

# ラクっチャ通信

2024 冬

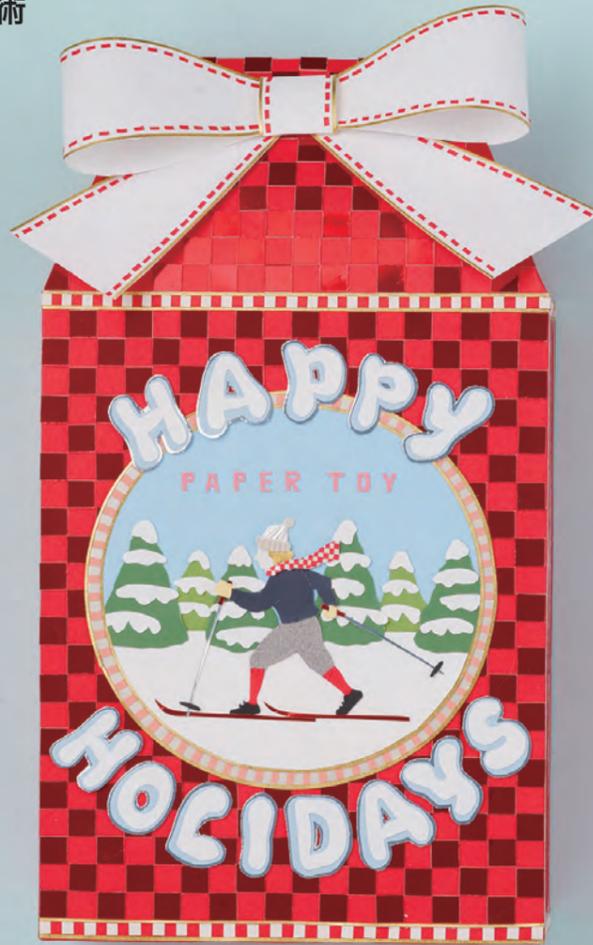
第36号

特集

## 通いの場で介護予防

第4回

支え合いの気持ちがあれば、  
認知症やフレイルになっても続けられる



● シニアのためのスマホ活用術

第4回 スマホで港区の情報をキャッチ！

● ラクっチャ専門職がみなさんの「困った！」に答えます  
〈看護師・言語聴覚士〉

冬のかくれ脱水に注意！

難聴は認知症の危険因子です



支え合いの気持ちがあれば、

認知症やフレイルになっても続けられる

特集

# 通いの場で介護予防

第4回

## 植田拓也先生に聞きました！

歳を重ねて足腰や認知機能が弱ったとしても、いきいきと毎日を送りたいものです。今回は、フレイルや認知症になっても参加できる通いの場のあり方について、東京都健康長寿医療センター研究所の植田拓也先生に話を聞きました。



### だれでも、いつまでも参加できる場が理想

ほとんどの人は「通いの場の参加者」元気なシニア」というイメージを持っているのではないのでしょうか。間違っているかもしれませんが、約9年前に「通いの場」の取組がスタートした当初は、基本的なコンセプトの中に「後期高齢者や閉じこもりの人など、何らかの支援が必要な人が参加可能」というキーワードが含まれていたのです。最近健康体操などに偏ることなく、とても多様な通いの場が地域にたくさんでき、定着もしていて、そのこと自体がとても喜ぶべきことなのですが、「認知症や要支援・要介護、フレイルになっても参加できる」という視点が薄れてきているのが現状です。

### 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)

今はみんなが元気に活動しているかもしれませんが、加齢とともに認知症やフレイルになる人は一定数いるわけで、これは正常な老化なので致し方ありません。ですから、メンバーのだれかがそうなたとしても、一緒に活動し続けられる「通いの場」であることが理想です。そのためにはどうしたらいいか、いくつかのポイントをお伝えしましょう。

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

### 抹茶ティラミス

- 材料 (2人分) 200mlのカップ2個分  
マスカルポーネ (またはクリームチーズ) …100g  
生クリーム…100ml  
砂糖…大さじ2  
抹茶 (無糖タイプ) …小さじ½  
湯…大さじ2  
カステラ… 2切れ  
★仕上げ用 抹茶 (無糖タイプ) …適量

- 作り方  
①抹茶は湯でよく溶かしてから粗熱をとる  
②ボウルに生クリームと砂糖を入れ、ツノがしっかり立つまで泡立てる  
③②にマスカルポーネを入れてゴムべらでなめらかになるまで混ぜ合わせる  
※クリームチーズを使う場合は常温に戻してから。ゴムべらがなければ、木べらやス

- プーンで代用可
- ④器の底の大きさに合わせてカステラを切り、底に敷く
- ⑤溶かした抹茶をスプーンでカステラにかけて染み込ませる
- ⑥カステラの上に③を器のギリギリまで入れ、ナイフなどで表面をならしてから冷蔵庫で3時間程度冷やす
- ⑦食べる直前に仕上げ用の抹茶を茶こしで振り、表面にかける



■栄養ポイント  
マスカルポーネはチーズケーキで使われるクリームチーズよりもカルシウムが豊富です。ただ乳脂肪が多いので摂りすぎには注意を！  
抹茶はカテキンを多く含みます。カテキンには抗酸化作用、抗ウイルス作用、コレステロールを下げる作用、血糖値の上昇を抑える作用があります。

監修：介護予防総合センター ラクっチャ管理栄養士 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4回  
支え合いの気持ちがあれば、  
認知症やフレイルになっても続けられる……………p6
- シニアのためのスマホ活用術……………p6
- 第4回 スマホで港区の情報をキャッチ！  
ラクっチャ専門職がみなさんの  
「困った！」に答えます  
〈看護師・言語聴覚士〉……………p8
- 介護予防普及啓発のための  
イベントレポート……………p10
- 港区介護予防フェスティバル第15回  
健康長寿！inみなとく飛び出そう！  
夢は走るよアクティブシニアく／  
第42回みなと区民まつり／区民公開講座……………p12
- 自主活動グループだより  
フェスティバルで活躍した  
グループのみなさん……………p12
- 自主活動グループ一覧……………p13
- ボイストレーニングで健康に！  
肩甲骨を動かして体を温める……………p14
- ラクっチャ掲示板／港区の花を訪ねて……………p15

## 身近なところにある通いの場

好きな曲を歌って、みんなと盛り上がるうー！

飯倉いきいきプラザの敬老室で開催している「いきいきサロン」は、地域の皆さんでカラオケを楽しむグループ。毎週木曜14時～15時30分、60歳以上であればどなたでも参加できます（無料）。

リクエスト用紙に歌いたい曲を記入してスタッフに提出すると予約完了。自分の順番が来たら、正面のステージで楽しく歌います。皆さん、合間に手拍子を入れたり、歓声や拍手で盛り上げたりしてくれるので、とてもアットホームな雰囲気。もちろん、聞くだけの参加でもOKです。サロン立ち上げ当初から参加している厚地さんは「歌に合わせて、得意の社交ダンスを披露するときもあります」と笑顔を見せます。参加歴約8年という石森さんは「ここで歌うために、歌の勉強を家で行うのが脳トレになるんです。居心地がいいので、カラオケはもちろん、皆さんとおしゃべりできるのが楽しみです」と、ほほ笑んでいました。



演歌を歌う人が多いそう。大声で歌うことは、ストレス発散や嚥下機能の向上にもつながります。



リズムに合わせて、即興で社交ダンスを披露する場面も。夏にはサロンメンバーで盆踊りをすることもあるのだとか。



サロンメンバーの皆さん。最年長93歳の柁津さんは、姿勢もピシッとされていて素敵！

### 飯倉いきいきサロン（麻布地区）

## 「いつまでも、いつからでも、参加できる」

### 通いの場を作るため、私たちにできること



活動中のリーダーやメンバーは…

- ❖ 認知症やフレイルについて日頃から学んでおこう
- ❖ “いつかは自分もなるかも”が前提。支え合いの気持ちを忘れずに
- ❖ 普段の活動に、サポートの知識・技術の習得を“ちょい足し”



家族や友人・知人を活動に誘うなら…

- ❖ 参加しない人には、それぞれの背景があることを考慮して
- ❖ 一度断られても諦めないで、定期的に情報発信しよう
- ❖ ほどよい距離感で、相手のタイミングを見て声かけを

認知症・要支援・要介護になったからといって何もできなくなるわけではありません！



### 互いに支え合う気持ちで日頃から準備しておこう

よくあるのが、グループの一人が「最近、体力に自信がない」と言っていて、だんだん参加しなくなってしまうようなケース。この場合、「通いの場」でのその人の役割を変えて参加を促す方法があります。例えばスポーツなら「プレーはできなくても応援や指導はできる」となれば、やりがいを感じながら続けられるでしょう。リーダーとして活躍していた人が認知症になったら、主要な仕事からは退いて「名誉リーダー」として残ってもらおうのもアイデア。いずれも周囲のメンバーが「あなたが参加してくれると嬉しい」と伝えることがポイントです。

能力や体力が落ちてしまう可能性はだれにでもあるので、「何かがあった時はお互いに支え合う」と、事前に心持ちの準備をしておくことが大切です。また、日頃からアンテナを高く張って、認知症やフレイルに関する知識や対応スキルを



植田拓也 (うえだ・たくや)

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長。理学療法士として生活期のリハビリテーションに従事し、2018年より現職。2022年より桜美林大学健康福祉学群非常勤講師、昭和大学大学院保健医療学研究科兼任講師。専門家の立場から、「支援を必要とする人でも参加できる通いの場づくり」を提唱している。

身につけておくことさらに安心。普段のグループ活動の中に、そうした学びをプラスしてみたいかがでしょう。

もう一つ、これまで何も参加していなかった人が、閉じこもりがちになり、どんどん弱ってしまいうケースもあります。この場合、周囲にできることは「定期的な情報の発信」です。参加しない人にはそれぞれに背景があり、人付き合いが嫌いなかもしれないし、介護や孫の世話で忙しいのかもしれない。ですから、気持ちや状況の変化があって「何か始めてみよう」と思った時に、参加できそうな「通いの場」があるという情報がその人のところに届いていることが重要。もし近所の人や友人の中に心配な人がいたら相手の様子やタイミングを見ながら、定期的に声かけをすると思います。あまりしつこいと逆効果になりかねないので、その点も注意しましょう。

### 初めての人を誘う時は相手のタイミングを考慮

### 芝浜ウォーキングクラブ（芝浦港南地区）

#### 街の良さを発見しながら健康ウォーキング

2022年に発足した「芝浜ウォーキングクラブ」は、毎月第4金曜に6名のメンバーで街歩きを楽しんでいます。コース選びは当番制で、毎回、担当メンバーが事前に考えて、観光スポットや食事の場所など楽しむポイントも入れながらコースを構成しているそうです。

同グループは、一昨年ラクっちゃで開催した認知症予防のためのウォーキング講座修了後、有志のメンバーで立ち上げました。モットーは、ルールで縛りすぎず、自由に活動すること。当初の連絡手段は主に電話でしたが、今ではLINEでやり取りできるようになりました。

健康維持には、1日8000歩程度歩くことが推奨されています。グループ活動のおかげで、メンバーの皆さんは日頃のウォーキングも習慣になったそう。このように、講座をきっかけに興味が出ると同じでコミュニティを作って活動を始めるのもおすすめです。



芝浜ウォーキングクラブの皆さん。



2023年11月には、国立競技場内の空中庭園がある回廊「空の杜」を訪れました。

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 ラクっちゃまでご連絡ください。

## 港区LINE公式アカウント登録の手順

右のQRコードをスマホで読み取ると、LINEアプリが起動して、港区LINE公式アカウントの「友だち追加」ができるページに接続できます。



登録は無料です。手順①②だけでも港区からの情報は届きます！

- この画面が出たら上の「追加」か下の「友だち追加」をポン
- 次の画面で上の「トーク」か下の「トーク」をポン
- この画面が出たら友だち登録完了！これで港区からの情報があなたのスマホに届きます。細かい設定をする場合は「最初に欲しい情報を選択する」をポン
- 「許可する」をポン
- 項目の右のボタンをポンで「選択中」「未選択」を変更できます。選択できたら「次へ」をポン
- ⑤と同様に、届く情報を選ぶ画面がいくつか出るので、必要なものを選択して「次へ」をポン
- 最後の選択画面で「設定」をポン
- この画面が出たら設定完了！設定はいつでも変更できます。

港区LINE公式アカウントに関する問い合わせ先  
港区企画経営部区長室広報係  
TEL.03-3578-2036~2038

港区保健福祉支援部のX(旧Twitter)はこちら



※Xを利用するにはアカウント登録が必要です。

## 港区スマホ相談会開催中！

港区のデジタル活用支援員が、スマホに関するさまざまな相談に丁寧に答えます。ラクっちゃ・いきいきプラザなどで随時開催しているので、気軽にご利用ください。

●開催場所・開催日などの詳しい情報のお問い合わせは  
港区保健福祉支援部 高齢者支援課 高齢者福祉係 TEL.03-3578-2392

ご存知の通り、港区では公式ホームページであらゆる情報を発信していて、いつでもだれでもパソコンやスマホで見ることが出来ます。さらに近年はX(エックス=旧ツイッター)、LINE(ライン)といったSNSも活用し、最新情報をスピーディーに発信できるようになっています。

なかでも今回おすすめしたいのが「港区LINE公式アカウント」への登録です。無料で登録でき、緊急情報・防災情報から地域のイベント情報まで多彩な情報が届くように設定できるので、まさにあなたのスマホが「情報ツール」になります。ホームページは「自分から情報を見に行く」必要がありますが、LINEなら「自動的に情報が届く」ようになるのが魅力です。すでに区内でも50代以上の多くの人が登録しており、何より「公式」だから安心。次ページの手順に従って、ぜひ登録してみてください！

第4回  
スマホ活用のための  
スマホ活用術

## 港区LINE公式アカウントに登録しよう

「友だち登録」すると

「広報みなと」に掲載しているイベント情報等が全て届きます。分野ごとに欲しい情報を選ぶことができます。登録にお金はかかりません。

港区公式ホームページ & アプリ	コロナ情報	イベント情報	子ども・子育て
チャットで質問	広報	防災情報	
申請・予約	ご意見・ご提案	設定	

ホーム画面のメニュー。左上のアイコン(マーク)をポンと触れると、港区ホームページやアプリ一覧を見ることができます。

※利用の際には、スマホにLINEアプリをインストールしておく必要があります。LINEの使い方については『ラクっちゃ通信 第34号(2023夏号)』でも紹介しています。

私も活用しています！

数年前に港区LINE公式アカウントに登録、大雨警報などの気象情報が届くので見えています。区長のお話や講座情報など、広報紙に載っている内容を見られるのも便利です。(N・Hさん)



港区ホームページ  
トップ画面(スマホ版)

# スマホで港区の情報をキャッチ！

皆さん、スマホを「情報ツール」として活用していますか？ 連載最終回となる今回は、港区が発信する役立つ情報をスマホで入手するためのノウハウを紹介しましょう。

協力：港区企画経営部区長室広報係

ラクっちゃや専門職が  
みなさんの困った！に答えます

看護師

言語聴覚士

Q

ラクっちゃには、みなさんがいきいきとした毎を送り、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を、毎号わかりやすくお伝えしていきます。

# 冬のかくれ脱水に注意！

Q 冬は寒くて汗をかきにくいですが、  
脱水状態になることなどあるのでしょっか。

A 冬は汗をかきにくいので、喉の渇きも感じにくくなるので、  
夏に比べると脱水を意識しなくなりますが、  
実は「かくれ脱水」になりがちなので注意が必要です。

補給する水分と排泄する水分のバラ  
ンが崩れて発症するのが脱水症。脱水症  
は身体のだるさやめまい、頭痛や吐き気  
、食欲不振、足がつか、重度では意識障害  
などの症状を起こすほか、血液がドロド  
ロになることで脳梗塞や心筋梗塞を引き  
起こす原因にもなります。

冬は空気が乾燥するうえに、暖房器具  
の使用で室内の湿度も下がり乾燥しがち  
です。そのため特に自覚のないまま、皮  
膚や粘膜、呼吸（呼吸）から水分が失わ  
れてしまいます。また冷えと相まってト  
イレに行く回数が増えるからと水分摂取  
を控えることも多くなるため、気づかな

かくれ脱水を防ぐためには

喉が渇かなくても  
水分補給

必要量に個人差はありますが、  
1日に1.5L程度を目安に2~3  
時間おきに水分を摂る習慣を。  
※運動などで汗をかいたら、発汗量に  
見合う水分補給がプラスが必要です。  
※医師から水分制限の指示がある方は、  
その指示に従ってください。

食事は抜かず  
3食食べる

1日の食事から約1L  
の水分補給をしてい  
るといわれます。大  
切な機会なので食事  
は抜かないように。

身体を動かして  
筋力を維持

筋肉には体内の水分を蓄え  
る働きがあるので、筋肉量  
を減らさないよう日常生  
活の活動量を増やし、定期的  
な運動を。身体を動かすこ  
とで食欲もわきます。

部屋の湿度を  
50~60%に維持

加湿器を使用したり、洗濯  
物や濡らしたタオルを室内  
に干して乾燥を防ぎ、適切  
な湿度を保ちましょう。定  
期的な換気も忘れずに。

水分補給に  
おすすめの  
飲み物

水分補給には水や麦茶などがおす  
めです。カフェインを多く含む  
飲料（緑茶、紅茶、コーヒー等）、  
ジュース、アルコールは水分補給  
には適していません。

※スポーツドリンクは体内に吸収されやすいよう、糖分と塩分を含  
んでいるため、日常的な飲み物には適していません。飲むのなら  
汗をダラダラかくような激しい運動後に。  
※経口補水液は医師の指導のもとで飲むことが基本です。スポー  
ツドリンクとは異なる飲料のため気をつけましょう。

看護師  
野村麻美



熱中症の予防や感  
染症対策など、体  
力や免疫力が低下  
しがちな高齢の方  
に、健康に対する  
アドバイスを医療  
的な観点から行い  
ます。

# 難聴は認知症の危険因子です

Q 聞こえる耳の聴こえが悪くなってきました。  
難聴だと認知症になりやすいというのは本当ですか？

A 聞こえづらくなると会話をすることや外出がおっくうになりがちです。  
その結果、頭を使わなくなったり体力が衰えたり  
孤独になることが、認知症発症のリスクを高めてしまいます。

言語聴覚士  
野原 信



高齢の方が、周  
りの人との会話  
やコミュニケーションに必要な  
機能の維持向  
上のための取り  
組みを行います。

医学的な研究でも、難聴は認知症への  
影響が大きいことが示されています。理  
由の一つが、難聴が社会的な孤立と孤独  
を招くことです。話を聞き返すことが多  
くなって人と話すこと自体が面倒になっ  
たり、話を聞き流すことに慣れてしまっ  
て新しい情報や大切な情報に疎くなりま  
す。生活上の刺激が減って脳の萎縮と認  
知機能の低下を引き起こしてしまうので  
す。また外出先で音がよく聞こえないと、  
危険な目に合うこともあります。このよ  
うなことが続くと、家から出るのおっ  
くうになり、活動的に過ごせなくなっ  
てきます。さらに会話をしないので、頭を  
使わなくなり、体も使わないので体力が  
衰え、社会への関心もなくなり、孤立と  
孤独につながります。

声は聞こえているのに、言葉がこもった  
ように聞こえて聞き取りにくいというの  
が特徴で、次のようなことが起こります。  
● 佐藤と加藤などが聴き分けにくくなる  
● 早口で立て続けに話されたり、周りが  
騒がしいと聞きにくくなる  
● 自分の声も聞きにくくなり、つい声が  
大きくなる  
● 大きすぎる音も耳に響いて聞きにくい  
聞こえが悪くなったと感じたら、まず、  
耳鼻科できちんと検査してもらいましょ  
う。港区では60歳以上の区民に補聴器の  
購入費を助成する制度があります。制度  
の利用には、難聴の診断や補聴器が必要  
かどうかを判断する「補聴器相談医」の  
受診と、調整やアフターケアを担う専門  
家「認定補聴器技能者」が在籍する販売  
店での購入が要件です。詳細は港区の高  
齢者支援課在宅支援係（03-3578-24  
00~2406）に問い合わせてください。

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。

難聴の  
進行を予防  
するために



- 1 メタボリックシンドロームなど動脈硬化を  
促進する状態にならない
- 2 血圧を上昇させるストレスを抱え込まない
- 3 規則正しい生活習慣（バランスの取れた食事  
や十分な睡眠時間、適切な運動など）を守る
- 4 禁煙し、過度な飲酒は避ける
- 5 長い時間、大きな音を聴くことがないよう  
注意する

港区介護予防フェスティバル

第15回 健康長寿!inみなと  
～飛び出そう!夢は走るよ アクティブシニア～

「港区介護予防フェスティバル」を今年も開催しました。介護予防リーダー・サポーターが約半年前から準備を行い、実行委員やボランティアスタッフを務める同イベント。コロナ禍を経て少しずつ活気が戻ってきた今年は、多くの参加者が訪れ盛り上がりを見せました。ラクっちゃにて、11月10日に実施したさまざまなイベントの様子を紹介します。

11月10・11日(金・土) 介護予防総合センター ラクっちゃ/リーブラホール  
10月31日・11月1・2・6・7日(火・水・木・月・火) 青いいきいきプラザほか

介護予防普及啓発のための  
イベント  
レポート



コロナ禍前の日常を少しずつ取り戻し、顔を合わせた会話もできるようになってきた今日この頃。ラクっちゃでは、対面で介護予防について楽しく学べるイベントを開催し、多くのみなさんが来場しました。

リーブラホールでは、由美かおるさんの健康呼吸法からスタート。ラクっちゃ会場の身体を動かす体験コーナーでは、傾斜した穴のあるボードに向かってボールを投げるアメリカ発祥のゲーム「バツゴー」と「ダーツ」を実施しました。また、今年から試食提供が復活。Men'sカフェによる手作りキーマカレーが参加者に配られました。



いつまでも若々しい由美さん。会場を魅了しながら、呼吸法をレクチャーしてくれました。



バチを振るたびに硬貨が触れ合う音が鳴る島根県郷土芸能銭太鼓。法被と鉢巻を身につけ、カッコいいパフォーマンスでした。



受付の様子。多くの参加者がフェスティバル開始前から列を作っていました。



「男性のための料理教室」を修了したみなさんがボランティア協力くださったMen'sカフェ。ごろごろとした具がたくさん入ったトマトベースのキーマカレーは「おいしい!」と大好評でした。

今年は関東大震災発生から100年という節目の年。防災展示コーナーでは、11月19日の「備蓄の日」に合わせ、備蓄品や在宅避難時での心得を紹介していました。

ラウンジでは、さまざまな自主活動グループが日頃の活動の成果を発表(詳しくは12ページ参照)。トレーニングルームで行われるアクティブシニアスクールでは、「赤坂地区タオル体操」「さぼり筋体操」など、気軽にできる運動を行いました。また、自主活動室では、これからの時期にぴったりの「クリスマスリース」や和紙で作る「連鶴」など、頭と手を使いながら折り紙を楽しんでいました。午後からはリーブラホールでDJ OSHYさんによる「シルバーディスコ」が開催。70年代80年代の懐かしい音楽とともに、参加者はリズムに合わせて自由に身体を動かしながらディスコタイムを謳歌しました。



「シルバーディスコ」は介護福祉士によるダンスのサポートがあり、ダンスが苦手な人でも安心。会場はミラーボールでディスコの雰囲気演出。中には、羽の扇子を持参していた人も!



タオルを使った「赤坂地区タオル体操」。座ったままでも、しっかりと上半身を鍛えられます。



完成した「クリスマスリース」。シールや飾りを付けてオリジナルにアレンジしました。

ラクっちゃ区民公開講座

楽しくチャレンジ!  
人生100年時代の介護・フレイル予防  
今日から実践、  
頻尿・尿漏れ・排尿困難対策!  
～運動・食事・薬物治療などを学ぼう～

11月29日(水) 10:30~12:00  
開催場所: ラクっちゃ研修室

今回は、佐々木裕氏(佐々木クリニック泌尿器科 芝大門院長)を講師に招き、相談しにくい排尿トラブルをテーマにお話しいただきました。頻尿や尿漏れの対策についての具体的な内容で、参加者のみなさんは熱心にメモを取りながら耳を傾けていました。



第42回  
みなと区民まつり

10月7日(土) 11:00~17:00  
10月8日(日) 10:00~16:00  
開催場所: 増上寺、芝公園ほか

開催日は晴天に恵まれ、多くの人で盛り上がりました。ラクっちゃブースには、各日250名以上もの参加者が訪れ、今年度は「口腔機能測定」と「体力測定」を実施。介護予防に早く取り組みたいことの大切さをお伝えしてきました。



# 自主活動グループ一覧

港区の介護予防リーダーの皆さんが企画・運営している自主活動グループを紹介いたします。※表内の記載は、団体名(地区)→内容/会場/開催日の順

- 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1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
- 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
- 第4火フェ** (高輪) → 地域の高齢者が安心して話し相談できる交流の場/港区白金台ほか/第4火曜/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)
- 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

# 自主活動グループだより

## フェスティバルで活躍したグループのみなさん

ラウンジ発表、一番手を飾ったのは「チームAKY」による「歌って健康、いつまでも」。懐かしい唱歌や昭和歌謡を、会場の参加者と一緒楽しく歌うステージでした。「元気!みなとゆいまる倶楽部」は、中国歌謡曲のゆったりとリズムに合わせて太極拳を披露

しました。「カアナアレ」によるフラダンスでは、気品あふれるブルーの衣装と花の髪飾りが素敵で、会場も思わずうっとり。打って変わって、「濱の會」では、能の舞いに添えられる謡の実演が行われ、能楽の世界に魅了されました。最後は、「ハートウォーミングボイス」による歌

の発表。ボイストレーナーさんの明るい指導で、会場も一緒に発声の基礎を学びました。そのほか、ラウンジ以外でも「楽八会」は「バグゴ」と「ダーツ」に参加者にレクチャーしたり、「プラチナ美容塾」は「昭和歌謡で音楽体操」を実施したりと、みなさん大活躍でした。

### チームAKY



懐かしい昭和歌謡などを参加者とともに歌ったほか、介護予防リーダーによる手話歌のコーナーでも演奏を担当。

### 元気!みなと ゆいまる倶楽部



柔軟性やバランス感覚を高める太極拳は、高齢者の筋力アップにぴったりだそうです。

### カアナアレ



フラダンスは、心安らく優雅なハワイアンソングとともに。

### 濱の會



能面を横に飾り、本格的な謡の実演。能の演目「清経」の一節を披露しました。



白いシャツにジーンズという雰囲気合わせたコーディネートで参加。練習で会得した腹式呼吸を使ってパワフルな歌声を響かせました。

### ハートウォーミングボイス

### 楽八会



投げたボールが傾斜のあるボードの穴に入れば、得点が入るアメリカ発祥のゲーム「バグゴ」。「楽八会」の丁寧なサポートのおかげで、参加者はゲームに夢中でした。

### プラチナ美容塾



懐かしい歌謡曲に合わせて、座ったままで楽しく体操。

※令和5年12月1日現在介護予防総合センターに団体登録しているグループの活動状況です。会費が必要なグループもあります。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。詳しくはラクっちゃ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お知らせのコーナーです。

#### ラクっちゃ区民公開講座

楽しくチャレンジ!人生100年時代の介護・フレイル予防

### 歯科医がおしえる健康寿命の延ばし方

～口からはじめる介護予防～

日時：令和6年1月30日（火）14:00～15:30

場所：ラクっちゃ研修室

講師：西辻直之氏（公益社団法人東京都港区芝歯科医師会副会長）

対象：どなたでも 定員：110人（申込順）

申込：令和6年1月9日（火）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1月29日（月）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。

### 表彰されました!

ラクっちゃを利用されている遠藤留雄さん（85歳）が令和5年11月「MINATOシティハーフマラソン 2023」に参加、最高齢完走者（男子）として表彰されました。おめでとうございます!



## ボイストレーニングで健康に!



監修：漣さや香（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。

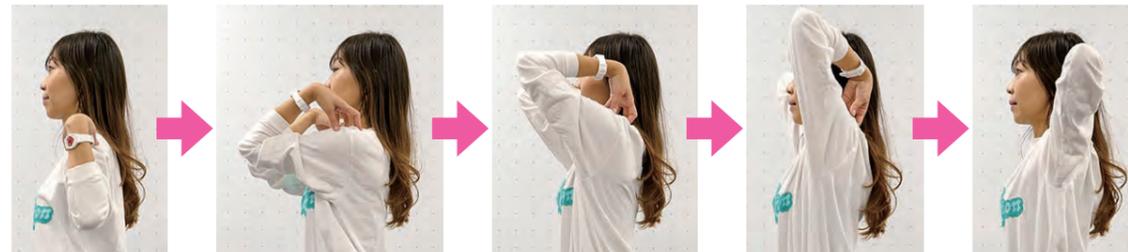
寒い時期は、どうしても体が縮こまってしまいます。そんな時は声を出しながら肩甲骨を大きく動かして、気持ちよく体を伸ばしましょう。肩甲骨を動かすと血行が良くなり、体温も上昇するといわれています。今回は、体を伸ばす体操2種と、楽しくできる滑舌体操を紹介します。

# 肩甲骨を動かして体を温める

### 体を伸ばすトレーニング

#### 肩甲骨体操

肘をまげて指先を軽く肩の上に置き、肩甲骨が動くのを意識しながら両肘を前から後ろにゆっくり回します。まず鼻から息を吸い、「ママママ（ドミソミドの音階で。正確でなくてもOK）」と歌いながらゆっくり5回、回しましょう。



● 耳と顎と胸を固定  
耳と顎と胸の位置をなるべく動かさないようにします。うつむいたり仰向けにならないよう意識するといいでしょ。

#### パワーアップ体操

膝と腕を軽く曲げたら、鼻から息を吸って「おーっ!」と声を出しながら手と体を思い切り上に伸ばします。真下から上に向かうようなイメージで、5回繰り返します。



● 朝の体操に  
朝の体操として取り入れて、縮こまった体を起こすといいでしょ。

### 声を出して滑舌をきたえる

#### スキヤット滑舌体操

ジャズなどでよく耳にするスキヤットで楽しく滑舌体操を。「シュビドゥバ シャバダバ」とゆっくり3回声に出します。慣れたらだんだん早く、リズムカルに歌うように発声してみましょう。



冬

### 港区の花を訪ねて

## ウメ

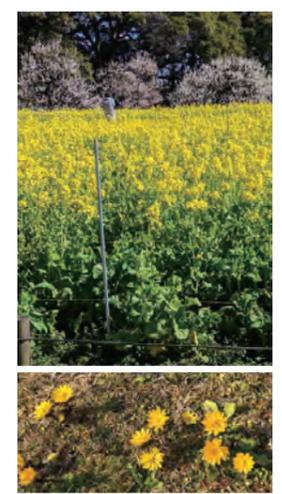


正月飾りにあしらわれることの多いウメは、寒気の中、百花に先駆けて咲く可憐な花。『万葉集』にもウメの歌があるほど、日本では古来より親しまれている花のひとつです。区内でも有名な芝公園の梅園をはじめ、あちこちの寺社や公園で見ることができます。

#### ◆◆◆ウメに出会える場所

浜松町駅にほど近い旧芝離宮恩賜庭園では冬から早春にかけて、スイセン、ウメ、フキノトウや菜の花などが見られます。入園料は一般150円、65歳以上70円。

※掲載の写真は2023年2月撮影



#### ◆◆◆教えてくれたのは

湯浅順子さん（介護予防リーダー・みんなといいき体操マスター）  
旧芝離宮恩賜庭園は一周歩いて約40分ほど。お散歩がてらよく歩きます。心も体も整理できておすすめです。



介護予防総合センター ラクっチャ

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>



〒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

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36号 2024年1月4日発行

編集制作：ノーショ

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