

# ラクっチャ通信

2023 春

第33号

特集

## 通いの場で介護予防

第1回

「頑張るぞー!」ではなく

「楽しそう!」で参加できれば

続きます

● 新連載 シニアのためのスマホ活用術

第1回

QRコードを使ってみよう

● ラクっチャ専門職がみなさんの「困った!」に答えます  
(作業療法士・臨床心理士)

認知症疑いの家族と生活するポイント  
高齢期の不安や落ち込み





「頑張るぞ！」

ではなく

「楽しそう」で

参加できれば続きます

特集

# 通いの場で介護予防

第1回

山田実先生に聞きました！

最近、健康長寿のための取組の一つとして、住民が主体となって運営する「通いの場」が注目されています。今回は筑波大学の山田実教授に、「コロナ禍の影響も踏まえて「通いの場」の重要性について伺いました。



● コロナ禍で外出機会が減り心の健康にもダメージ

コロナ禍前の調査では、通いの場に参加することで、8年間の追跡期間中に要支援・介護状態になる人の割合を約3割抑えることができました（※注1）。その当時は全国的に通いの場の数、参加者数ともに着実に増加していたのですが、コロナ禍で状況が一変してしまいました。私たちが、コロナ禍が高齢者の身体活動・社会活動に及ぼす影響について調べたところ、自粛生活が始まった1年目に活動量がガクッと落ちてしまい、2年目にはそれが回復してきませんでした。ワクチン接種が始まるなど期待感もあったのでしよう。そのまま回復傾向が続くと予想

## 通いの場とは？

高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のことをいいます。

（出典：東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター）

したのですが3年目で再びダウン、それに伴ってフレイルになる方もかなり増えてしまったのです。外出機会が減ったことで筋力や体力が衰えただけでなく、「自粛生活がまだ続きそうだ」という鬱陶気があり、心の健康状態がかなり大きなダメージを受けたのではないかと推測されます。

初心者でも作れる！

食卓に楽しみをプラス

かんたんスイーツ

## パンナコッタ

イタリア発祥のデザート  
スキムミルクを使ってカルシウムアップ

### ■材料（2～3人分）

- 牛乳…150cc
- 生クリーム…100cc
- 粉ゼラチン…3g
- 水…25cc
- スキムミルク…大さじ1（なくても大丈夫です）
- 砂糖…30gもしくは はちみつ…24g
- ※お好みで果物やジャム

### ■作り方

- 1 粉ゼラチンに水を入れてふやかしておく
- 2 小鍋に牛乳、生クリーム、砂糖、スキムミルクを入れてよく混ぜながら沸騰直前まで加熱する

- 3 火を止め、ふやかしたゼラチンを入れて完全に溶かす  
※ゼラチンは加熱しすぎると固まらなくなるので、火を止めてから入れる



- 4 ③を氷水にあてて粗熱をとったら、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める
- 5 お好みで果物やジャムをのせる

### ■栄養ポイント

スキムミルクは、生乳または牛乳から水分と脂肪分を取り除いて粉状にしたもので、脱脂粉乳とも呼ばれています。低脂肪で低カロリーなだけでなく、カルシウムをしっかり摂ることができるのがおすすめのポイント。

カルシウムは骨や歯の形成に関わる大切な栄養素で、慢性的に不足すると骨折や骨粗鬆症となるリスクが高くなります。日頃から意識して取り入れるようにしましょう。

監修：介護予防総合センター ラクっチャ管理栄養士 原田房子

## 〈目次〉

- かんたんスイーツ……………p2
- 特集……………p3
- 通いの場で介護予防 第1回……………p3
- 「頑張るぞ！」ではなく「楽しそう」で参加できれば続きます……………p3
- シニアのためのスマホ活用術……………p6
- 第1回 QRコードを使ってみよう……………p6
- ラクっチャ専門職がみなさんの「困った！」に答えます（作業療法士・臨床心理士）……………p8
- 認知症疑いの家族と生活するポイント 高齢期の不安や落ち込み……………p8
- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート……………p10
- 新春！芭蕉かるた大会 介護予防リーダー・サポーター交流会 ラクっチャ区民公開講座 Zoom使い方講座 体操マスターフォローアップ研修 他……………p10
- 自主活動グループだより……………p12
- 呼吸筋体操の会……………p12
- 自主活動グループ一覽……………p13
- ボイストレーニングで健康に！……………p14
- 艶声で春を楽しく……………p14
- ラクっチャ掲示板／港区の花を訪ねて……………p15



自由に発言しても大丈夫。全体での情報交換はもちろん、隣のメンバーと「最近どう?」と近況報告をしたり、「この講座、興味ある?」とコミュニケーションを取り合ったりしています。

港区で活動する「通いの場」、今回は港区立伝統文化交流館2階の交流の間で、毎月第三水曜日12時〜14時に開催している「芝浦一丁目サロン」取材しました。主な活動内容は、サロンメンバー同士での情報交換と楽しいおしゃべりです。この日は、「おなか元気教室」「醤油の作り方」「スキンケア」「介護予防講座」「住宅火災のはなし」など、企業等による出前講座のうち、今度サロンで依頼したいものアンケートを取っていました。また、日帰り研修旅行の案内など、サロン以外

昭和風情を感じながら仲間とおしゃべり

身近なところにある通いの場

## 芝浦一丁目サロン

(芝浦港南地区)

の活動情報も得られます。その後は、話したいことがある人が挙手をしてお話会がスタート。皆さんでお茶を飲んだり、お菓子を食べたりしながら、和気あいあいとした2時間を過ごしました。サロンが開催される伝統文化交流館は、港区の有形指定文化財施設で、昭和の雰囲気漂う木造建築です。内観もレトロで、どこか懐かしい気分になれます。このサロン、年齢制限はなく、港区在住者・在勤者ならだれでも参加可能です。複数の人たちと集まって会話するだけでも介護予防に繋がります。まずは月に1度、そういった時間を作ってみませんか。

### リーダーさんに聞きました!

芝浦一丁目サロン  
世話人  
佐藤祥子さん (75歳)



「芝浦一丁目サロン」は活動を始めてから6年目に入りました。メンバーの年齢層は70代後半〜80代の方が多いです。以前は芝浦一丁目町会会館で、一緒に夏みかんのジャムを作ったり、手芸をやったりしていました。コロナ禍以降は開催場所が伝統文化交流館に変更され、メンバー同士の情報交換がメインの活動になりました。この地域に古くから住んでいる方が芝浦の歴史を教えてくれることもあります。現在メンバーは18名。サロン継続のためにも、日々新しいメンバーを増やしていきたいと考えています。一人でいきなり参加するのはハードルが高いかもかもしれませんが、家の中でじっとしているよりは、知り合いも増えて楽しいと思うので、ぜひ気軽に参加していただくと嬉しいと思います。

介護予防・フレイル予防に欠かせない「食事」「運動」「社会参加」特に「社会参加」から良い循環が生まれます

「通いの場」を利用した「社会参加」を目指しましょう!



お腹が空くので食べられる!

動くようになるので運動量が増える!

「通いの場」に出かけるなどの社会参加

楽しみに出かけることで無意識に活動量が増える

外出の機会や人と会う機会が減ることが、いかに高齢者の心身にダメージを与えるかということも、このコロナ禍で目の当たりにして、やはり介護予防には社会参加がとても重要だとわかりました。なぜかという、たとえば「人と会って話す」という行為ひとつとっても、確実に動く量が増えるからです。運動量を増やすなら、社会参加よりも筋トレなどの運動をする方が効果的だと思われがちですが、そうなるのかなり意識的に取組を続けなければなりません。頑張る気持ちが萎えて途中でやめてしまうと、そこでその効果もおしまいです。一方で「通いの場」へ参加に行く、買い物へ行くといった社会参加は、どちらかというと無意識に体を動かし、自然に人と交流することになります。介護予防では、この無意識に行うというのがポイント。私は、「〇〇を頑張るぞ!」

ではなく「楽しいから〇〇へ行こう」と楽しみながら生活することが、結果的に健康寿命を伸ばすための一番の近道だと思います。

みんなが社会に出やすい地域の雰囲気づくりを

皆さんも、介護予防のために「ご自身が楽しいと思う「通いの場」を見つけて、ぜひ積極的に参加してみてください。さらにハードルを下げると、たとえば近所の喫茶店や図書館に行くだけでもいいと思います。それから、地域全体でみんながもっと社会に出ていける雰囲気を作ることがとても大切です。そのために区民一人ひとりができることとして、私がお勧めしているのは挨拶のできる関係づくり。できれば「おはよう」「こんにちは」の挨拶のあとに、「春らしくなりましたね」「そろそろ桜が満開ですね」などの「二言目」が出るような関係の人を、少しずつ増やしていけるといいですね。



山田実 (やまだ・みのる)

筑波大学人間系教授。専門分野は老年学。日本老年療法学会副理事長、日本サルコペニア・フレイル学会理事、日本転倒予防学会理事、日本予防理学療法学会理事、日本老年医学学会代議員、日本体力医学会評議員などを務める。

お気軽にご相談ください!

このページで紹介している「通いの場」への参加を希望する場合は、介護予防総合センター ラクっチャまでご連絡ください。

# シニアのための スマホ活用術

第1回



QRコードとは、  
こんな形を  
したものです。



●●●●  
最小限の操作で  
幅広い情報をゲット

最近では新聞、雑誌、テレビ画面でもよく見かけるようになりました。スマホやタブレットでこのQRコードを読み取れば、面倒な文字入力をしなくても、すぐにホームページなどに移動して必要な情報を得ることができるという便利なもの。『どんな仕組みなんだろう?』と思

「なかなか思うようにスマホを使いこなせない」「というシニアの皆さんは少なくないかもしれません。でも大丈夫。使いこなさなくてもいいのです。スマホでできることが一つ増えたら、楽しみは広がります。今回は「QRコード」(二次元コードともいいます)について紹介しましょう。

# QRコードを使ってみたい

うかもしれませんが、ここでは難しいことは考えず、とにかく一度使ってみましょう。知りたい情報が簡単に手に入り、世界がぐんと広がります。

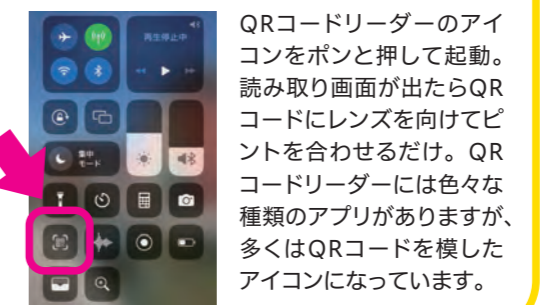
●●●●  
「リーダー」か「カメラ」で  
読み取るだけ!

① QRコードリーダー(またはカメラ)を起動

② レンズをコードにかざす

最新のものなら、これだけで目的のホームページが見られます。②でコードの付近に文字列が表示される場合は、その文字列をポンと押すことでホームページを開くことができます。ページを移動しただけでトラブルに巻き込まれることは考えにくいので、過度に恐れず、まずはこのページの左下に掲載しているラクチャホームページのQRコードで練習してみてください。

## QRコードリーダーを使って読み取る場合の一例



QRコードリーダーのアイコンをポンと押して起動。読み取り画面が出たらQRコードにレンズを向けてピントを合わせるだけ。QRコードリーダーには色々な種類のアプリがありますが、多くはQRコードを模したアイコンになっています。

## カメラを使って読み取る場合の一例



カメラアプリを起動して、QRコードにレンズを向けます。ピントが合うと文字列が表示されるので、この文字列をポンと押します。

このQRコードを読み取ると...



このページが開きます!



お馴染みの「広報みなと」にも、一面の右上にQRコードが掲載されています。



# スマホ・タブレットマイスターを ご存知ですか?

●●●●  
スマホ・タブレット  
マイスターって何?

スマホ・タブレットマイスターは、主に高齢者を対象に機器の使い方をわかりやすく教えてくれる人たちです。「スマホ・タブレットを怖がらずに使ってみたい」という思いで、基本的なことから親切・丁寧に教えてくれます。同じシニア世代のマイスターも多く、困りごとに共感してくれるので、「かゆいところに手が届く」と好評です。

●●●●  
マイスターが  
教えに行きます

日頃から参加しているサロンや町会、お友達グループでも3人以上であれば、ご希望の場所にスマホ・タブレットマイスターが出張してスマホ講座・相談会を開催することができます。①何人かに一斉に教える「講座形式」②一人ひとりの相談に個別に答えていく「相談会形式」の2つの開催形式が可能で、開催内

この名札をつけたマイスターが、あなたのところへ教えに行きます!



容や参加者数によって必要な人数のマイスターを派遣してくれます。次の3条件を満たせば開催できるので、区民なら友人同士のグループなどでも開催できます。興味がある人はページ下の問い合わせ先までご連絡ください。

〈開催条件〉

- ・ スマホを教えることができる場所を用意できる
- ・ 参加者自身でスマホかタブレットを持参できる
- ・ 高齢者を主な対象として3人以上参加できる

## あなたもマイスターになりませんか?

### スマホ・タブレットマイスター養成講座のお知らせ

スマホやタブレットの「教え方」の基本やコツを学べる全3回の講座です。実践を含む全3回の講座で、高齢者をはじめ誰にでもわかりやすい伝え方を学び、地域で活躍するスマホ・タブレットマイスターになることができます。

- 日程：2023年7月・8月開催予定
- 場所：オンライン開催(第2回のみ会場開催)
- 受講資格：以下を満たす港区在住・在勤・在学の人
  - スマホやタブレットの使い方がわからない人に率先して教える意欲のある人
  - Zoomを使って講座参加ができる人
- 定員：10人(申込順)



※受講申込者、受講を検討している人を対象に、事前のオンライン説明会を実施します。  
※申し込み方法や日時について詳しくはページ下の問い合わせ先までご連絡ください。

● このページの内容に関する問い合わせ先 ●

社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係 TEL. 03-6230-0281

ラクっっちゃ専門職が  
みなさんの「困った！」に答えます

作業療法士 ● 臨床心理士

Q & A

ラクっっちゃには、みなさんが生き生きとした毎日を送り、介護予防に積極的に取り組むためのお手伝いをする多くの専門職がいます。専門職がどんな仕事をしているのか、どんな時に相談すればいいのかわかりやすくお伝えしていきます。

# 認知症疑いの家族と生活するポイント

**Q** 家族が認知症かもしれません。これからも一緒に生活していくために  
気を付けておくポイントを教えてください。

**A** 住み慣れた場所で、自分らしく暮らせることはとても幸せなこと。  
日常生活の中で脳の活性化を図れるかわり方のポイントをお伝えします。

① 声掛けの仕方が変わる！  
脳の活性化でやる気アップ

話しかけてもぼんやりしていたり、話の内容がスムーズに伝わらない時は、「ゆっくり、短くわかりやすい言葉を選ぶ」「本人の名前を呼び、目を合わせてから話しかける」「脳を活性化させるよう、たくさん会話を交わす」といいでしょう。わからないことや忘れてしまうことがある時は、叱ったり否定せず、できることやできたことに目を向け、褒めるような声掛けを。人に認められ、ここにいるもいいのだと感じることで、前向きになり意欲が出てきます。笑顔で接することも大事なポイント。笑顔は笑顔を生みま

す。楽しい時間を共有することで脳はさらに活性化し、意欲がわいてきます。

② できることに注目！  
「お手伝いを頼む」で脳の活性化

今までできていたことがうまくできない、時間がかかる時は「急がせず、本人のペースに任せて見守る」「馴染みのある活動や昔から行っている習慣などを活かし、お手伝いをお願いする」ようにしましょう。頼られるうれしさや喜びが脳を活性化してくれるほか、お手伝いという仕事をもつことで、生活リズムを整え、活動量を維持しやすくなります。お手伝いに対しては、とびきりの笑顔で感謝を伝えられると素敵ですね。身近な人の笑

作業療法士は身の回りのことや日常生活、家事や仕事、趣味などのさまざまな活動が、その人らしく続けていけるよう支援していく専門職です。

作業療法士  
中澤紗耶華



- 生活の中でやる気が出ないと感じた時
- 仕事や楽しんでいた趣味が億劫に感じるようになった時
- 物忘れが気になり始めた時
- 家の中が快適に感じないことが増えた時 など

こんな時、  
ご相談  
ください

# 高齢期の不安や落ち込み

**Q** 最近、わけもなく不安になる、やる気が起きない、  
寂しい気持ちになることが増えて心配です。

**A** 身体と同じように心の状態、変化に意識をむけ  
自分を労わるようにしましょう。

高齢期は、大切な人、もの、健康、役割を喪失する体験が連続して起こりやすく、さらに、若い頃の恐怖、病気や認知症への不安、できないことへのいら立ちなどからも、気持ちが落ち込み、うつ状態、うつ病（※）になりやすいと言われています。このような状態になると、不眠や食欲不振になり体調を崩す、歩かないため筋力が低下し転倒、ケガをする、人との関わりが減ることで認知機能が衰えるといったリスクが高まります。

痛みや疲労、血圧、体重といった身体の状態や変化に気を留めるのと同じように、心配や不安、悲しい、寂しいといったネガティブな心の状態や変化を放置、我慢せず、自身の心に意識を向け自分を労わることはとても大切なことなのです。そのためにも、悩みがある、気になることがある、やる気が起きない、もの忘れが気になるなどの相談ことはもちろん、「誰かと話したい、話を聞いてもらいた



い」といった気持ちがあれば、病院や専門家への相談を検討してください。ラクっっちゃでは臨床心理士が「受容、傾聴、共感」に努めながら、高齢者が自分らしく心豊かに生きるために、一人ひとりの気持ちに寄り添いながら、楽しく生活できるように、一緒に考えていきます。

話をすることは、自分の本当の気持ちに気付ける、漠然とした不安やモヤモヤした気持ちが整理される、スッキリするといったプラスの効果があるといわれています。さらに、認知機能が活性化されるため認知症予防にとっても大切です。

臨床心理士とは臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の“心”の問題にアプローチする“心の専門家”です。

臨床心理士・  
公認心理師  
櫻田方子



こんな時、  
ご相談ください

- 誰かと話したい、話を聞いてもらいたいという気持ちがある
- 家族や友人のことで悩んでいる
- 認知や身体機能の衰えへの不安
- 大切な人をなくした
- 介護が大変 など

※うつ状態・うつ病は自己判断せず、専門の医療機関等に相談しましょう。

気になったら、いつでも相談してください！ 一部オンラインでの相談も開催しています

介護予防総合センター ラクっ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。

介護予防普及啓発のための

# イベント レポート

新しい年を迎え、しばらくは寒さの厳しい日もありましたが、ラクっちゃで開催したイベントには多くの参加者が足を運んでくれました。この日はその一部をレポートします。

(掲載イベントの開催場所…介護予防総合センターラクっちゃ)

## 新春! 芭蕉かるた大会

1月19日(木)  
10:00~11:30/13:00~14:30



俳人で編集者の鈴木光影氏を講師に招き、松尾芭蕉の俳句を3つに区切った『俳句かるたミックス』を使って、遊びながら俳句について学びました。かるた遊びに興じつつ、生活を豊に彩る俳句の世界に浸るひとときを過ごし、参加者からは「遠い昔の記憶を思い起こし、当時に戻ったような気持ちになれ嬉しかった」といった感想が寄せられました。



## 介護予防リーダー・ サポーター交流会

1月27日(金)  
10:00~12:00



介護予防リーダーと介護予防サポーターの皆さんによる交流会。会の始めに令和4年度介護予防リーダー・サポーター養成講座修了者と、同年度に新たに登録した団体を紹介。続いて、昨年12月に3年ぶりに開催した介護予防フェスティバルについて、多くの介護予防リーダー・サポーターの協力により盛況に終わったと報告がありました。後半のグループディスカッションでは、「次年度以降の介護予防フェスティバルについて」「それぞれの活動状況について」の2つテーマで、活発に意見が交わされていました。



## 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  
女性も男性もみんな我慢なくていい、  
排尿トラブルを予防しよう!

1月27日(金)  
14:00~15:30



港区医師会の佐々木裕氏を講師に招き、頻尿、尿もれを予防・改善するための知識を学びました。会場には69人が集まり、オンラインでも21人の参加がありました。排尿トラブルは人に相談しにくいですが、シニアにとっては切実なテーマ。参加者の皆さんは真剣に講話に耳を傾け、中には熱心にメモを取る人の姿も見られました。



## Zoom 使い方講座

2月19日(日)  
13:15~14:45



対面で人と会いづらかったこの3年で、シニアの間でもオンライン交流は認知されてきましたが、参加の仕方がわからない人もまだ少なくありません。この講座はオンライン会議システム「Zoom(ズーム)」を使って、スムーズにオンライン通話に参加できるようにすることを目的としたもの。普段使っているスマホやタブレットで実際に体験しながら、ノウハウを教えてくださいました。少人数制なので、受講者からは「マンツーマンで教えていただいたのがよかったです」との声も。この日は講師としてICTボランティアの2人も初参加、親身になって受講者に教えていました。

## 体操マスター フォローアップ研修

2月20日(月)  
10:00~12:00

「みんなといきいき体操」の普及拡充を目指し、体操マスターとして地域で活動している皆さんを対象とした研修会。まずは令和4年度の活動を振り返り、地域協力イベント、ラクっちゃ主催のイベント、体操マスター交流会などについての報告がありました。続いて新たに撮影した「みんなといきいき体操」動画の一部をお披露目。その後は次年度の活動についての話やグループディスカッション、体操の動きの再確認やロールプレイングなどを行いました。



## 配信用 「みんなといきいき体操」の 動画を撮影しました!



「みんなといきいき体操」の動画撮影が今年1月20日(金)に行われ、モデルとして8人の体操マスターの皆さんに協力してもらいました。体操の動画はこれまでDVD配布・貸出のみでしたが、今後はラクっちゃのホームページを通じて配信することになりました。DVDプレイヤー等の備品がなくても、各自のスマホやタブレットで視聴できるため、グループ活動の際などに気軽に体操に取り組みることが期待されます。

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

**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/芝和城会集会所/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 ラクっちゃ (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いなから参加できる活動/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、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) → 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) → 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)

**みなとWellness** (芝浦港南) → みんなといきいき体操、まち歩き、アンチエイジング講座&レッスン/介護予防センター他/要問い合わせ

# 呼吸筋体操の会



手を挙げて、息を吐きながら横に身体を倒します。

自分の健康状態をチエック。準備が整ったら、上肢のストレッチから呼吸筋体操は始まります。



グループ代表で、講師を務める荒井和子さん

参加者はまず血圧や心拍数を測って、

「マスクの影響などによって、コロナ禍に入ってから高齢者の呼吸は浅くなっている傾向にあります。日常生活の中でも息苦しさや呼吸のしにくさを感じている人は、呼吸力が弱まっているので要注意です」と話すのは、グループ代表で講師を務める荒井和子さん。荒井さんは、健康運動指導士と介護予防運動指導員の資格を持ち、「港区スポーツウエルネス吹矢協会」の代表としても活動しています。

椅子に浅く座り、つま先を床に付けたまま、かかとを上げて床に落とす動きを繰り返す「かかと



スクワットで下肢の筋肉も鍛えます。

「身体を動かしているときも、息を止めないことが大切です。口から息を吐ききって、吸うときは鼻から空気を入れることを意識してみてください。ゆったりと深い呼吸になるように心がけましょう」(荒井さん)。呼吸筋体操では腹式呼吸がおすすめ。初めて参加する人には、腹式呼吸と胸式呼吸の違いを教えるから、運動に入ってもらおうとしています。呼吸の確認が大切なので運動中はマスクを外す人もいますが、最初に検温・手指消毒を行い、充分距離を取るのをご安心を。上肢の運動が終わったら、次はスクワットなどの下肢を鍛える動きを行います。呼吸機能の改善には、下半身のトレーニングも重要です。

落とし」は、血栓予防にも繋がります。最後はペットボトルやラバーバンドなどを使って、体幹を鍛えていきます。

運動中は、荒井さんが愉快な冗談を交えながら教えてくれるので、終始明るく楽しい雰囲気。「怪我をしないように気を付けるのはもちろんですが、基本的には難しいことは言わず、笑いも取り入れながら楽しくやりたいと思っています。今後、高齢者の介護予防と身体づくりのお手伝いをしていきたいです(荒井さん)。毎週土曜、芝浦区民協働スペースにて開催。参加費は無料です。興味のある人は、ぜひラクっちゃまでお問い合わせください。



ペットボトルを片手に、背筋はまっすぐのまま足を前後に開いて腰を落とします。

呼吸に関わる筋肉のことを「呼吸筋」といいます。呼吸機能は加齢によって徐々に低下してきてしまうため、日頃から呼吸筋を鍛えておくことが大切です。今回は2022年10月に活動を開始した「呼吸筋体操の会」の様子取材しました。

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。

ズーム Zoom体験会&使い方講座&主催者講座

オンライン会議システム「Zoom (ズーム)」の講座です。初めて体験する人向けの体験会、Zoomを使ったオンライン講座にスムーズに参加できるようになるための使い方講座、Zoom経験者を対象とした、ミーティングを開催するための主催者講座を予定しています。



● 詳しい内容や日程は介護予防総合センター ラクっチャ TEL: 03-3456-4157にお問い合わせください。



監修: 津さや香 (さざなみ・さやか)  
ボイストレーナー  
大阪府出身。歌手、ミュージカル女優として活躍後、お笑いコンビ「モエヤン」を結成し、数々のお笑い番組に出演。解散後、芸能界を引退し、ボイストレーナーの道へ。さまざまな経験を生かしてオリジナルなレッスンを提供している。

長引いたマスク生活で口元を覆われていたことが多かったこともあり、唇の周りの筋肉が低下している人も少なくありません。やっとマスクを外したり、外出して人と会う機会が増えてきた今、滑らかな滑舌で美しい声を出し、春を楽しみ過ぎるような声筋を鍛えてみませんか。

艶声で春を楽しもう

ウォーミングアップ

頬を引きあげ大きく「は」

大きく口を開けて「は」と声を出しましょう。上の歯が見えるように口を開けるのがポイント。口の横の筋肉(大頬骨筋)を引き上げるイメージです。鏡を見ながら開き方を確認すると効果的。



口の横の筋肉を引き上げるイメージで

● 5回 ※洗面時、入浴時など思い出したときにやってみましょう。

声を出して滑舌を鍛える

「コパコ」

コパコ (KOPAKO) に含まれている「K」は、口の中で引っかかりやすい音、「P」は前に飛び出す破裂音。この2つを繰り返し発音することで、唇の周りの筋肉が鍛えられ、口の中がスムーズに動くようになります。



● ゆっくり4回 言えるようになったら8回に増やしましょう。

「ミャンマー」

ミャンマーは、唇をしっかり閉じてから開けるためのトレーニングです。唇を閉じてから「ミヤ」と口を開け、「ンマー」につなげるためには、一度口を閉じてからもう一度しっかり開く必要があります。

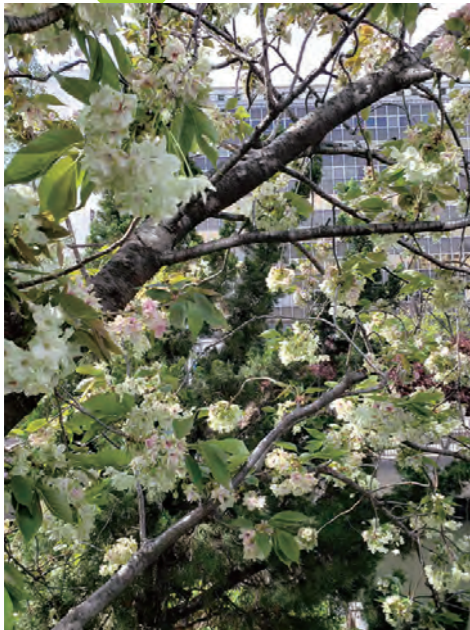


● ゆっくり4回 言えるようになったら8回に増やしましょう。

春

港区の花を訪ねて

御衣黄桜 (ギョイコウザクラ)



都心にありながら、街のあちこちで緑や花と出会う港区。公園はもちろん、思いもかけないところで美しく咲く花を見つけることもあるでしょう。介護予防総合センター ラクっチャ利用者の方に、そんなおすすめの花スポットを教えてくださいました。

◆◆◆ 教えてくれたのは

木村壽美子さん (介護予防リーダー)  
季節になると、橋のもとにソメイヨシノと一緒に咲きます。緑とピンクの色がとてもきれいです。



◆◆◆ 御衣黄桜に出合える場所  
ラクっチャの隣にある芝浦公園南側の運河沿いの道を東に進み、最初の信号にある竹芝橋を渡ったところにあります。



港区内にある夏・秋・冬の花スポット情報を募集しています。写真と場所の情報と一緒に介護予防総合センター ラクっチャまでお知らせください。左のQRコードからメール送信ができます。





## 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33号 2023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