

# ラクっちゃん通信

2023 冬

第32号

特集

## 介護予防のための セルフチエック

〜第4回 口腔機能編〜

■介護予防で取り組むSDGs

第8回(最終回)

SDGs達成をめざす

ラクっちゃんの具体的な取組

■ラクっちゃんの専門職に聞きました！

第12回

家庭内事故を防ぐ／歩行のポイント





## あなたの口腔機能を 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	1. はい	0. いいえ
① 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
② お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
③ 口の渇きが気になりますか	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

①～③のうち2個以上、  
1. はいに○がついた人

P5に掲載の  
港区の口腔機能向上  
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。

「固いものが食べにくくなった」「食事中にむせるようになった」「口の中が渇くようになった」「滑舌が悪くなった」。もしかしてこんなことを感じていませんか？ これら1つ1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で見逃してしまいがちです。しかし実はこういった症状があてはまると、それは口腔機能の低下（オーラルフレイル）の予兆かもしれません。早期に気付いてしっかり対策を行えば、元の状態に戻すことも可能です。

## 第4回 口腔機能編

元気で長生きするために大切な「口の健康」。口腔機能が衰えると、食欲の低下などから全身機能の低下に繋がることもあります。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

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

### ぶり大根

脂の乗った旬の寒ぶりをレンジで  
良質の油脂を摂れる一品に

#### ■材料 (2人分)

- ぶり (切り身) …2切れ
- 大根…¼本 (6cm) 程度
- 酒…小さじ1 しょうゆ…小さじ½
- ★水…150ml
- ★めんつゆ (3倍濃縮) …大さじ2
- ★生姜 (チューブ) …3cm

#### ■作り方

- ①ぶりに酒としょうゆをもみこんで5～10分おいておく
- ②大根は皮をむいて、1cm幅程度のいちょう切りにする
- ③耐熱容器に大根を入れて水を大さじ1 (分量外) ぶりかけ、蓋を少しずらすか、ふんわりとラップをかけて600Wで3分加熱する

- ④③に★の調味液を加え、ぶりをのせたら再度蓋を少しずらすか、ふんわりとラップをかけて600Wで4分加熱する

#### ■食べ方

加熱後に人肌くらいまで冷まし、食べる直前に温め直す (温めすぎるとぶりの身が固くなりやすいので注意)



12月から1月頃のぶりは「寒ぶり」と呼ばれ、身がしまり、脂がのって美味しい時期です。青魚なのでEPA (エイコサペンタエン酸) やDHA (ドコサヘキサエン酸) などのn-3 (オメガ3) 系の脂肪酸を含みます。n-3系脂肪酸は悪玉 (LDL) コレステロールの値を下げ、動脈硬化を抑制する作用があると言われています。日々の食事の中で習慣的に取り入れられると良いですね。魚油といっても油脂の一種ではあるので、食べすぎには注意して、油脂の摂り方のひとつとして上手に活用しましょう！

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	p3
第4回 口腔機能編	p3
● 介護予防で取り組むSDGs	p6
第8回 (最終回)	p6
SDGs 達成をめざす	p6
ラクっチャの具体的な取組	p6
● ラクっチャの専門職に聞きました！	p8
第12回テーマ	p8
家庭内事故を防ぐ／歩行のポイント	p8
● 介護予防普及啓発のための	p10
イベントレポート	p10
港区介護予防フェスティバル／	p10
介護予防リーダー養成講座／	p10
区民公開講座／みなと区民まつり／他	p10
● 自主活動グループだより	p12
ハートウォーミングボイス	p12
● 自主活動グループ一覧	p13
四季の養生 くつぼ編	p14
● ラクっチャ掲示板／お口の体操	p15

### 4

#### 定期的な 歯科受診

自覚症状がなくても、不具合が生じているかもしれません。歯を失わないように、専門的なケアやアドバイスを受けましょう。また、失った部分はインプラントや義歯などで補い、きちんと噛める状態を保ちましょう。

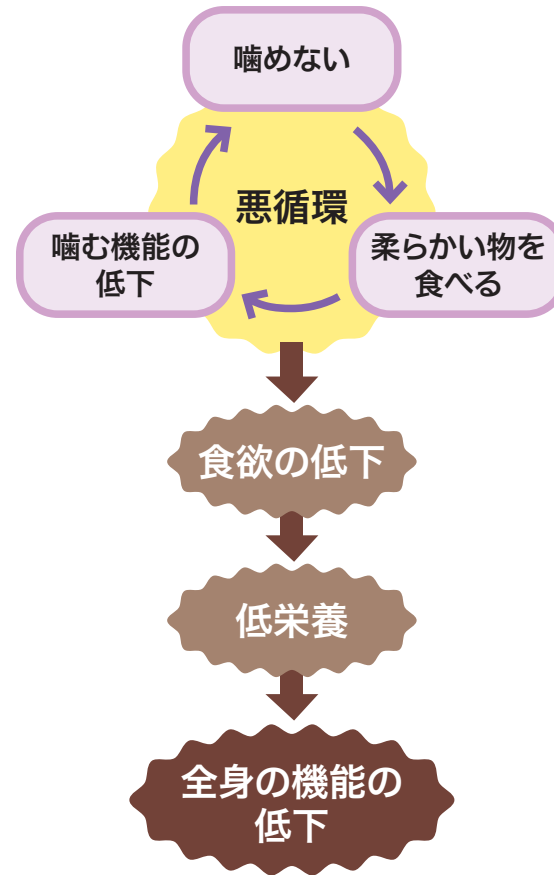
### 3

#### バランスの良い食事

食事は、ゆっくりよく噛んでバランス良く食べましょう。よく噛んで食べると、咀嚼筋を使い、唾液がたくさん出ます。噛みごたえのある食品を、献立に入れるのもいいでしょう。それがより多くの食品をバランスよくとることにつながり、低栄養対策にもなります。



### ささいな口の衰えが全身の衰えへ



口の機能は、使わないとどんどん衰えていきます。歯や口のトラブルで、噛んだり飲み込んだりしづらくなると、固いものを避けて柔らかいものばかり食べるようになって、ますます噛む力が衰えるという悪循環に陥ってしまいます。食事がしづかりできないと、食べる楽しみも薄れ、食欲の低下、栄養不足から低栄養に、そして全身の機能が低下してしまうこともあるのです。  
「老化は口から始まる」とも言われています。予防するには、口の「ささいな衰え」に早めに気づき、日ごろからケアをすることが大切です。

今からでも遅くない！  
口腔機能向上のために  
できること

## 日常生活で取り入れられる// 口腔機能低下予防の アドバイス

### 1

#### 口の周りの 筋肉を鍛える

声を出し、舌と口の周りの筋肉をよく動かすことで、食べたり飲み込んだりがスムーズになります。また、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになる効果もあります。「声を出して本や新聞を読む」「家族や友人と楽しくおしゃべりする」「歌う」「早口言葉を言う」など、日常生活の中で口や舌を積極的に動かしましょう。

P15で「お口の体操」を紹介していますので、ぜひ挑戦してみてください。  
(29号、30号、31号にも掲載されています)

教えてくれる人



福元和子  
(歯科衛生士)

### 2

#### 口の力を鍛え、 口の中を清潔に保つ

食後の歯磨きで、むし歯や歯周病を予防し、うがいで口唇を鍛えることができます。「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」を繰り返すことで、口のまわりの筋肉と舌の奥の筋肉を鍛えて、飲み込む力を強化しましょう。毎日行っている所作ですが、時間や回数を増やすことでトレーニングになります。

プログラム参加者に  
聞きました!

「みんなの食と健口講座」に参加されたM・Sさん

講座に参加して  
どんな感想を持ちましたか?  
自分ができていないかと思っていたのに、歯のブラッシングに問題があったことがわかりました。例えば歯ブラシの角度や、歯の上下、口の中などのブラッシング。きちんとやっているつもりでしたが、やはり自己流のところがあったようで、指導を受けることで改善できたと思います。講座の受講後にかかりつけの歯医者さんを受診した時もブラッシングを褒めていただけました。  
あと驚いたのが、講座で見ていただいた時に自分の歯が27本もあったことです。小さな頃から歯が弱く、一人で歯医者に通っていましたが、歯の痛みでのたうちまわったこともあるほど虫歯も多かったもので、今、これだけ残っているとは想像していませんでした。

何がきっかけで  
参加されましたか?  
普段あまり口の健康のことは意識せず、心配もしていなかったのですが、「ラクっチャ」のスタッフに声をかけていただいたのがきっかけで参加することになりました。

受講された後、  
どんな変化がありましたか?  
外食でも自炊でも栄養バランスに気を付けるようになるなど、講座に参加したことで、今まであまり意識していなかった食生活の大切さを認識するようになりました。

#### みんなと元気塾

●みんなの食と健口講座

噛む力や飲み込む力など口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。「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、口腔機能低下予防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。

港区では  
口腔機能低下予防のための  
プログラムを  
実施しています!

# SDGs達成をめざす ラクっちゃんの詳細な取組

最近ではメディアでしばしば取り上げられていることもあり、この連載を開始した約2年前よりも、世間一般に「SDGs」という言葉やその認識が浸透してきたようです。ラクっちゃんでも、改めて持続可能性への問題意識を高め、できることから少しずつ具体的な取組を進めています。

身近な話題をきっかけにまず関心を持つことから

「SDGs」とは、2030年までに地球規模で達成をめざしている17の「持続可能な開発目標」のこと。国連で採択されたものですが海の向こうの話ではなく、港区がめざす「住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らせるよう、高齢者を地域で支え合う社会」の実現も、17目標のうち「すべての人に健康と福祉を」「人や国の不平等をなくそう」「パートナーシップで目標を達成しよう」の3項目に貢献します。

このことにもまず関心を持ってもらおうと、「ラクっちゃん通信」では2021年春から連載をスタート。港区立エコプラザやみなとリサイクル清掃事務所などの協力を得て、ごみ、パーム油、フードロスなどさまざまな問題について紹介してきました。生ごみから堆肥を作る「コンポスト」のレポートでは、ラクっちゃん利用者の人たちにモニターとして参加してもらい、より身近な話題としてお届けすることができました。



環境に配慮した  
備品を導入し  
これからも取組を継続

ラクっちゃん館内でも実際にできることを始めています。例えば業務で使用するコピー用紙には「国等による環境物品等の調達の推進等に関する法律（グリーン購入法）」の基準に適合した「総合評価値80」のリサイクルペーパーを導入。鉛筆についてはエコマーク商品（公益財団法人日本環境協会が「環境への負荷が少

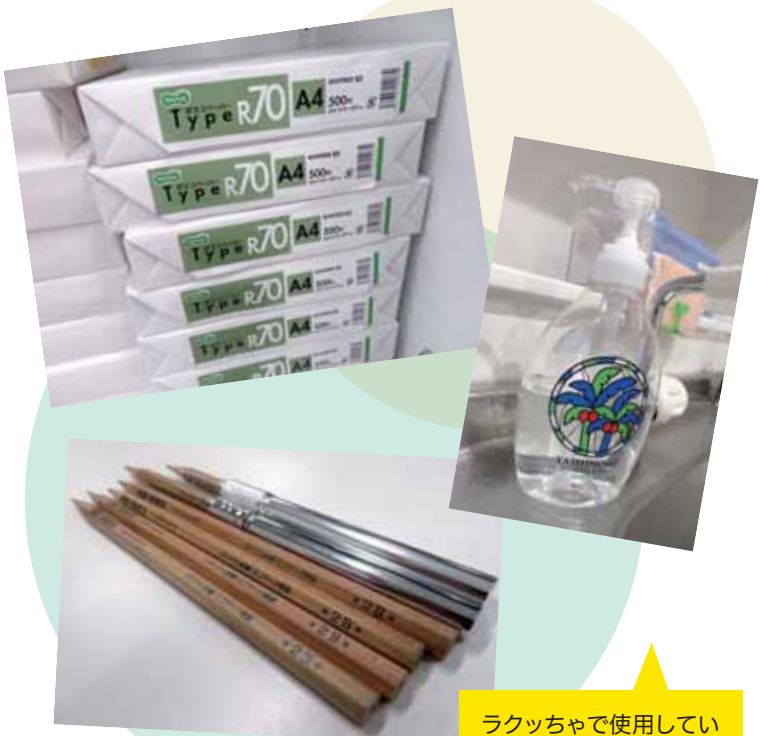
なく環境保全に役立つ」と認めた商品）のリサイクル鉛筆を取り入れ、最後まで使い切れるようペンシルホルダー（補助軸）を併用しています。また、給湯室などで使っている洗剤は、持続可能なパーム油の生産と利用を促進する国際団体によって認証された商品です。

これからもラクっちゃんではSDGsの達成を見据え、シニアの皆さんがいきいきと暮らせるよう介護予防の啓発・促進に努めます。そして、イベントなどを通して皆さんと一緒に考えながら、持続可能な社会の実現に向けて取組を続けます。

「介護予防で取り組むSDGs」の連載を通してSDGsの17目標のうち、これら5つの目標について学んできました。



ラクっちゃんで使用しているリサイクルペーパー、エコマーク付きリサイクル鉛筆、環境に配慮した洗剤。



## イベントでもリサイクルを意識

12月3日開催の「港区介護予防フェスティバル 第14回 健康長寿！ in みなと」では介護予防リーダー・サポーターによる体験講座「小物づくり」「干支の折り紙」を実施しました。使わなくなったハンカチを使ったブローチづくり、各家庭から持ち寄られた折り紙を使った飾りづくりは、どちらも楽しみながら無駄を減らす試みになりました。



## 区民から、うれしい声が届きました！

「ラクっちゃん通信」を見て自宅で段ボールコンポストを始めました。それ以来、ごみ削減を心がけるようになり、ごみの量が減ったことを実感しています。（J・Yさん）



ラクっちゃんの専門職に聞きました！

第12回テーマ①

# 家庭内事故を防ぐ

家庭内事故という言葉を知り、少し不安です。何か対策はありますか？

生活環境が今の自分に合っているか見直してみませんか？  
チェックすべき項目を確認してみましょう。



65歳以上の事故のうち77・1%が住宅内で発生したという調査結果（独立行政法人国民生活センター 医療機関ネットワーク事業から見た家庭内事故（平成25年3月））が示すように、家庭内事故は思った以上に多いものです。事故を防ぐためにも、生活環境や生活習慣が今の自分に合っているのか、チェックリストで定期的に見直してみましよう。安全に意識が向くとともに、今の自分に必要なことや、今後こうしたいという希望が見つかるかもしれません。

答えてくれる人



中澤さやか  
(作業療法士)

## 家庭内事故 チェックリスト

- |                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 1 カーペットを敷いている                    | → A |
| 2 玄関に上がり框 <small>がまち</small> がある | → A |
| 3 足腰の弱まりが気になる                    | → A |
| 4 冬場、トイレやふろ場が寒いと感じる              | → B |
| 5 血圧が高いことが気になっている                | → B |
| 6 65歳以上である                       | → B |
| 7 家の収納が使いにくい                     | → C |
| 8 物が捨てられない性格である                  | → C |
| 9 片付けや掃除は後からまとめて行うタイプである         | → C |

### A 安全な環境づくりのポイント

- カーペットには滑り止めを。
- 段差でつまずかないよう ①スロープにする ②台を置くなどして高さを分割する ③手すりを設置する。
- ★筋力の維持も大切。しっかり足を上げるための運動や、つま先を上げる運動を。

### B 体調管理を意識したポイント

- 血圧変動を招き、体に負担をかける部屋間の温度差の調整を。  
①温度差がある部屋に小型のヒーターを置く ②浴室内は湯船やシャワーの蒸気で温める ③窓からの冷気には、断熱材や断熱性の高いカーテンを。
- 食事内容や休肝日を意識する。
- ★有酸素運動やストレッチで体調を整えておくことも血圧変動に有効。

### C 整理整頓された環境づくりのポイント

- 荷物が散乱していると、思わぬ事故のリスクに。  
物を ①増やしすぎない ②床に置かない ③取り出しやすく、使いやすい高さ  
に収納 ④同じ時に使うなら同じ場所に収納 ⑤定位置を決める
- ★掃除は「出したらしまう」「〇曜日が掃除機」というルールを決めると良い。

第12回テーマ②

# 歩行のポイント

健康のために体を動かしたいのですが、運動が苦手で長続きしません。無理なく続けられる運動はありますか？

毎日の生活も立派な運動です。ポイントを押さえて生活の中に、歩行などの実行しやすい運動をうまく取り入れましょう。

健康の維持増進に必要な不可欠な運動ですが、苦手な人はなかなか続けられないのも事実。そんな人は日常生活の中で身体活動量（じっとしていないで動く時間）を意識して増やしましょう。今回は、いまずく簡単に増やせる身体活動「歩行」についてお話しします。

運動習慣のない人は「今より10分多く歩く」から始めましょう。それだけで毎日の歩数が10000〜12000歩増え、約20〜40㎊多く消費できます。いつもと違う道で買い物へ行くなど、生活の中で歩数を増やせば、身体活動量を増やせます。



活動量を上げる歩行のポイント

- 歩幅を大きく、早歩きを取り入れる
  - 今より10分多く歩く工夫を！
  - 1週間の歩数を記録して歩く習慣を！
- 歩数の目標は1日ではなく1週間単位で立てましょう。

健康長寿を実現するための1日の歩行の目安

1日8000歩  
うち早歩き20分

膝や腰に痛みのある人や  
体力に自信のない人  
1日5000歩  
うち早歩き7.5分

※健康長寿医療センターによるもの

## ●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、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



柴田知央里  
(理学療法士)

## 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!!～



ボッチャ

パラリンピックの正式種目にもなっているボッチャは、ジャックボールという目標球に向かってボールを投げる競技で、子どもからシニアまで楽しめます。

Wi-Fiのつなぎ方、LINEの操作方法など、参加者によってさまざまな疑問が持ち寄せられました。



スマホ勉強会



ハンドマッサージ

セルフハンドマッサージの講座。指にはたくさんのツボがあり、ハンドクリームを使って丁寧にマッサージすることで血行が良くなります。



体操

ラウンジでは音楽に合わせてゆっくりとした動作で全身を動かす「太極拳（簡化24式）」や、英語のクリスマスソングや昭和歌謡などの発表が行われました。



コンサート



ダーツ

ダーツ体験では初めての人も楽しめるよう、投げるコツや得点のカウント方法をレクチャー。

「港区介護予防フェスティバル」が3年ぶりに開催され、たくさんの方の介護予防リーダー・サポーターの皆さんが実行委員やボランティアスタッフを務めました。12月3日にラクっちゃで実施した各種イベントは多くの参加者で賑わいました。その一部をご紹介します。

身体を動かす体験コーナーでは、ヨーロパ発のボールゲーム「ボッチャ」と、円形的に矢を投げる射的ゲーム「ダーツ」を実施。「ボッチャ」では戦略を考

えたり、「ダーツ」では得点の計算をしたり、参加者は頭と身体を同時に動かしながら競技を楽しみました。

スマホ・タブレットマイスターがスマホに関する疑問に答える「スマホ勉強会」は、マンツーマンで幅広い相談に乗ってくれるため、あらかじめ聞きたいことをメモしてから臨む参加者もいました。ラウンジで行われた発表は、観ている人も一緒に楽しめる参加型プログラムです。歌を歌ったり、太極拳や体操、フラダンスなどで身体を動かしたり、会場

は大いに盛り上がりました。

マシントレーニングルームでは「骨健康度測定」、「血管年齢測定」が行われ、自分の健康をチェックする機会に。また、理学療法士による健康相談コーナーも開かれ、心身の働きが弱くなってしまうフレイル（虚弱）を防ぐためのアドバイスが行われていました。体験や講座、展示などを通じて、介護予防について楽しく学べる一日となりました。

## 介護予防リーダー 養成講座

7月9日～9月17日  
(8月6・13・20日を除く毎週土曜)  
13:30～16:30  
開催場所：  
介護予防総合センター ラクっちゃ



今期の介護予防リーダー養成講座では受講者11人全員が無事に修了しました。座学だけでなく各地区の高齢者相談センター等を知る地域資源調査や自主活動グループの見学も2年ぶりに実施しました。今期は土曜開催だったこともあり、50代が3人と若い世代の参加も増えました。

## 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  
自分の身体は自分で守る!  
～アンチエイジングのススメ～



11月12日(土) 15:00～16:30  
開催場所：介護予防総合センター ラクっちゃ



そして軽度認知障害の早期発見が大切。ユーモアを交えた講話で、参加者の皆さんは楽しく学ぶことができました。

伊賀瀬道也氏  
(愛媛大学附属病院抗加齢・予防医療センター教授)を講師に招き、アンチエイジングについてお話しいただきました。血圧コントロールや血管の老化予防

## 介護予防普及啓発のための イベント レポート

長く続いた自粛生活から少しずつ元の日常に戻り始め、ラクっちゃでも会場に足を運んで仲間と会えるイベントが増え、多くの皆さんが参加しました。

## 第41回 みなと区民まつり

10月8日(土) 11:00～17:00  
10月9日(日) 10:00～16:00  
開催場所：増上寺、芝公園ほか

台風や新型コロナウイルスの影響で通常開催ができなかったみなと区民まつり、今年は約3年ぶりの開催が実現しました。ラクっちゃのブースで実施した握力・立ち上がりテストには2日間で約800人が参加。また、介護予防リーダー・サポーターの協力のもと、ステージで「みんなといきいき体操」を披露し、来場者も一緒に楽しんでいました。



# 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・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

**さくらだフレンドの会** (港区全域) → 親睦を深め知識を高め情報を交換する会/生涯学習センター 他/第3木曜

**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/芝和城会集会所/第4日曜

●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

**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

**カーナアレ** (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) → 老いは喉からとも言われます。ボ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ます/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)

# 自主活動グループだより

## ハートウォーミングボイス



声を出しやすくするために、しっかり全身ストレッチ。



講師の田上智恵さんはプロのボイストレーナーです。

参加者は、歌が上手になりたい人、健康維持をしたい人、みんなが集まるのが楽しくて来ている人など、目的はさまざまです。講師は、ボイストレーナーの田上智恵さん。まずは念入りなストレッチからレッスンはスタートします。全身の筋肉を緩めることで、発声がしやすくなるのはもちろん、姿勢矯正にも繋がります。十分に体を伸ばし



ハミングと腹式呼吸の練習をしたら準備OK!

ハミングと腹式呼吸の練習をしたら準備OK! いったことを防げる練習メニューをお願いしています。今後は滑舌の練習や早口言葉なども取り入れたいですね(大場さん)。この日の課題曲はお馴染みのポップス曲。歌いながら講師のアドバイスをメモする人もいて、皆さんとても熱

「ボイストレーニングは、心身の健康促進にぴったり。声帯の筋肉をトレーニングしたり、滑舌がよくなったり、高齢者にとって最高なんです」と話すのは、グループ代表の大場美保さん。

入念な事前準備の後、いよいよ実際に声を出す発声練習へ。ピアノに合わせて声を出します。「高音を発声することは、誤嚥性肺炎の予防に繋がります。声を出す機会が少なくなると、滑舌が悪くなったり、声が小さくなったりしてしまうので、田上先生にはそう



今は感染症対策のため壁に向かって歌います。

心に取り組んでいました。講師からこまめに水分補給の声掛けがあるのも安心ですし、マスクをしながら壁に向かって歌うので、感染症対策も万全。「今後は発表会ができればいいなと思っていました。目標に向かって練習することで、気持ちもより上が

プロのボイストレーナーから本格的なボイストレーニングを受けられる「ハートウォーミングボイス」。2022年7月に活動がスタートしたばかりの新しい自主活動グループです。同年8月下旬に行われた、2回目のレッスンの様子を取材しました。

# 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

女性も男性もみんな我慢しなくていい、  
排尿トラブルを予防しよう! ~頻尿、尿漏れを  
予防・改善するために~



日時：令和5年1月27日(金) 14:00~15:30 場所：ラクっチャ研修室  
講師：佐々木裕氏(医師・港区医師会推薦)  
対象：どなたでも 定員：会場72人(事前予約)  
申込：令和5年1月4日(水)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 ラクっチャ  
TEL.03-3456-4157  
※Zoomによるオンライン配信(定員100名)は1月26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。



## 毎日チャレンジ! お口の体操



### 「発声練習」

コロナ禍で外出の機会が減った人も多いでしょう。巣ごもり生活で体力が落ちると、張りのある声が出にくくなります。いつかマスクを外して友人知人とおしゃべりできる日に備えて、無理なく声を出す準備をしておきましょう。大きな声を出さなくてもできます。

- 1 長く声を出す**  
大きく口を開け、「あー」と10秒間声を出しましょう。10秒続いたら、15秒、20秒と伸ばしてみましょう。
- 2 お腹から声を出す**  
腹式呼吸で、お腹を膨らませながら息を吸います。次にお腹をへこませながら「はあー」と声を出します。「はあー」に慣れたら「あー」に代え、お腹から声を出してみましょう。大きい声を出そうと頑張らず、やさしく柔らかい声を意識して。
- 3 音読をする**  
大きく口を開け、下の音を歯切れよく読んでみましょう。腹式呼吸を忘れずに。  
あえいう えおあお かけきく けこかこ  
させしす せそさそ たてちつ てとたと  
なねにぬ ねのなの はへひふ へほはほ  
まめみむ めもまも やえいゆ えよやよ  
られりる れろらろ わえいう えおわお

# 四季の養生

つぼ編

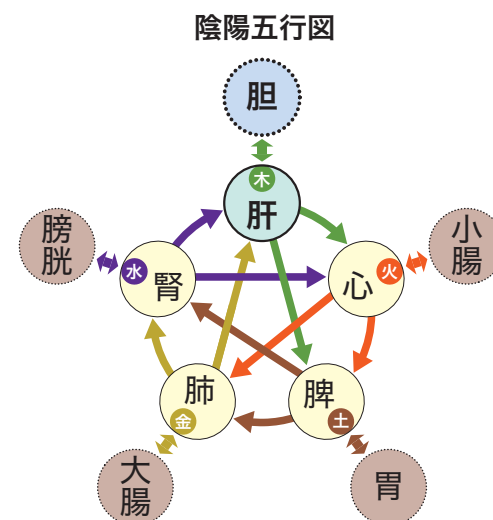
2月・3月・4月

中国には古くから「天人合一(人は大なる自然の一部である)」という思想があり、中医学においても人の心身の健康は自然の営みと密接に関わっていると考えられています。自然界に存在する万物は全て「陰(静、内側、寒冷、暗など)」と「陽(動、外側、温暖、明など)」の相対する属性を持っており、互いに影響しながら絶えず変化しています。



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。



### ◆つぼの刺激

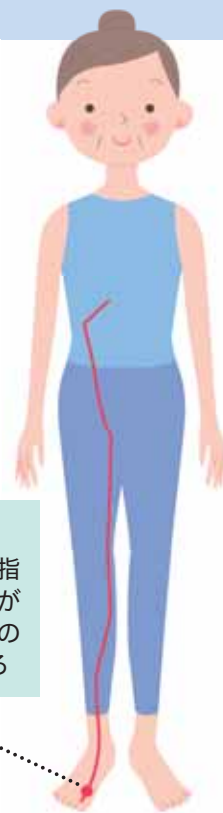
指圧だけでなく、つぼの周辺を手でさすって温める、経絡に沿って軽く叩くなども効果的

## 自然界の生命が芽吹く「春」は風邪や頭痛、肩こりに注意

◆頭痛や肩こりなどに効くつぼ  
「太衝」 気分の落ち込みに効く。足の抗うつ薬。頭痛やめまいにも効きます。  
「風池」 頭痛、肩こり、目の痛みのほか、鼻炎や風邪の諸症状に効くつぼです。  
「肩井」 肩こりといえばこのつぼ。背中の痛みや自律神経の乱れにも効果あり。

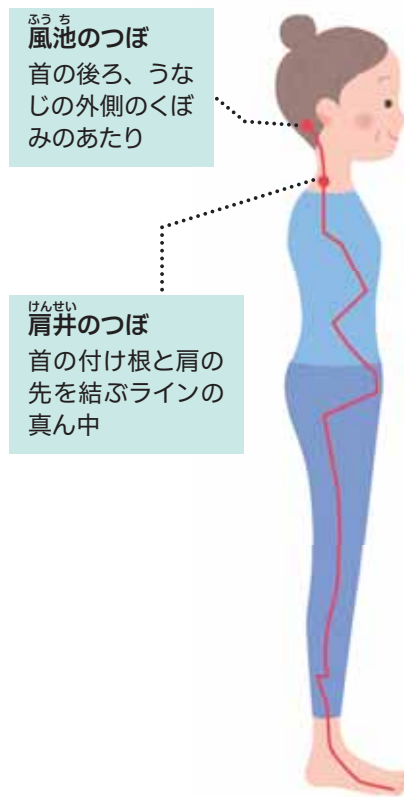
2月の立春から始まる「春」は、「陰」から「陽」へ切り替わり、一年のうちの「青春」期にあたる季節。「肝」「胆」が影響を受ける時期なので、左図の経絡を適度に刺激して体調を整え、頭痛や肩こりにも備えましょう。また、風邪をひきやすい季節でもあるため、スカーフなどで首元を温めるのがおすすすめ。風邪対策と春のおしゃれの二石二鳥です。

◆肝の経絡◆  
足の親指の先から足の甲、内くるぶし、足の内側を通して腹部に至る経絡



◆太衝のつぼ◆  
足の甲、第1指と第2指の骨が交差する位置のへこんだところ

◆胆の経絡◆  
目尻から耳の後ろを巡り、折り返して額に入り側頭部を通り、首、肩、鎖骨、腋窩、側胸部を経て股関節、大腿、膝の外側、外くるぶし、足の第4指先に至る経絡



◆風池のつぼ◆  
首の後ろ、うなじの外側のくぼみのあたり

◆肩井のつぼ◆  
首の付け根と肩の先を結ぶラインの真ん中





## 介護予防総合センター ラクच्छ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च्छ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च्छ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च्छャ通信」 第32号 2023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च्छャ

発行責任者：センター長 尾芝徳一