

# ラクっチャ通信

2022 夏

第30号

特集

## 介護予防のための

## セルフチエック

〜第2回 栄養編〜

■介護予防で取り組むSDGs

第6回

それ、本当に「ごみ」ですか？

捨てる前に、もう一度考えよう

■ラクっチャの専門職に聞きました！

第10回

言葉の脳トレ／夏の食中毒予防





あなたの栄養状態を確認してみましょう！

## 低栄養セルフチェックシート

基本チェック  
リストより抜粋

●下記の質問項目に答えてください。

質問項目	1. はい	0. いいえ
6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
BMIが18.5未満ですか ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 例) 身長150cm、体重50kgの場合 BMI = 50(kg) ÷ 1.5(m) ÷ 1.5(m) = 22.22	1. はい	0. いいえ

回答はこちら  
いずれかに○を  
つけてください

両方とも、1に○がついたら  
低栄養状態かも？

p5に掲載の  
港区で実施している  
栄養改善  
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。

食欲が衰えたり、噛む力が弱くなって食事が減るなどの理由で、年をとるに連れて低栄養になる危険性が高まります。厚生労働省の調査(※)でも、65歳以上の低栄養傾向の人は男性12・4%、女性20・7%で、年齢とともに数字も上がる傾向に。食事から摂るエネルギーが不足すると筋力低下を招いて、転倒や寝たきりのリスクが高まっています。予防のためにも、肉や魚など、主にたんぱく質を多く含む食品をしっかり摂りましょう。

元気な体のために、しっかり栄養を摂ることはとても大切。しかし気づかないうちに低栄養になっていくこともあります。セルフチェックシートで確認してみましょう。

# 〈特集〉 介護予防のためのセルフチェック

## 第2回 栄養編

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

### レンジで肉みそ

材料を混ぜてレンジで加熱するだけ！  
麺やご飯に“ちょい足し”で栄養価アップ

#### ■材料 (2人分)

- ・豚ひき肉 180g
- ・砂糖 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・味噌 大さじ2
- ・しょうがチューブ 3cm
- ・にんにくチューブ 3cm
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ2



#### ■作り方

- ①肉以外の材料をよく混ぜ合わせる
- ②混ぜ合わせた材料①を耐熱容器に入れた豚ひき肉にしみ込ませるようによく混ぜ、ラップする
- ③電子レンジ600Wで2分30秒加熱する
- ④一度取り出しよく混ぜ、再度1分30秒加熱する

混ぜてレンジで温めるだけで簡単に常備できます。いつものメニューに“ちょい足し”すれば手軽に栄養価をプラスできるので、たんぱく質が不足しがちなシニアにおすすめです。豚肉には、糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンB1が多く含まれています。豚ひき肉の脂分が気になる場合は、赤身のひき肉や鶏ひき肉などでも代用可能。冷めた後は、保存容器に入れて冷蔵庫で保管します。2～3日で食べきるようにしましょう。



#### おすすめアレンジ

- 茹でうどん（流水麺でも可）に刻んだきゅうり、卵黄とともにトッピング
- オーブントースターで焼いたなす、スティック野菜、冷奴などと一緒に
- おにぎりの具にもおすすめ

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2回 栄養編	
●介護予防で取り組むSDGs	p6
第6回	
●それ、本当に「こみ」ですか？	
●捨てる前に、もう一度考えよう	
●ラクっチャの専門職に聞きました！	p8
第10回テーマ	
●言葉の脳トレ／夏の食中毒予防	
●介護予防普及啓発のための	
イベントレポート	p10
●ラクっチャスプリングコンサート	
●ゴールデンウィークラクっチャスマイルイベント	
●介護予防リーダー・サポーターフォローアップ研修	
●各種講座 他	
●自主活動グループだより	p12
●英語でピーチクパーチク街歩き	
●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

● 毎日摂りたい食品10 チェックシート

月/日	/	/	/	/
肉				
魚				
卵				
牛乳・乳製品				
大豆製品				
緑黄色野菜				
海藻				
いも類				
果物				
油脂類				

バランスよく食べよう



4

毎日食べたものをチェック

毎日摂りたい食品のチェック表を作って、食べたものに○を付けてみましょう。



低栄養予防にはたんぱく質を摂ることが重要ですが、12歳～14歳と65歳以上で、1日に必要な量はどちらが多いかと思いませんか？ 答えはどちらも「同じ」。65歳以上の男性は60g女性50g(※)を摂ることが推奨されています。成長期とほぼ同等です。またセルフチェックシートで低栄養状態に当てはまらなくても、「年々体重が減っている」「食べる物に偏りがある」などに心当たりがある人は、左記の「毎日摂りたい食品10」を確認しましょう。1日7～8食品食べられていれば合格。9食品以上なら優秀です。



今からでも遅くない！  
低栄養防止のためにできること

教えてくれる人



松岡涼絵 (管理栄養士)

日常生活で取り入れられる

食生活改善のアドバイス



1

朝食をしっかり食べよう

起床後、1回目の食事(朝食)は1日活動するためのエネルギー源です。また、朝食でたんぱく質をしっかり摂ると、1日必要量のたんぱく質を充足しやすいと言われています。卵、納豆、ヨーグルトなど朝食に食べやすいたんぱく質を準備しておくことを忘れずに！

2

体重の増減に早めに気づく

日常生活の中で体重を計る習慣をつけましょう。毎朝起床し排尿後には必ず体重計にのるなどして、体重の増減チェックを忘れずに。急に増えたり減ったりしたときは栄養士や医師に相談しましょう。

3

気がつきにくい脱水症状を防ぐ

若い頃に比べると、高齢者は体内の水分量が減ったり、のどの渇きに気がつきにくくなるため、脱水症に注意が必要です。特に湿度の高い梅雨の時期や運動の前後などはこまめに水分を摂るように心がけましょう。



「みんなの食と健口講座」に参加されたH・Kさん

受講された後、どんな変化がありましたか？  
栄養の重要性も実感し、今でも「毎日摂りたい食品10チェックシート」の記入は続けています。食べたものを思い出して書き、不足しているものがあれば買

講座に参加してどんな感想を持ちましたか？  
虫歯とか歯周病に目がいきがちですが、それ以外にも口の健康や体操は重要だと思えました。食べることは毎日のことなので、日頃の心がけが大切なんです。誤嚥性肺炎についても、何に注意すべきかがよくわかりました。

何がきっかけで参加されましたか？  
港区の歯科検診を受けた時に、「飲み込み」の機能が弱いかも？という結果になったのがきっかけです。区からの通知の中に「みんなの食と健口講座」の案内が入っていたのでかかりつけ医に相談したところ、「飲み込みが弱いと誤嚥性肺炎になる可能性がある、参加してみてもいいのでは」と言われ、少し心配になって受講を決めました。



みんなと元気塾

みんなの食と健口講座

港区では栄養改善のためのプログラムを実施しています！

要介護リスクを改善するための栄養改善プログラムを「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、栄養改善に取り組みましょう。詳しくはラクっチャにお問い合わせください。

い足すようにするなどして活用しています。また、今はマシントレーニングにも参加しているのですが、姿勢を良くすることが、飲み込む機能を良くすると聞いたので、今後もずっと続けられるように、元気に過ごしたいです。グラントゴルフにも興味があるので、今後は参加して人との交流にも努めたいですね。

# それ、本当に「ゴミ」ですか？

## 捨てる前に、もう一度考えよう



ステイホーム中や連休中に「断捨離」した人もいるでしょう。でも、ちょっと待って。そのごみ、まだ使えるかもしれない。今回は、多くの人が持て余しがちな古着と、最近増えてくる小型家電製品のリサイクルについて、港区の取組を紹介します。皆さんも、捨てる前に一度立ち止まって考えてみませんか。

すめです。しかし、整理して出た不用品をごみとして処分してしまっているのでしょうか？

袋に詰めてポンと捨てるのは簡単ですが、ごみを焼却すれば温室効果ガスが増え、埋め立て場所はなくなり、自然環境は日に日に破壊されてしまいます。後世にきれいな地球を残すためにも、1人ひとりがなるべくごみを出さないように心がけたいものです。

持続可能な循環型社会を目指す港区でも、区を挙げてごみの分別・削減に取り組んでおり、その柱の一つにリサイクル事業があります。家庭から出る資源プラスチックや古紙、びん、缶、ペットボトルなどは、分別して集積所に出している

と思いますが、着られなくなった衣類や使わなくなった携帯電話やデジタルカメラなども、各地区総合支所など一部の区有施設で回収しています。ごみを捨てる前に、もう一度考えて、ぜひリサイクルに協力しましょう。



区有施設に設置されている古着回収ボックス。

地球環境のために  
捨てない生活を

不用品を整理するとスッキリと気分転換になりますし、部屋から余計なものがないければ転倒の防止になるので、整理整頓することは介護予防のためにもおす

古着は海外で買われ  
家電は貴重な金属に

みなとリサイクル清掃事務所では、2012年より使用済み小型家電製品（以下、小型家電）の回収を、2013年より古着の回収を開始しました。小型家電は区内13カ所、古着は区内18カ所に回収ボックスを設置（※）し、2020年度の実績では小型家電2114kg、古着6万1699kgを回収しています。では、こうして回収された後は、それぞれどうなるのでしょうか？

古着は民間の事業者売却し、海外で古着として販売されるほか、工業用のウェス（雑巾）として再利用されます。日本の古着は品質が良いため、特に日本

人の体型に近い東南アジアの人々に好まれ、古着マーケットでも人気です。標高の高い地域では寒暖差が激しいため、厚手の上着でも重宝されるといいます。

一方、小型家電には金、銀、銅、鉄、アルミニウムなど貴重な資源が多く使われているため、資源として再利用されます。「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」で全国各地から回収したこれらの金属を再利用して、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の金・銀・銅メダルが作られたことが話題になりました。

### ●●● 港区で回収できる 小型家電製品

携帯電話・スマートフォン／デジタルカメラ／ポータブルビデオカメラ／携帯音楽プレーヤー／携帯ゲーム機／電子辞書／ポータブルカーナビ／電卓／ACアダプタ等のコード類

※携帯電話などの個人情報には必ず消去してください。  
※SDカードなどの記憶媒体、リチウム電池などの電池類は取り除いてください。



小型家電回収ボックス。



みなとリサイクル清掃事務所  
で品目別に一時保管されている小型家電。



コード類の一部は分解して銅線の状態にしてからリサイクル業者へ引き渡します。

●問い合わせ先  
みなとリサイクル清掃事務所  
TEL.03-3450-8025

(※)回収ボックス設置場所はホームページで確認できます  
<https://www.city.minato.tokyo.jp/unei/hurugi.html>

回収後、みなとリサイクル清掃事務所にて一時保管された古着は、民間の業者によって東南アジアに輸出され、街の古着マーケットなどで販売されます。



マレーシア



カンボジア



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ച്ചャの専門職スタッフが答えします。

### 第10回テーマ①

# 言葉の脳トレ



最近、人の名前や物の名前がすぐに出てこなくなることがあります。言葉のための脳トレはありますか？



活動的な毎日を過ごすと共に、好みに合せて楽しいと感じる「言葉を使う活動」を生活に取り入れてみましょう。



### 日記

1行日記。毎日の出来事を何か一つだけ。できれば「いいこと」を書くようにすると、気持ちが前向きになります。できるだけ漢字を使い、辞書も引きましょう。

### 説明する

しっかり時間が取れるときは、「説明」を考えるのも良い頭の体操になります。



「得意料理の作り方」「スポーツのルール」など自分の得意なことや、「夏を涼しく過ごす工夫」などなんでも構いません。人にわかりやすく伝えるつもりで、説明を考えましょう。頭の整理にも役立ちます。

### 答えてくれる人



宇野園子 (言語聴覚士)

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出や会話の機会が減った人も多いでしょう。誰にも会わないでテレビを見て過ごす日も続いていくかもしれません。人と話すことは、口を動かして声を出すだけではなく、考えたり、感じたりする頭と心の働きとも密接にかかわっています。会話がないと、考える機能が衰え、なんとなく気持ちも晴れませぬ。そこで取り入れたいのが「言葉を使う活動」です。具体的には、下記を参考にしてください。

おすすめの言葉を使う活動

**音読** 新聞のコラムや本の1ページ分などを声を出して読みます。読み方がわからない漢字は、辞書で調べましょう。テレビのナレーションをイメージして、ゆっくりはっきり感情をこめて。

**ゲーム** 誰かと一緒にできたら楽しいですが、一人でもできます。

**しりとり** 「食べ物」「動物」「カタカナの言葉」などと題を決めて、難易度を上げるとおもしろくなります。

**言葉集め** 「動物」「野菜」などの題に合う言葉を10語以上挙げていきます。10語言えたら、15語に挑戦。さらに、「食べられる動物」「天ぷらにできる野菜」など、題を難しくして挑戦してください。

**言葉作り** あらかじめひらがなを20個ほど選んでおきます。それらを使って「花」「魚」「人の名前」などの題に合う言葉をたくさん作ります。

### 第10回テーマ②

# 夏の食中毒予防



蒸し暑くなる梅雨以降、食中毒が発生しやすい季節ですが、気をつけることで、予防のための対策はありますか？



食中毒予防の3原則、「付けない」「増やさない」「やっつける」を守りましょう。

気温や湿度が上がる梅雨時以降は、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3つの原則を守りましょう。

手洗いをし、食材・調理器具（包丁、まな板、スポンジなど）をよく洗って清潔に保ちます。

新鮮食品は買い物の最後に購入し、寄り道せず持ち帰ってすぐに冷蔵庫に保管しましょう。冷蔵庫を過信しすぎず、収納は7割程度にし、温度も冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に。残った食品は時間が経ちすぎたら、冷凍庫で保管していても捨てましょう。冷凍

主な食中毒

- アニサキス** サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生。  
対策 新鮮なものを購入し、内臓は生で食べない。加熱または冷凍する。幼虫は白色の糸のように見えるので目で確認して除去。
- カンピロバクター** 食肉（特に鶏肉）、生野菜、飲料水など。  
対策 十分に加熱し、生肉保存時は他の食材との接触を防ぐ。殺菌が不十分な井戸水や湧水、汚染された河川水の水環境水は飲まない。

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しない。

品解凍の際、夏場は菌が増殖しやすいので自然解凍は避け、冷蔵庫解凍や使用前前に流水解凍、電子レンジでの解凍をしましょう。

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱（中心部を75℃で1分以上）することが大事です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着するので、特に肉や魚、卵などを使った後は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけたり、台所用漂白剤を使ったりして殺菌しましょう。

### 答えてくれる人



原田房子 (管理栄養士)

もし食中毒の症状が出たら自己判断せず、早めに医療機関を受診しましょう。

## ●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、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。

## 介護予防リーダー・サポーター フォローアップ研修

- ①3月27日(日) 13:00~14:50
- ②3月29日(火) 10:00~11:50
- ③3月30日(水) 10:00~11:50
- ④3月30日(水) 13:00~14:50

長引く自粛生活で活動量が減ってしまったという不安の声が多く聞かれる中、介護予防リーダー・サポーターの皆さんに現在の体の状態を把握してもらい、健康づくりと今度の活動につなげることを目的とした研修会。参加者は体水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪を分析する「体成分測定」と握力や下肢筋力などを測る「体力測定」を行い、測定結果の解説とこれからの介護予防についてのアドバイスを受けました。



## 認知症サポーター養成講座

3月26日(土) 14:00~15:45  
※オンライン配信あり



認知症の診断・治療・予防について、サポーターとして何が出来るかなどを学べる講座。今回は初の試みとして会場とオンラインのハイブリッドで開催し、参加対象も区内在住・在勤・在学者と幅を広げたこともあり、オンラインでは若年層の参加者も。実際に認知症の人への対応に悩んでいる人、普段は関わりがないけれど認知症について勉強したい人など、受講者の顔ぶれはさまざまでした。

## ラクっチャ スプリングコンサート

3月25日(金) 10:00~11:15  
開催場所：リープラホール

「オペラ座の怪人」ジューザスクライストスーパースター」などの名作ミュージカルに出演し、現在クラシックからロックまでジャンルを超えて活躍するテノール歌手の柴田泰孝さんによるコンサート。ピアニストとして新進アーティストの雄太さんを迎え、迫力あるステージで観客を魅了しました。



## 自主活動グループ 交流会

3月18日(金) 10:00~12:30

介護予防総合センターの登録団体となっている自主活動グループのメンバーが、情報交換の場として毎年開催している交流会です。各グループの活動内容と現状、コロナ禍における工夫や取り組み、特に気をつけていることなどについて報告し合い、有意義なひとときとなりました。



## 介護予防普及啓発のための イベント レポート

2022年春から夏にかけて、介護予防総合センターラクっチャで開催したイベントを紹介いたします。対面イベントも増え、区民の皆さんもしっかり感染症対策をとって参加していました。

※特に記載のないものは介護予防総合センターラクっチャが開催場所です。

## ゴールデンウィークラクっチャスマイルイベント

寺子屋ラクっチャ  
【腰痛予防編】

5月3日(火・祝)~5月5日(木・祝)

恒例のゴールデンウィークイベントは、今年も密を避けるために定員を抑えての実施となりましたが、連日多くの参加者が訪れました。「おしゃれ講座」「Laフィットキア」などお馴染みの人気イベントのほか、オンラインツール「Zoom(ズーム)」でミーティングを開催するための簡単講座や、最先端トレーニング用具「ペナルティボックス」を使った体験会など新しいイベントがいろいろ。落語家の柳家わさびさんを迎えての「ラクっチャ寄席」も大盛況で、「久しぶりに笑った」という声が聞かれました。



Zoom主催者  
簡単講座



ラクっチャ寄席  
(柳家わさびさん)



Laフィットキア



ペナルティボックス体験会

## 各種 講座

- 3月12日(土) 10:30~12:00 「簡単季節の養生料理」
- 3月26日(土) 10:30~12:00 「オーラルフレイルと歯科診療」
- 5月23日(月) 10:30~12:00  
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  
「介護予防・フレイル予防は何のため?  
社会参加から問い直す人生100年」

※いずれもオンライン配信あり

●簡単季節の養生料理 講師は本誌連載「四季の養生」の監修者でもある中醫師・雲瑠氏。「食べて元気 食べて健康 食べて長生き」をテーマに、中医学の考え方の基本から、人間と自然の関係、食の大切さなどについて教えてくれました。

●オーラルフレイルと歯科診療 口の衰えはフレイルのリスクを高めます。この講座では、公益社団法人東京都港区芝歯科医師会副会長・岡崎正史氏を講師に招き、オーラルフレイルとは何か、介護・フレイル予防における歯科診療の重要性について学びました。

●介護予防・フレイル予防は何のため? 社会参加から問い直す人生100年 人生100年時代、いつまでも健康でいきいきと過ごすには? 東京都健康長寿医療センター研究所医学博士・藤原佳典氏による講話。改めて社会参加の大切さを考えるきっかけとなりました。



簡単季節の養生料理  
(講師: 雲瑠氏)



オーラルフレイルと歯科診療  
(講師: 岡崎正史氏)



社会参加から問い直す人生100年  
(講師: 藤原佳典氏)

# 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

**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

**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)

**英語でピーチクパーチク街歩き** (芝浦港南) → 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

**ハートウォーミングボイス** (芝浦港南) → ポイストレーニングで集うことにより心身の健康の活性化を図り、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/要問い合わせ

# 自主活動グループだより

## 英語でピーチクパーチク街歩き



桜が満開の増上寺周辺を歩きました。



増上寺の鐘楼堂は江戸三大名鐘の一つに数えられています。



を目的にスタートした自主活動グループです。現在は8〜10人ほどのメンバーで月に1〜2回、屋内でおしゃべりする活動と、港区内で街歩きを楽しむ活動を行っています。



増上寺の裏手、東京タワーの正面にある宝珠院には閻魔大王の像(港区指定文化財)が祀られています。



お地藏さんがずらりと並ぶ安国殿の脇を散策。

「せっかく英語を話せるようになって、使わないとできなくなってしまいます」と話すのは、グループ代表の水戸董さん。ご自身も海外駐在の経験があります。「英語でピーチクパーチク街歩き」は、英語でおしゃべりすること

機会を作ること。今回は、3月某日に実施した芝・増上寺周辺ルートの街歩きに同行させてもらいました。この日の参加者は10名。午後2時ごろに集合場所の芝公園駅をスタートして、水戸さんによる歴史ガイドを聞きながら、まずは鐘楼堂、安国殿、徳川將軍家墓所といった増上寺境内の名所を巡りました。さらに東京タワー正面にある宝珠院から芝公園を通って芝東照宮まで散策し、およそ2時間の街歩きは終了。やや曇り空で少し肌寒い日でしたが、ちょうど桜が満開になり、参加者の皆さんもスマートフォンで春の美しい風景写真を撮



芝東照宮のイチョウを見上げて「天然記念物があったなんて!」とびっくり。

「増上寺の裏手、東京タワーの正面にある宝珠院には閻魔大王の像(港区指定文化財)が祀られています。」

「今日は散策がメインになりましたが、屋内活動の際には皆さん積極的に英語でおしゃべりをしています。日常会話レベルの英語がわかる人なら楽しめるので、興味のある人はラクっちゃにお問い合わせください(水戸さん)。」

●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

～低栄養予防～

## おいしく食べて低栄養予防

日時：令和4年7月22日（金）10:30～12:00

場所：ラクっちゃ 研修室

講師：本川佳子氏（東京都健康長寿医療センター研究所 管理栄養士）

対象：どなたでも

定員：会場72人（事前予約）

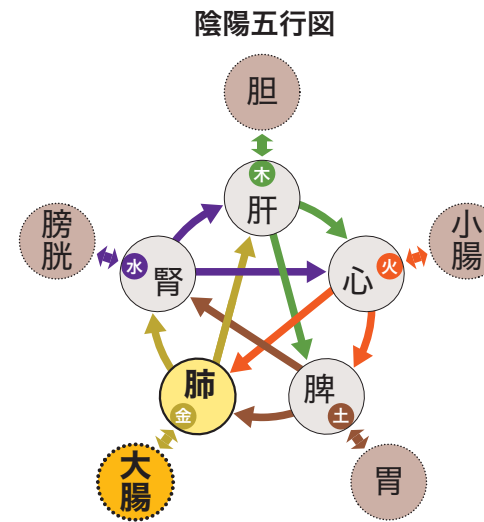
申込：7月1日（金）より電話または直接

申込・問い合わせ先：港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

TEL.03-3456-4157

※Zoomによるオンライン配信（定員100名）は7月21日（木）まで受付。

ホームページから予約サイトへお進みください。



中医学では人体（小宇宙）に起こるさまざまな現象は自然現象（大宇宙）によって変化すると考えます。春夏秋冬の「四季」を細かく分けた「二十四節気七十二候」という暦をもとに、これと密接に関わる自然界の「陰陽」「五行（木火土金水）」を考え合わせ、私たちの体や心の不調に対応します。「春夏＝陽」「秋冬＝陰」に分けられるため、夏から秋への変わり目は要注意。心身の状態が変化しやすくなることを意識してください。

### 暦の上では8月上旬から「秋」 この季節は「肺」「大腸」に要注意

◆喉や肺、腸の不調に効くつぼ  
「尺沢」 咳、喘息、喉の腫れや痛みを和らげるほか、肘の痛みにも効きます。  
「太淵」 呼吸が苦しい時、発熱、咽頭炎、手の関節障害などに効果あり。  
「合谷」 便秘や下痢、腕の痛みのほか、高血圧、目や歯痛にも効く「万能つぼ」。  
「手三里」 胃腸の不調を和らげるつぼ。肩こり、頭痛などにも効果があります。

8月上旬の「立秋」を過ぎると「陰」の季節。空気が乾燥して喉や鼻の粘膜が潤いをなくし、咳や喉の痛みを発生しやすくなります。放っておくと肺に炎症を起すこともあるので早めに対処が必要です。また、大腸の働きが悪くなり便秘がちになる時期でもあり、皮膚の力つつきやかゆみの症状が出ることも。日頃から肺・大腸の経絡（下イラスト参照）に沿って両腕を軽く叩いて刺激し、気血水の流れをスムーズにしておきましょう。

◆つぼの押し方  
つぼを押して5カウント→押ししている指を時計回りに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。

### 毎日チャレンジ! お口の体操



## 「唇と舌のトレーニング」

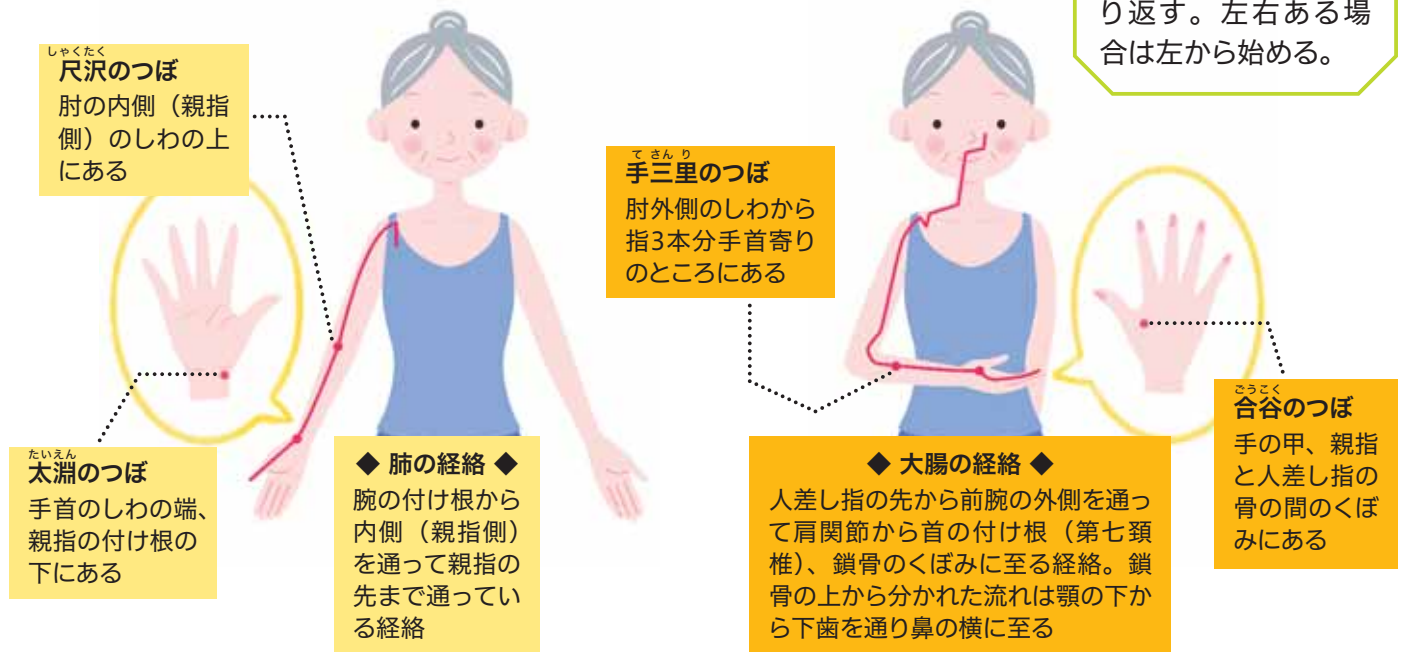
話していて、「最近はっきり発音できない音がある」「家族から言葉が聞き取りにくいと言われた」ということはありませんか？ もしかすると唇や舌など口周りの筋力が衰えてきているかもしれません。滑舌が改善するだけでなく、誤嚥の防止にも役立つ唇と舌のトレーニングを紹介します。鏡を見ながら行うといいでしょう。

### 唇の トレーニング

- 1 口を大きく開けて「あ」、小さく丸めて「お」と交互に繰り返します。口の動きを意識して丁寧に行ってください。早く動かす必要はありません。
- 2 口を横に広げて「い」、小さく丸めて「お」と交互に繰り返します。口の動きを意識してください。
- 3 唇を強く閉じた後、「ぱっ」と言って口を大きく開けます。

### 舌の トレーニング

- 1 口を大きく開けて「あ」、そのまま舌を前に出して「え」と繰り返します。舌の動きを意識して行います。
- 2 口を大きく開けたまま、舌の先で上の唇をなめます。鏡で見ると、舌の形が富士山のように三角形になって、舌の裏側が見えるのが良い形です。
- 3 口を開けたまま、舌の先で下の唇をなめます。2と3を繰り返します。



イラスト/かまたいくよ



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」(柏叢舎) など。





## 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30号 2022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 ラクっちゃ

発行責任者：センター長 尾芝徳一