPOでは持続可能なパーム油製品の生産、購買、融資、利用を促すためにさまざまな取組を行っていますが、その中に認証制度の策定があります。アブラヤシのプランテーションの運営や、パーム油の加工・流通の管理などについて第三者機関がチェックし、一定の基準をクリアしたものを認証します。認証済みのパーム油はパッケージにアブラヤシの葉をモチーフにしたマークをつけるこ

とで、他のパーム油と区別され消費者が選択できます。

パーム油製品を使わずに暮らすことは不可能かもしれませんが、地球環境を守るために今の私たちにできることがあります。初めの一步は、この問題に1人でも多くの人が関心を持つこと。区内にある環境学習施設「港区立エコプラザ」でも講座やワークショップなどでパーム油について取り上げることがあるので、そういう機会を利用して学ぶのもいいでしょう。そして、買い物の際に認証パーム油を使っている製品を選ぶことで、間接的に環境保護に貢献することができます。



プランテーション付近を横切るボルネオゾウ。



河岸ギリギリまで侵食される熱帯雨林。

認定NPO法人

ボルネオ保全トラスト・ジャパン

TEL：03-3471-4966  
東京都品川区東品川1-25-8 2F

「動物と人が共に生きる社会をつくり未来につなぐ」ことをめざし、野生動物の保護・保全を行う事業や生物多様性保全に関する普及啓発事業などの活動を行っている団体です。詳しくはホームページ (<https://www.bctj.jp>) をご覧ください。

## 港区立エコプラザ イベント情報



### 「自然由来のぶるぶる石けんを作ろう」

自然由来のハンドソープを使って石けん作りを体験し、環境に配慮した製品選びについて学ぶワークショップです。SDGsとは？私たちができることは何か？を学び、環境に配慮した製品を選ぶエシカル消費について考えます。

【日時】5月29日（日）14:00～15:30 【会場】港区立エコプラザ  
【対象】港区在住・在勤・在学の4歳以上（小学3年生以下は保護者同伴）  
【定員】10名 【講師】柿森麻衣子／東京サラヤ株式会社 CSR推進課  
【参加費】400円  
【申込み期間】4月17日（日）10:00～5月15日（日）17:00  
※申込み多数の場合、抽選になります  
【問い合わせ先】TEL：03-5404-7764（9:30～20:00）

※プランテーション：17世紀以降、欧米諸国が植民地で行った、単一の作物を大量に栽培するための大規模農園のこと。



ラクっച്ചャの専門職に聞きました！



& A

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9回テーマ①

# 運動不足解消



寒い時期は家にこもっていたので、体力の低下を感じます。春から気軽に始められるおすすめの運動はありますか？



ウォーキングやアクティブストレッチなど実践しやすい運動を始めてみましょう。

寒い時期は家にこもることが多く外出の機会が減っています。外出がままならない期間が長引けば長引くほど運動不足になり、体力、筋力共に低下していきま。暖かい季節、外で体を動かして運動不足を解消してみませんか。季節の変わり目で体調を崩しやすい春は、体と向き合いながら健康に過ごしたいものです。今回は春先に実践しやすい運動をご紹介します。運動は毎日少しずつでも継続することが大切です。無理のない範囲で、楽しみながら健康な体をめざしてください。



小林早弥香 (介護予防運動指導員)

脱冬ごもい!

季節の変わり目の体調を整える運動習慣のススメ



ウォーキングで心も体もリフレッシュ♪

- ◆ 脂肪燃焼や生活習慣病予防に効果的
- ◆ 気分転換やリラックス効果も
- ◆ コミュニケーションの機会も増える

ウォーキングは、背筋を伸ばしお腹に力を入れ、視線はまっすぐ前を見て良い姿勢を保ちながら行きます。かかとから着地し、つま先で地面を蹴りだすように足の指をしっかりと使って進みましょう。おへそにつながったロープを引っ張られるようなイメージで歩くと良い姿勢が保てます。腕は、肘を軽く曲げて後ろに引き、自然に振って歩きます。

アクティブストレッチで代謝促進!

- ◆ 運動不足の解消になる
- ◆ 冬場に硬くなった筋肉をほぐす
- ◆ 代謝促進&関節の可動域を広げ、動きが滑らかになる

ストレッチには、動的ストレッチと静的ストレッチがあります。動的ストレッチは、アクティブストレッチとも呼ばれ、運動不足の解消や、冬場に硬くなった筋肉を柔らかくほぐしてくれます。静的ストレッチは、ゆっくりと筋肉を伸ばす静止したイメージですが、アクティブストレッチは体を動かしながら行うので、心拍数が上がり代謝促進にも繋がります。また関節の可動域を広げ、動きを滑らかにしてくれるので運動不足の人や、運動前の準備体操におすすめです。

体幹のアクティブストレッチ



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る。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する。

両手をななめ上に伸ばしながら、おへそから振り返るようにして反対側にねじる。(左右10回程度)

※介護予防総合センター ラクっച്ചャのホームページ内「[Let's ラクっച്ചャ]〜アクティブストレッチ編〜」でも紹介していますので、ぜひチャレンジしてみてください。



第9回テーマ②

# 誤嚥性肺炎



高齢者に多いといわれる誤嚥性肺炎とはどういうものですか？ 予防のための対策はありますか？

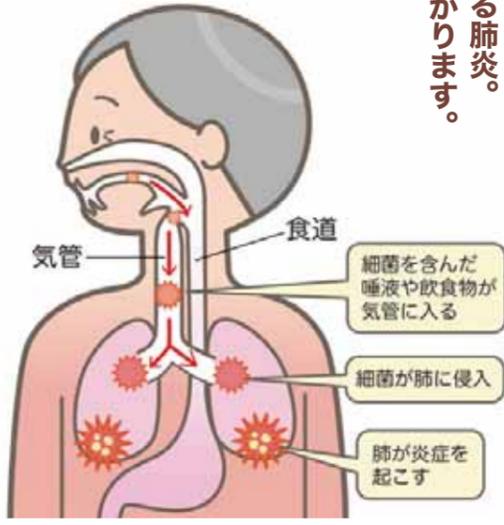


飲食物などが気管に入ってしまうことで起こる肺炎。日常的な口腔ケアと虫歯の治療が予防につながります。

飲食物の通る「食道」と空気の通る「気管」の入口はとても近く、隣り合った構造です。飲み込む時には気管の入口がフタ（喉頭蓋）でふさがれ、嚥下の瞬間だけ食道が開くという複雑な動きによって、飲食物が気管に入らないようになっていますが、何らかの原因でこの蓋が閉まるタイミングがずれたり、閉まり方が不十分だったりすると、飲食物や唾液が食道ではなく気管に入ってしまう。これが誤嚥です。この時「むせる」のは、激しく咳をして気管内の異物を出そうとする防御反応です。

誤嚥によって口腔内の細菌が肺に侵入しても通常は免疫の力で細菌を排除しますが、免疫力が低下していると細菌の繁殖を抑えきれず肺炎になることがあります。これが「誤嚥性肺炎」です。虫歯の放置や不十分な歯磨きなどの悪条件が重なると、肺に侵入する細菌も多くなり、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。嚥む力、舌を動かす力、飲み込む機能の低下、さらに免疫力が低下している高齢者に多く見られるのが特徴で、高齢者の肺炎の約80%が誤嚥性肺炎ともいわれています。また食事中に限らず、眠っている間も唾液や鼻腔の粘液を無意識に少しずつ誤

誤嚥性肺炎とは



港区では20歳以上の区民を対象に、無料で受けられる「お口の健診」を行っています。

問題がないうちから定期的にお口のチェックをしておきましょう。

健診の問い合わせ先  
みなと保健所

●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・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)

殖を抑えきれず肺炎になることがあります。これが「誤嚥性肺炎」です。虫歯の放置や不十分な歯磨きなどの悪条件が重なると、肺に侵入する細菌も多くなり、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。嚥む力、舌を動かす力、飲み込む機能の低下、さらに免疫力が低下している高齢者に多く見られるのが特徴で、高齢者の肺炎の約80%が誤嚥性肺炎ともいわれています。また食事中に限らず、眠っている間も唾液や鼻腔の粘液を無意識に少しずつ誤

嚥していることがあります(不顕性誤嚥)。睡眠中は唾液による口腔内の自浄作用効果が低下して細菌が繁殖しやすいので、食後はもちろん、寝る前の歯磨きや義歯の清掃といった日常的な口腔ケアと虫歯の治療はとても大切です。「お口の健康」は全身の健康に大きく影響します。飲み込みづらい、むせやすいなど、気になることがあれば、小さなことでも年のせいと放置せず受診しましょう。



**みんなと歌おう♪  
自宅でオンライン音楽会**  
～オンラインでみんなとつながろう～

実施日：3月2日（水） 10:30～11:45  
場所：オンラインで実施

三上リサさんのピアノ、山浦文友香さんのアイリッシュユハーブの演奏をオンラインで聴きながら、クラシックや日本の名曲、歌謡曲に合わせて合奏、ハミング、音楽体操などを楽しみました。自宅で家族の介護をされている人、最近落ち込んでいた人などが、気分転換できる良い機会になりました。



**料理グループ交流会**

実施日：2月24日（木）  
場所：オンラインで実施



料理活動に取り組んでいる男性グループの交流会をオンラインで実施しました。前半は参加団体のメンバーがグループ活動の状況を報告し、後半は料理体験会として、講師が「餅」を使ったリメイクレシピをオンラインで紹介。画面越しでしたが、皆さん熱心に見ていました。

**コロナ時代の免疫管理**

実施日：2月9日（水） 10:00～11:30  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ



コロナ時代をいきいきと楽しく元気に過ごすためには、免疫力を整えることが重要です。第1部「食習慣講話」〜しっかり、楽しく食べてフレイル予防〜では、ラクっチャ 管理栄養士が毎日の食事で実践できるポイントリモートで講話。第2部「リフレッシュ体験会」〜ヘッドマッサージと目の周りのリフレッシュ〜は、環境美容家の青木恵氏を講師に迎え、アロマの香りを楽しみながら環境に優しいオイルを用いたのマッサージを実施。環境問題を意識しながら商品を選ぶことも学びました。



年明けから春にかけてラクっチャでは、さまざまなイベントを開催しました。オンライン、感染予防に留意しながらの対面の両方で実施したイベントに、区民の皆さんにも積極的に参加いただきました。



**介護予防リーダー・サポーター交流会**

実施日：3月1日（火）  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ&オンライン



今回の交流会では、筑波大学人間系教授の山田実氏を講師に、サロン活動やグループ活動に役立つ話を伺いました。参加者からも「自身の行っていた活動方法や内容に間違いがなかったと安心できた」「活動する場所が今日伺った話を生かしていきたい」「交流の場が大事と改めて実感できた」という感想がありました。約2年ぶりの開催で、会場36名、オンライン10名の参加があり、久しぶりに会えたメンバーもいてうれしかったです。



**体操マスターフォローアップ研修**

実施日：2月22日（火）  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ

地域で活躍する体操マスターのフォローアップ研修を開催しました。令和3年度の活動報告や、体操をどう普及させるか&体操マスターの活動できる場所やイベントの発掘についてのディスカッションのほか、「みんなといきいき体操」の実技練習も行いました。



**感性を磨く  
心動かす写真講座**

実施日：2月20日（日）  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ&屋外



フリーカメラマンの越智浩一氏を講師に招き、日常でよく利用しているスマホやタブレットを使って、写真を撮るときのコツやポイントを学びました。講座の後は、外に出て実践。すぐに使える方法を身につけることができ、参加者も喜んでいました。

# 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

**チャレンジコミュニティ・クラブ** (港区全域) → チャレンジコミュニティ大学での学びを生かして会員同士の情報交換を図り、地域活動の推進に寄与する/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

団体名(地区) → 内容/会場/開催日

**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

**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

**濱の會** (芝浦港南) → 能楽の稽古・学習を通じて集うことにより、心身の活性化を図り、介護予防を行うことを目的とする/介護予防総合センターほか/第4日曜(予定)

# 自主活動グループだより

## 濱の會

はまのかい



今回は2021年12月に誕生した新しいグループ「濱の會」を紹介し、  
「能楽の稽古や学習を通して心身の活性化を図る」ことを目的に創設され、  
現在、謡(うたい)が大好きな11人のメンバーで活動しています。  
2月某日、2回目の活動取材させていただきました。



グループ名の由来は、地元の地名「芝浜」の「浜(濱)」だとか。

謡とは能の音楽部分のことをいい、古くから趣味としても親しまれてます。うたうときは大きな声を出して深い呼吸を行うため、心肺機能アップと咽頭の筋力トレーニングに最適で、しかも能楽について学ぶことで脳トレにもつながるので一石二鳥。介護予防リーダー第6期生で学生時代から謡を嗜むという大場美保さんは、謡の介護予防効果に期待してこのグループを立ち上げました。「昔から『謡十徳』というものがあるのですが、私たちはそ



感染対策のため稽古中もマスク着用。ラクっちゃでは室内の換気も万全です。

り発声してうたう様子は、プロの役者さんの稽古さながら。メンバーの皆さんは経験者で、定期的にお稽古に通っている人もいますが「1人で練習する

れに介護予防の要素を一つプラスしてスローガンにしています(大場さん)。  
この日の参加者は7人、「番組(プログラム)」は『田村』『菅原寺』『桜川』『小銀治』の4曲、それぞれ事前に割り振られた役を演じるもの、スツと背筋を伸ばし、お腹の底からしっかりと

### 謡十徳 + One

- 『不行而知名所』 行かずして名所を知り
- 『無薬而散鬱氣』 薬なくして鬱氣を散ず
- 『在旅而得知音』 旅に在りては知音を得る
- 『不習而識歌道』 習わずして歌道を識り
- 『不望而交高位』 望まずして高位に交じる
- 『不詠而望花月』 詠せずして花月を望む
- 『不老而知古事』 老いずして故事を知り
- 『不触而知仏道』 触れずして仏道を知り
- 『無友而慰閑居』 友無くして閑居を慰め
- 『不恋而懷美人』 恋せずして美人を懷き
- 『老而不知介護』 老いて介護を知らず

より、仲間と一緒にの方が楽しい」と口を揃えます。活動日は毎月第4土曜または日曜。  
少しでも謡(観世流)の経験があれば一緒に楽しめるので、興味のある人はラクっちゃへ問い合わせてください。



詞章や譜が記された「謡本」を見ながら、真剣にそれぞれの役を演じます。

●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。  
詳細については介護予防総合センター ラクっちゃ (TEL: 03-3456-4157) へ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。

## 地域元気アップ健康づくり

昨年からスタートした新介護予防教室。地域において主体的に健康づくりを実践する方法を、介護予防を通して学びます。お住まいの地域のみなさんと一緒に健康寿命を延ばしましょう！



【内容】60分、全12回：介護予防概論を学ぶ／各種講話と実技（転倒予防、認知症予防、低栄養予防、口腔機能対策、みんなといきいき体操など）／オンライン（Zoom）の使用方法／活動ビジョンを考える／活動プランの発表 など

【日程】令和4年5月12日（木）～7月28日（木）の毎週木曜 15:30～16:30

【対象】60歳以上の区民 【定員】15人

【申込】4月1日（金）から4月10日（日）までに、電話または直接

【問い合わせ先】介護予防総合センター ラクっチャ TEL.03-3456-4157

## 毎日チャレンジ! お口の体操



気づいたら一日中声を出していなかった、ということはありませんか？口の動きを保つために、1日1回意識して声を出し、口を大きく動かしてみましょ。今回紹介するのは早口言葉。といっても「早く」言う必要はありません。丁寧に3回続けて間違いなく言えるように練習してみてください。

### ウォーミングアップ（ア行）

「青い葵をおいおい植える」

「お綾（あや）や、親におあやまり」

### 舌の先を使う（サ行、タ行）

「隣の垣根に竹立てかけた」

「ちょっと立って手伝ってちょうだい」

「新春シャンソンショー」

### 唇の動きを意識する（マ行、バ行、パ行）

「スモモも桃も桃のうち」

「蛙ピョコピョコ三（み）ピョコピョコ」

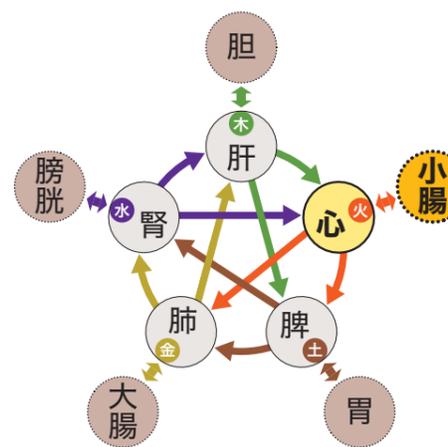
「パパバナナ、ママバナナ、子バナナ」

### 口の奥で発音（カ行）

「隣の客はよく柿食う客だ」

「東京特許許可局許可局長」

## 陰陽五行図



中医学では人間の体を小宇宙ととらえています。体の中心には五臓六腑があり、消化・吸収・排泄を行ったり、栄養やエネルギーを蓄えています。五臓六腑のパイプ役が12本の「経絡」で、ここを流れる「気血水」が滞りなく循環することで健康が保たれています。経絡の上にあるのが全部で365の「つぼ」。季節の移り変わりと体の動きは連動しているため、それに対応した経絡とつぼを刺激して体調を整えましょう。

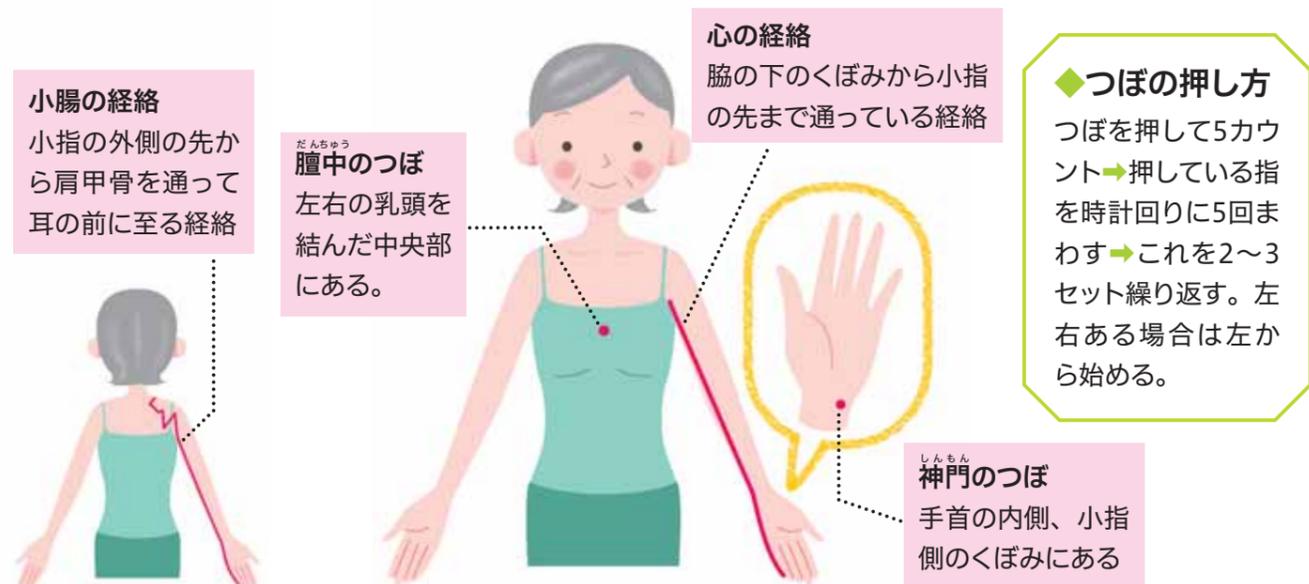
## 暑くなる季節、「心・小腸の経路」を整えて

暑気・湿気が多い夏は体に熱がこもったり、多汗、のぼせ、夏バテ、不眠などの症状が出やすくなります。それを和らげてくれるのが心（心臓）・小腸の経絡。脇の下のくぼみから小指の先まで通っている経絡を、手で軽くパンパンと叩きながら刺激し、気血水がスムーズに流れる状態にします。

◆夏の不眠、イライラに効くつぼ  
「神門」 鎮静効果があり、心臓や精神の働き、心の経絡の流れを整えてくれます。

「臆中」 夏の動悸・息苦しさに効くつぼ。心臓と肺の機能を高め、気持ち落ち着けてくれます。

下のイラストを参考に、つぼを見つけて、親指などで刺激します。やり方は、つぼを押し、5回押し、その位置で時計回りに5回クルクルと押し、指を回します。これを2、3回繰り返してください。



◆つぼの押し方  
つぼを押し、5カウント→押し、時計回りに5回まわす→これを2～3セット繰り返す。左右ある場合は左から始める。

神門のつぼ  
手首の内側、小指側のくぼみ

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。



## 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29号 2022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