

ラクっチャ通信

2022 秋

第31号

特集

介護予防のための セルフチエック

〜第3回 認知症編〜

■介護予防で取り組むSDGs

第7回

「フードドライブ」を活用して
食品ロスを減らそう

■ラクっチャの専門職に聞きました！

第11回

脳の活性化／口腔機能低下症





あなたの認知機能を チェックしてみましょう!

●下記の質問項目に答えてください。 (基本チェックリストより抜粋)

質問項目	0.はい	1.いいえ
① 週1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
② 周りの人から「いつも同じ事を聞く」など物忘れがあると 言われますか	1.はい	0.いいえ
③ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
④ 今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
⑤ (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
⑥ (ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
⑦ (ここ2週間) 以前は楽にできたことが今ではおっくうに 感じられる	1.はい	0.いいえ
⑧ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
⑨ (ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする	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

- ①の1.に○がついた人
- ②～④のうち1個以上、1.に○がついた人
- ⑤～⑨のうち2個以上、1.に○がついた人

➔ P5に掲載の港区の認知機能向上プログラムがおすすめです。同じくP5に掲載の高齢者相談センターにも相談しましょう。

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、心身の機能が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 ラクっちゃん、またはいきいきプラザなどで配布しています。

認知症は、脳の病気や障害などさまざまな原因により、理解力、判断力、記憶力や言語理解力などの認知機能が低下し、6か月以上に渡って日常生活に支障が出ている状態をいいます。現在85～89歳では約40%、90歳以上では約60%の人が認知症と報告されており(※1)、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています(※2)。つまり、認知症は誰でも関わる可能性がある身近な症状なのです。

第3回 認知症編

認知症予防のためには、日常生活に気を配りながら、「いつもと違う」変化に早めに気付く対処することが大切。セルフチェックシートを活用しながら上手に向き合っていきましょう。

〈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

柿の白和え

秋の味覚でビタミンチャージ!
いつもの果物がひと工夫で副菜に変身

■材料 (2人分)

- 柿…½個
- ほうれん草 (冷凍) …ひとつまみ (30g)
- 木綿豆腐…150g
- 練りごま (白) …小さじ1
- めんつゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1

■作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んでレンジで1分加熱し、水切りをする
- ②柿は皮をむいて、一口大に切っておく
- ③ほうれん草はレンジで解凍し、水をしばっておく
- ④調味料を合わせた容器に豆腐を入れ、すりつぶしながらよく混ぜ、柿とほうれん草を和えたら完成



秋の味覚の代表格でもある柿。柿はビタミンCやカリウム、食物繊維などを多く含む果物です。特にビタミンCは、柿1個で1日に必要なビタミンCを摂ることができるほど豊富に含まれています。ただ、柿に含まれる渋味である「タンニン」は、鉄分の吸収を阻害すると言われていたため、1日1個までを目安とし、食べすぎには注意しましょう。

おすすめアレンジ

- 柿そのまま食べても美味しいですが、おかずとして食べてみるのもおすすめです。
- ほうれん草ではなく春菊などもおすすめ。お好きな野菜を和えても色合いよく、タンパク質と野菜がとれる1品になります。

監修：介護予防総合センター ラクっちゃん管理栄養士 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	p3
第3回 認知症編	p3
介護予防で取り組むSDGs	p6
第7回	p6
「フードドライブ」を活用して食品ロスを減らそう	p8
ラクっちゃんの専門職に聞きました!	p8
第11回テーマ	p8
脳の活性化/口腔機能低下症	p8
介護予防普及啓発のためのイベントレポート	p10
ラクっちゃん夏祭り/介護予防サポーター養成講座/区民公開講座/他	p10
自主活動グループだより	p12
チャレンジコミュニケーション・クラブ	p12
自主活動グループ一覧	p13
四季の養生 くつぼ編	p14
ラクっちゃん掲示板/お口の体操	p15



今からでも遅くない！
認知症予防のために
できること

認知症の根本的な予防や治療はまだ見つかっていません。しかし「食生活に気をつける」「運動する」「生活を楽しむ」「積極的に人と交流する」といったことに気を配り、早期発見・早期対応することで、認知症になるのを遅らせる、なっても進行を緩やかにしたり、症状を軽くすることができると言われています（P8も参照ください）。予防はもちろん大切ですが、心配し過ぎや無理は禁物。興味のアンテナを広げ、自分のペースで楽しみながら取り組んでいきましょう。

認知症の症状や進行は一人ひとり異なります。さらに、落ち込んだり疲れたりした時も認知症と同じような症状が出ることもあります。そのため、元気なうちから、正しい知識を身に付けて向き合っていくことが大切です。

知っておこう、軽度認知障害(MCI)

認知症ではないものの年齢相応よりも認知機能が低下した状態。約半数が5年以内に認知症に移行する反面、症状が軽度であれば31～44%の人が正常に回復するとされています。認知症と同様の予防に努め、早期発見・早期対応をすることが大切です。（※2、※3）

認知症と上手く付き合うためのアドバイス

1

認知症についてどう感じていますか？

心配、恐怖、自分は関係ない、なってから考える、といったさまざまな気持ちがあるのは当然です。まずは自分がどう感じているのかを見つめて、何ができるか考えてみましょう。さらに、身近な人と話し合い気持ちを理解してもらうことで、もしもの時の安心に繋げていきましょう。

2

認知症についてどれくらい知っていますか？

認知機能が低下していくことに対し、不安、いら立ち、混乱、焦りの気持ち起きるかもしれません。認知症について学ぶことは理解を深めるだけでなく、同じ悩みを抱える人との交流を通して自分だけではないという安心感を得る効果があります。さらに、ネットワークを拡げ、サポート資源を増やす機会となります。積極的に、認知症がテーマの講演会、認知症カフェなどに参加してみましょう。

答えてくれる人



櫻田 方子
(臨床心理士・公認心理師)

3

認知症かもと感じたら、どうしますか？

年齢相応のもの忘れなのかそうでないかを知るためには、専門医の診断が必要です。以前よりも、もしくは他の同年齢の人に比べてもの忘れが増えたと感じる、身近な人から指摘されることがあったら、自己判断せずに、まずは受診を検討しましょう。

4

心の健康に目を向けていますか？

認知症とうつ病は同じような症状を示すことがあるため区別が難しいだけでなく、密接に関係していると言われています。さらに、血圧、体重といった見える形で変化が表れやすい身体に比べ、心の変化には気が付きにくいものです。そのため、日頃から心に注意を向け、良くない状態が続くのであれば、我慢や放置をせず、周囲の人に話を聞いてもらう、専門家や専門機関（医療機関、高齢者相談センターなど）に相談するようにしましょう。

プログラム参加者に聞きました!

●「頭とからだの健康教室」(令和4年1月～3月)に参加されたM・Tさん(79歳)●

何がきっかけで参加されましたか？
高齢者の4人に1人は認知症になると聞き、最近、名前が出てこない、約束の時間があいまいになるなど、もの忘れが増えてきたので気を付けたいと思い、参加しました。

講座に参加してどんな感想を持ちましたか？
グループ運動が特に印象的でした。まず「○○の○○さん」と、名前の前に干支や星座、誕生日、好きなものなどを入れて呼ぶことで、会話が盛り上がって和やかな雰囲気になりました。最初は覚えるのが難しかったのですが、それが「覚えたい」という意欲につながりました。時間を引き算しながら足踏みなど、頭とからだを同時に使うのも、難しさが刺激になりましたし、間違えてもお互い助け合いながらできて楽しかったです。認知症予防には頭とからだの両方を使うことが大事だと感じました。

講座参加後も意識されていることはありますか？
教室で言われた「書くこと」の大事さですね。だんだん字が書けなくなるので、

わからないことはすぐ調べられるように、常に辞書を近くに置いています。大事なことはすぐメモをとり、自分でできることは自分でやっていくという前向きな気持ちを持つことを意識しています。

今はテレビを見ながら気になったことや地名、そこまつわる歴史を調べることにはまっています。コロナ禍でなかなか旅行にも行けませんが、調べるといろいろな発見があり、旅行気分も味わえてすごく楽しいです。あとは体力を落さないよう運動は続けていきたいですね。

みんなの教室

●頭とからだの健康教室

港区では要介護リスクを改善するためのプログラムを「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。また、心の健康や閉じこもりが心配な時は、高齢者相談センターに相談しましょう。詳しくはラクっチャにお問い合わせください。



地域の高齢者や介護をしている家族の総合的な相談・支援の窓口も設けています。

芝地区高齢者相談センター	芝3-24-5	03-5232-0840
麻布地区高齢者相談センター	南麻布1-5-26	03-3453-8032
赤坂地区高齢者相談センター	北青山1-6-1	03-5410-3415
高輪地区高齢者相談センター	白金台5-20-5	03-3449-9669
芝浦港南地区高齢者相談センター	港南3-3-23	03-3450-5905



※2 認知症 | こころの病気を知る | みんなのメンタルヘルス | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)
※3 「基礎からわかる軽度認知障害 (MCI)」 医学書院

「フードドライブ」を活用して 食品ロスを減らそう

食べきれずに、いつのまにか期限が過ぎてしまった食品。罪悪感に駆られながらも、仕方なくごみ箱に捨ててしまった経験がある人も多いのではないのでしょうか。本来は食べられたのに、廃棄されてしまった食品のことを食品ロスといいます。今回は、港区が行っている食品ロスを削減する取組「フードドライブ」を紹介します。

使いきれない食品 寄付することで社会支援に

食品ロスは、本来使用できた資源を無駄にしてしまうだけではなく、食料不足問題の深刻化、廃棄物処理費の増大、廃棄物埋め立て処分場の不足にも直結します。さらに、食品を廃棄処理することでCO²排出量が増加するため、地球温暖化の進行も助長してしまいます。私たちが普段何気なく発生させてしまう食品ロスは、環境問題、社会問題へとつながってしまうのです。

そこで、食品ロス削減に向けた取組を普及・啓発していくために、港区では2016年から「フードドライブ」を開始しました。「フードドライブ」とは、家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉施設や子ども食堂などに寄付する活動のことです。

とです。みなとリサイクル清掃事務所をはじめ、各地区総合支所等に「フードドライブ」の受付窓口を設け、そこに集められた未利用食品を港区生活・就労支援センターや子ども食堂、フードバンクなどに提供しています。

受付窓口一覧など
詳しくはホームページを
ご覧ください



<https://www.city.minato.tokyo.jp/gomigenryou/fooddrive-madoguchi.html>



イベントでの「フードドライブ」臨時受付窓口の様子。黄色い「のぼり」が目印です。お米や乾麺、レトルト食品などが寄せられました。

「フードドライブ」は外出や片付けのきっかけにも

キッチンに眠っているインスタント食品、レトルト食品、缶詰、調味料はありませんか。また、お歳暮やお中元などでもらった食品が消費しきれず困っていませんか。そんなときは、「フードドライブ」を活用しましょう。



やり方は簡単。「フードドライブ」の窓口に食品を直接持っていく、食べ物の状態を確認する簡単なアンケートに答えるだけです。常設の受付窓口のほか、区内で実施するさまざまなイベントでも「フー

ドドライブ」を実施しています。

2022年10月29日（土）午前10時～正午、芝浦港南区民センターで開催される芝浦港南ふれあいまつりで受付予定



食品ロスを減らすには、定期的にキッチンの収納棚や冷蔵庫にある食品を片付けたり、食べきれない量だけ購入するなどの1人ひとりの心がけが大切です。キッチンの整理は気分転換になり、窓口に出品という外出の機会が生まれるため、「フードドライブ」の活用は介護予防にもつながります。自宅で余らせてしまった食品を、誰かの笑顔につなげましょう。

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

食品ロスをなくそう！
港区 私と愛と賞味期限

おおい！
高級缶詰だ！

しまっておいて
特別なとき
食べよう！
楽しみ！

賞味期限が
切れてるー!!

賞味期限 2019年

賞味期限切れたー!!

賞味期限は切れても
愛に賞味期限はないわー!

「段ボールコンポスト」モニターレポート

ラクっちゃでは2021年9月、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。あれから1年、コンポストでできた堆肥を使って、モニターさんの自宅ベランダに、綺麗な花や野菜が育ちました！「段ボールコンポスト」について詳しくは『ラクっちゃ通信』第28号6～7ページを参照してください。

ゼフィランサスの花。初夏から夏までに50個ほど花が咲きました。（入江誠さん・紀子さん）



可愛らしいミニトマトの実が育ちました。（中嶋博さん）



ラクっちゃんの専門職に聞きました！

第11回テーマ①

脳の活性化



認知症が心配です。どんなことが予防になるのでしょうか。



認知症発症のリスクを少なくすること（予防）と、相談できる窓口を知っておくこと（備え）が大切です。



認知症は高齢者だけの病気ではありませんが、加齢は認知症になるリスクのひとつであるため、社会の高齢化と認知症患者数は比例しています。

予防として、加齢とともに衰えやすくなる脳の機能（エピソード記憶／注意分割機能／計画力・思考力）を鍛える方法や、認知症予防に効果のある運動や食事は、これまでラクっちゃ通信でも伝えてきました（詳しくは『ラクっちゃ通信』第22号、第27号、第28号などをご覧ください）。

その他、脳の活性化をすることが、認知症予防に効果があるといわれています。以下に4つ紹介しますが、ポイントは「楽しい」と思えることを続けること。ストレスをためないことも大切です。

脳の活性化

日常を工夫してみましょう♪



①快刺激で笑顔に

笑顔で免疫力アップ。
“楽しい！”ことを続けよう！

②コミュニケーションで安心

自主活動グループ
（本誌P12～13参照）に
参加して、人とつながろう！

③役割・日課をもとう

きょういく（今日行くところがある）と、
きょうよう（今日用事がある）で
活動的な毎日を！

④ほめる、ほめられる

いくつになってもほめられたらうれしい！
相手を観察してほめてみよう！

答えてくれる人



柄堀賀江
（介護予防運動指導員／
コミュニティワーカー）

港区では認知症になっても住み慣れた地域で希望をもって暮らせる「共生社会」を目指して、認知症に関する講座も多く開催しているので、広報やホームページ（P9にQRコード掲載）でチェックしてみてください。

第11回テーマ②

口腔機能低下症



最近、口の中が乾き食事の時むせやすくなりました。加齢が原因でしょうか？



人は年を取ると身体あらゆる機能が低下してきます。それは口の機能においても同じです。



このような変化を感じたら、早めにかかりつけの歯科医院に相談しましょう。

港区の認知症に関する講座などの情報はこちらのホームページから



なって人との交流も少なくなり、ますます外出しなくなるといふ悪循環になります。そうなる前だけなく全身の筋力が衰え、ひいては要介護状態につながります。早期に気づき、対策（口腔ケア、口腔体操など）を行うことが重要です。

口の健康は、体と心の健康にまでつながっています。口の健康に気を付けて、いつまでも美味しく食べ、笑顔で毎日を過ごしましょう！

答えてくれる人



福元和子
（歯科衛生士）

歯科の新しい病気「口腔機能低下症」という言葉を聞いたことがありますか？まだあまりなじみがないかもしれませんが、口の中の感覚や、咀嚼、飲み込み、唾液の分泌などが、徐々に低下していく症状のことです。原因は主に加齢です。

下記の症状があてはまると、口腔機能低下症の可能性がります。これらの症状の1つひとつは日常生活に大きく影響しないので、「年だから仕方がない」と思ってしまうがちですが注意が必要です。

口腔機能低下症を放置していると、なにより食べることが楽しくなくなり、また、話すことが億劫になったり、コミュニケーションをとるときに表情が乏しくなったりします。外出も楽しくなく



こんな症状はありませんか？

「口腔機能低下症」の可能性がります！

- 1 硬いものが食べにくくなった
- 2 食事の時に時々むせるようになった
- 3 口の中が乾くようになった
- 4 薬を飲みにくくなった
- 5 滑舌が悪くなった
- 6 食事をするのに時間がかかるようになった
- 7 食べこぼしをするようになった
- 8 食後に口の中に食べ物が残るようになった



●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。



盆パラス体験会

東京音頭をアレンジした曲に合わせた全身運動で筋力維持向上。鈴木孝一氏の軽妙なトークに乗せられて動くうち、いつの間にか複雑な動きもマスター。



かんたん!ちりめん細工

着物の生地を使って、今年の干支のトラをモチーフにした可愛いマスコットを作ります。



eスポーツ体験会

タブレットで対戦ゲーム「どうぶつタワーバトル」に挑戦。動物を積み上げるシンプルなゲームながら、会場はなかなかの盛り上がり!



中医学講座「自分の体質とツボ」

体質に合わせた養生法とツボによるセルフケアについて。本誌連載「四季の養生」(P14)でおなじみの雲瑠氏による講話。



サマーウィークイベント ラクっちゃ夏祭り

8月12日(金)~8月17日(水)
※一部オンライン配信あり

密を避けるため、プログラムごとに定員数を抑えての実施となりましたが、今年も内容は充実。人気のデジタル関連では、スマホを持っていない人向けの「はじめてスマホ講座」、スマホの悩みを解決する「かんたん!スマホ教室」、対戦型テレビゲームに挑戦する「eスポーツ体験会」などレベルに合わせてプログラムを用意し、参加者は楽しみながらデジタル機器に親しむことができたようです。運動プログラムでは2つのユニークなエクササイズに注目。盆踊り・パラパラ・エアロビクスの動きを取り入れた「盆パラス」はフィットネスストレス

ンCDのプロデュースなどを手掛ける鈴木孝一氏(健康向上企画代表)が考案したオリジナル体操。タップ歴15年の寺田志帆氏による「いすタップ」はいすに座ってスニーカーで踊れるタップダンス。いずれも分かりやすく楽しい体験会で、みなさん笑顔で汗を流しました。このほか「ラクっちゃボイストレーニング」「中医学講座『自分の体質とツボ』」「かんたん!ちりめん細工」「みんなといきいき体操&ポッチャ体験会」などなど、幅広いジャンルのアクティビティを満喫できる6日間となりました。

介護予防サポーター 養成講座

①6月8日(水)・6月15日(水)・6月22日(水)
14:00~16:30
開催場所: 神明いきいきプラザ

②6月11日(土)・6月18日(土)・6月25日(土)
14:00~16:30
開催場所: 介護予防総合センター ラクっちゃ



介護予防サポーターは港区や関係機関が実施する介護予防の行事などの補助をするボランティアです。区で毎年開催している養成講座では、老年学などの基礎知識から、体操や測定といった実践まで、介護予防について幅広く学ぶことができます。今年は2会場合わせて6人が講座を修了、新たに介護予防サポーターが誕生しました。



介護予防普及啓発のための イベント レポート

2年ぶりに行動制限のなかった2022年の夏。ラクっちゃでは感染症対策をとりながら、数々のイベントを開催しました。酷暑の日が多かったにもかかわらず、たくさんの方の参加がありました。足を運んでくれました。



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 「~低栄養予防~ おいしく食べて低栄養予防」

7月22日(金) 10:30~12:00
開催場所: 介護予防総合センター ラクっちゃ
※オンライン配信あり



東京都健康長寿医療センター 管理栄養士の本川佳子氏を講師に招き、シニアにとつての食事の大切さ、低栄養を防ぐための日々の食卓の工夫などについて学びました。健康で長生きするためには、栄養バランスの取れた適量の食事が欠かせません。頭では分かっているけど、いつの間にか栄養が偏ってしまい、食事が不足する人も少なくありません。低栄養リスクは誰にとつても他人事ではないためか、参加者のみなさんも真剣に耳を傾けていました。

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・デイサービス・特別養護老人ホームなどへ訪問して活動

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/毎週火曜・木曜

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

このこのこ (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/芝和城会集室/第4日曜

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

●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 ラクっチャ (TEL: 03-3456-4157) へお問い合わせください。

団体名(地区) → 内容/会場/開催日

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

ケープサロン (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で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

呼吸筋体操の会 (芝浦港南地区) → 呼吸筋体操により介護予防を推進する/芝浦区民協働スペース/毎週土曜(祝祭日は休み)

チャレンジ コミュニティ・クラブ



「コロナにおける高齢者の生活の変化と課題」をテーマに行われた「第6回学ぶ会」。

創設から15年目を迎えて、現在は714名のメンバーで活動している「CCCクラブ」。今後高齢期を迎える世代が「チャレンジコミュニティ大学」で学んだことを生かし、地域課題の解決に向け、会員が地域活動を推進することを目的としています。「自分の今までのキャリアを活用し、自主活動を通じて地域に貢献していくことが大切です」(太田さん)。

主な活動は、各人による自主活動、地域クラブ活動、クラブ全体の運営部門活動の3つ。昨年には運営部門活動として、さまざまなテーマをもとにゲスト講師を招いた講演会「学ぶ会」や、



虎ノ門駅からスタートし、愛宕山男坂、永井坂などを経て東京タワーまで歩きました。

港区の坂と地形をテーマにした企画部主催の「CCCクラブまち歩き」などが行われました。コロナ禍によって思うように対面での活動ができない状況が続きましたが、オンラインコミュニティセッションツールZoomの導入をサポートするため、会員向けの勉強会を実施。「私たちの活動は対面でやっていくのが一番ですが、活動を止めないためにも積極的にデジタルツールは活用していきたいです」(石川さん)。

今回は2008年3月に創設された自主運営組織「チャレンジコミュニティ・クラブ(以下「CCCクラブ」)」を紹介いたします。9月某日、代表の石川啓子さん、副代表の太田則義さんに活動についてお話を伺いました。

の街づくりや地域ネットワークの構築を支援している「CCCクラブ」。社会貢献に向けた目標ができることで、日々の生活にも活力が生まれるはず。興味のある人は、ぜひ来年度の「チャレンジコミュニティ大学」の募集要項を確認してみてください。

「チャレンジ・コミュニティ大学」とは?

港区と明治学院大学が提携し、2007年度に開校されました。60歳以上の方が今まで培ってきた知識・経験を生かし、生きがいのある豊かな人生を創造したり、学習を通じて個々の能力を再開発したりすることを目指しています。申し込み資格は、地域福祉の向上や地域社会の活動に関心があり、修了後に地域で積極的に活躍する意欲のある港区在住の60歳以上の人、もしくは民生委員、児童委員。1年間の学びを終えた修了生は、修了生組織「CCCクラブ」に参加し、地域コミュニティ活性化のための活動に携わっています。



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。

3年ぶりの開催!

港区介護予防フェスティバル
第14回 **健康長寿! in みなと**
～フル回転 ときめき人生. レッツGO!!～

例年たくさんの来場者でにぎわう港区介護予防フェスティバルを3年ぶりに開催することになりました。各種測定会やリーブラホールでの落語会など、介護予防について学べる体験イベントやさまざまなプログラムを用意し、皆様の来場をお待ちしています。お気軽に参加ください。

日時：2022年12月3日（土）・4日（日）
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ 他

イベントの内容、申込方法など詳細は11月頃に発表します。ポスターやチラシでご確認ください。

※写真：2019年11月撮影

入場無料!

四季の養生

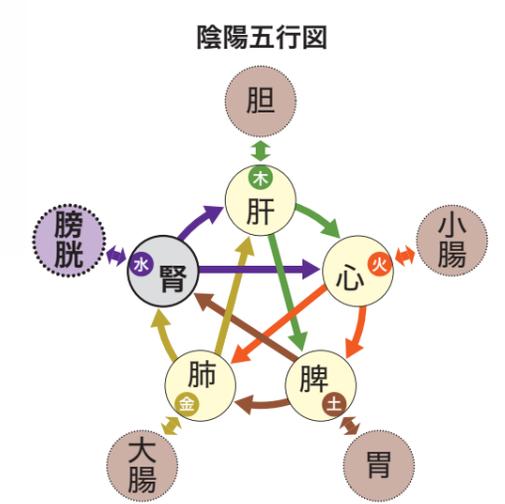
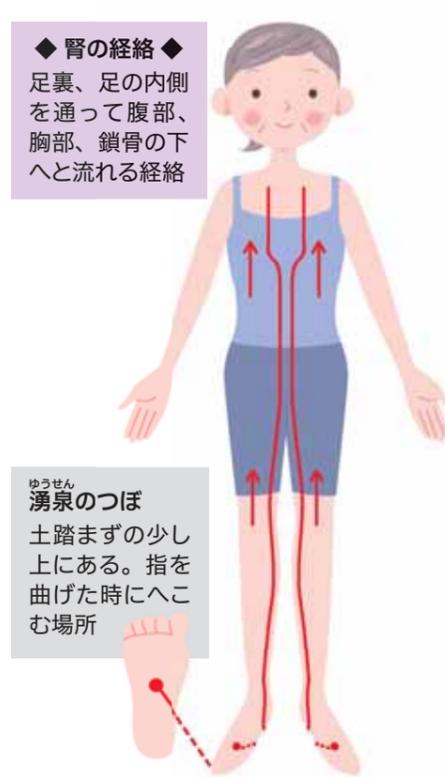
つぼ編

11月・12月・1月

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」(柏艸舎) など。

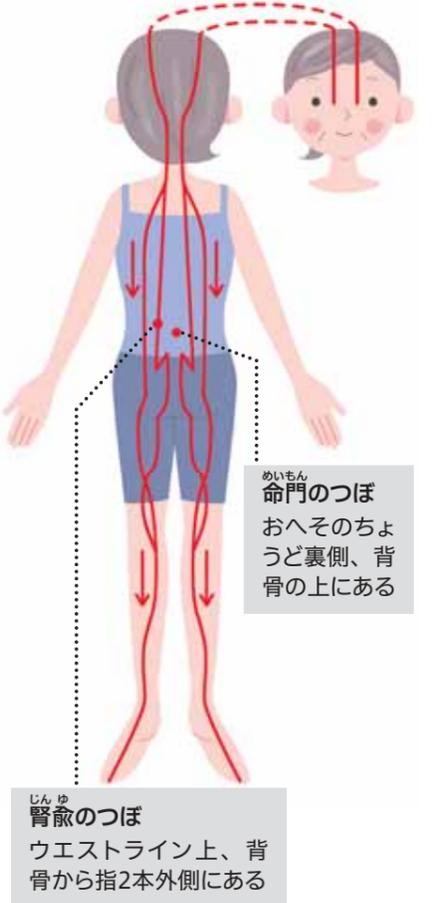
人間の体は自然界の一部であると捉える中医学では、四季の中でも大きく分けて「春夏」と「秋冬」で養生が異なります。「春夏養陽」「秋冬養陰」(春夏は陽気を養い、秋冬は陰気を養う)という考え方があり、春夏はいきいきと活動的に過ごすのに対し、秋冬は静かに落ち着いて過ごすのが良いとされています。

冬は、植物の種が芽吹きに備えてしっかりと栄養を溜め込むのと同じように、私たち人間もしっかりエネルギーを蓄える季節なのです。



寒い「冬」はエネルギーを蓄える季節
「腎」「膀胱」のケアを心がけて

◆つぼの刺激
指圧だけでなく、つぼの周辺を手でさすって温める、経絡に沿って軽く叩くなども効果的



◆腎臓や膀胱の不調、冷え症、腰痛に効くつぼ
「腎兪」 冷え症のほか、頻尿や膀胱炎など泌尿器全般の症状に効きます。
「命門」 二つの腎臓の中央に位置する大切なつぼ。体を温める効果があります。
「湧泉」 気力や体力を高めてくれます。頭痛や不眠、高血圧などにも対応。

12月下旬の「冬至」からの81日間是一年で最も寒さが厳しく、冷えによって「腎」「膀胱」の働きが弱まる傾向があります。そのため、腰痛や頻尿、膀胱炎といった症状が出やすいのです。

特に「腎」はホルモン分泌や老化に関わる重要な臓器。日頃から体を冷やさないうつろい、左イラストのつぼを刺激して「腎」「膀胱」の働きを整えましょう。つぼを温めても効果があるので、腰にカイロを貼るのもおすすめです。

毎日チャレンジ!

お口の体操

「ひとり山手線ゲーム」

「言いたい言葉がなかなか出てこない」という経験、思い当たる人は少なくないのではないのでしょうか。今回は、口だけでなく頭の体操になり、一人でもできる「山手線ゲーム」を紹介します。下のお題に当てはまる言葉を最低6個考えてみましょう。スラスラと出てくるようになったら、お題のレベルを上げたり、「1分間に10個以上」などのルールを設定したりして挑戦してみてください。

レベル1

- 山手線の駅名
- 都道府県名
- 野球の球団名
- 小学校で習った教科

レベル2

- 動物 (鳥・魚・虫も可)
- 野菜・果物
- スポーツ
- 乗り物

レベル3

- 味噌汁の具
- 歴代総理大臣
- 温泉地
- 子どもの頃の遊び



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31号 2022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 ラクっちゃ

発行責任者：センター長 尾芝徳一