

ラクっチャ通信

2024 春

第37号

特集

フレイルと 向き合う 心のレッスン

第1回 「自分ファースト」でいこう！

● 初心者もチャレンジ！
季節を楽しむクッキング
春・菜の花と
たけのこのパスタ

● ラクっチャ専門職が
みなさんの「困った！」に答えます
〈理学療法士&作業療法士〉

「サボリ筋」VS「ガンバリ筋」
認知症予防のコツは楽しむこと！





臨床心理士に聞く

特集

フレイルと向き合う心のレッスン♡

第1回

「自分ファースト」で「自分」を大切にしよう！

もしあなたがフレイルや認知症に直面しても、折れない心・しなやかな心を保つことができれば、その後も豊かな人生を送ることができるよう。そのために日頃からできることなど、臨床心理士のアドバイスを4回にわたって紹介していきます。初回のテーマは、「自分ファースト」＝自分を第一に考えること」の大切さについて聞きました。

心のケアの第一歩は自分を大切にすること

フレイルや認知症を予防するために、運動や食生活の改善に取り組んでいる人は多いと思いますが、つい見落としがちなのが「心の健康」です。人の体と心は常につながっているため、心の健康を害してしまうと体にも良くない影響を及ぼしてしまふことがあります。

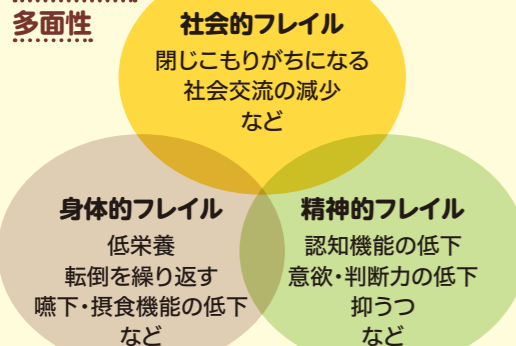
ません。これまでできていたことができなくなったら、不安になるのは当たり前。それでも、なるべく心が元気でいられるようにケアしていれば、ちよつぱり弱った自分を受け入れて、幸せに生きることができるといいます。そうした心のケアとして、まず実践してほしいのが「自分ファースト」、つまり自分を大切にすることです。

年齢を重ねると、程度の差はあってもさまざまな面で衰えていくのは避けられ

フレイルと心の関係

加齢により心身が衰えた状態のことをフレイルといい、「身体」「心(精神)」「社会性」の3つの側面が相互に影響し合っています(心のフレイルの背後に認知症が関わっていることもあります)。万が一、どこかが弱ってしまっても、この3側面からアプローチすれば大丈夫。心を良い状態にすることが、身体機能の維持改善、社会性の向上などにもつながります。

フレイルの多面性



出典:健康長寿ネット(公益財団法人長寿科学振興財団)

春は新しい出会いの季節

手話であいさつしてみよう!

教えてくれたのは、中西晴子さん(介護予防リーダー)

「手話ってなんだか難しそう」と思いませんか? 実は、普段何気なく行う動作が手話に取り入れられているなど、意外と親しみやすいのです。まずは簡単なあいさつから覚えていきましょう。



こぶしを作った右手をこめかみに当て、手を下に下ろします。これは、枕を下ろす様子を表しています。実際に声に出して「おはよう」と言ったり、表情をつけたりするのも重要なポイントです。



右手の人差し指と中指を立てて、人差し指側を額に当てます。そのまま頭を軽く下げましょう。顔を時計の文字盤、指が時計の針を表していて、額に指があることで正午を指しています。



両手のひらを相手に向けた状態で、顔の前で交差させます。暗くなる表現をしています。

港区で活動する手話グループ

デフ・フレンズ

ダンスが好きな聴こえない人と聴こえる人が一緒に踊る手話ダンスグループです。軽快なリズムと手話の美しさを生かしたフォーメーションで、曲に合った衣装で踊ります。ボランティア活動もしています。活動場所:生涯学習センター(ばるーん)等 問い合わせ先:岩崎としみ TEL.090-8465-0063



〈目次〉

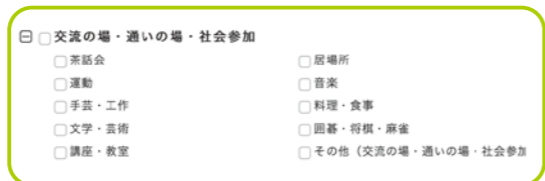
- 手話であいさつしてみよう! p2
- 特集 p3
- フレイルと向き合う心のレッスン 第1回 「自分ファースト」で「自分」を大切にしよう! p3
- 初心者もチャレンジ! 季節を楽しむクッキング p6
- 春・菜の花とたけのこのパスタ p6
- ラクっちゃ専門職がみなさんの「困った!」に答えます p6
- 〈理学療法士&作業療法士〉 p8
- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート p10
- ラクっちゃやスプリングイベント 区民公開講座 p10
- 自主活動グループだより p12
- eスポーツ倶楽部 p12
- 自主活動グループ一覧 p13
- コミュニケーション術を学ぼう p14
- くすつと笑える自己紹介 p14
- ラクっちゃ掲示板 p15
- ランニング・ウォーキング入門 p15

パソコンの場合 スタミナ 港区 で検索

1 活動内容のカテゴリーやキーワード、地区、住所から検索できます。



2 さらに詳細な情報が欲しい場合は、「茶話会」+「南麻布」「体操」+「土日」など細かい条件を指定して探すことができます。



3 検索結果の一覧から、気になる活動をクリックしましょう。詳しい活動内容や場所が見られます。



スマホの場合 QRコードを読み取ると、「スタミナ!」のサイトを閲覧できます。



※掲載内容は順次更新していますが、最新の情報がでない場合がありますのでご了承ください。詳しくは各活動団体・問合せ先にご確認ください。
※検索方法マニュアルなどは、港区公式ホームページ(生活支援体制整備事業)のページに掲載しています。

行きたい教室やサロンが探せる
港区の高齢者地域活動情報サイト

スタミナ!

●家の近くで卓球がしたい
●茶話会に参加したい
●趣味に合う教室やサロンを探したい
●自分がしたいことや通える場所など、
希望や状況に合わせて細かく検索することができます。

心の健康のために、小さな「つながり」始めてみませんか

私の体験記

生活にメリハリができました!
ラクっちゃんの教室に通うYさん(77歳・女性)

夫が長期入院中で、気持ちも体も疲れていたとき、ラクっちゃんの運動教室に参加しました。ある日、教室の帰りがけに臨床心理士の櫻田さんから「いかがですか」と声をかけていただき、まとまりのない私の話を聞いてくださいました。それ以来、教室の帰りにはいつも櫻田さんに介護の悩みなどを聞いてもらうようになり、感謝の気持ちでいっぱいです。

ラクっちゃんに通い始めてから、私の心にも変化がありました。行きのバスの中で「今日は疲れているし、教室は休んだ方が…」と思ったり、帰りは道は鼻歌を歌いながら歩いて帰れます。体幹を鍛えるキツイトレーニングでも、先生の「イッチ、ニイ、サン、シイ。できてる、できてる…」という元気な声に励まされ、なんとか回数をこなしてちよつと笑顔に。「今日、行く所がある」というのは大切な事といわれますが、1日の中で、1週間の中で、1カ月の中でリズムができ、生活にメリハリができました。恵まれた環境に感謝しつつ、年齢なりの健康と楽しさを手にしたいと思っています。

例えばこんなこと、ありませんか?

- ◆ 家族の介護ばかりで自分の時間を持ってない
- ◆ ほとんど全ての家事を自分が担っている
- ◆ 家族に迷惑をかけないよう外出を控えている
- ◆ 何年も自分が好きなこと(趣味など)をしていない
- ◆ 自分の用事より常に家族の用事を優先している

今日から
自分ファースト
を意識してみましょう

実践してみましょう!

思い当たる人は、たまには自分自身をいたわってあげましょう

寝る前に、声に出して「今日もよく頑張ったね」と自分に言ってみましょう

好きなものを食べたり、好きなことをしたり、自分にご褒美をあげましょう

気付かないうちに自分をおろそかにしている?

シニアのみなさんの中には、自分のことは二の次にして、家族に尽くしたり、遠慮したりしている人が少なくありません。たとえば、配偶者の介護で手一杯で自分のことは後回し、拳句に「つつ」のような状態になっているということも。また、「家族に迷惑をかけたくない」という言葉もよく聞かれます。これまで頑張ってきて、もう解放されてもいい年齢なのに、あまりにも自分のことをおろそかにしてしまっていると思いませんか。しかも、そのことに自分で気付いていないケースが多いのです。

ここまで読んでいて、もし思い当たることがある人は、ほんの少しでもいいので自分をいたわってください。「自分ファースト」というと「わがまま」と思われかもしれませんが、決してそんなことはありません。自分を第一に考え、自分に優しくしてあげることです。笑顔が生まれ、結局は家族みんなの幸せにつながるのです。

自分の「気持ち」を受け止め一人で抱え込まないことも大切

心をケアするために、もう一つ覚えておきたいのが、「自分の気持ちを大切にすること」です。一度立ち止まって、今

臨床心理士からのアドバイス

- ありのままの自分を認めて。良い面も悪い面も、大切なあなた自身です。
- 失敗しても自分を責めないで。誰にでも失敗はあります。
- もし家族に体調不良などがあっても、あなたの責任ではありません。

監修

臨床心理士
公認心理師
櫻田 方子



その気持ちを一人で抱え込まず、誰かに話すことも心の健康には有効です。家族や友人に話してもいいですし、サークル仲間など適度な距離感の人でもいいでしょう。だれに話していいかわからないという人は、ぜひラクっちゃんの臨床心理士に話してみてください。

あなたの「気持ち」を見つめてみてください。そこには「嬉しい」「楽しい」というプラスの気持ちだけでなく、「嫌だ」「やりたくない」というマイナスの気持ちもあるはず。どれもあなたの大事な「気持ち」なので、マイナスの気持ちであっても悪者扱いしないで、「今はこういう気持ちなんだ」と、そのまま受け止めてください。これが、気持ちを大切にすることです。



初心者もチャレンジ!

季節を楽しむクッキング

菜の花とたけのこのパスタ

パスタは手順が比較的簡単で、料理初心者でも挑戦しやすいメニューです。今回は、春の訪れを感じさせる菜の花を使ったパスタレシピを紹介します。シャキシャキとした菜の花と旨みたっぷりのしらすとの組み合わせは相性抜群ですよ!



菜の花は野菜の中でもビタミンCの含有量がトップクラスです。また、免疫力を高めるβ-カロテン、疲労回復に効くビタミンB1、爪や髪の毛を再生するビタミンB2、造血作用のある葉酸のほか、鉄分、食物繊維も入っている万能野菜。鉄分はしらすなどの動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収率がアップし、脂溶性であるβ-カロテンも油で炒めることで吸収率がよくなります。菜の花に含まれる水溶性ビタミンCは熱に弱いため、茹でるときはさっとお湯にくぐらす程度で大丈夫です。

冬から春へ切り替わるタイミングは、東洋医学でいう五臓の「肝」が弱りやすい時季。菜の花は五臓の「肝」に働きかけるため、のぼせ、めまい、イライラを楽にしてくれる作用があります。旬の食べ物を積極的に活用して、季節に起こりやすい体の不調を整えていきましょう。

材料(1人前)

菜の花	½束(約50g)
たけのこ水煮	½パック(約50g)
スパゲティ(1.8mm)	100g
しらす	½パック(約50g)
オリーブオイル	カレースプーン1杯
にんにくチューブ	3~5cm
しょうゆ	カレースプーン1杯
みりん	カレースプーン1杯



レシピ考案・監修



管理栄養士・調理師

廣井英子



秤、計量カップ、計量スプーンがなくてもOK!

材料はパック等に容量(グラム数)が記載されているので、それを元に目分量で。調味料はカレースプーンで計りましょう。



作り方

1

野菜を切る

菜の花は根元を1cmほど落とし、4~5cmくらいに切る。たけのこは食べやすい大きさにスライスする。



2

野菜をそれぞれ湯通しする

鍋で沸騰させたお湯に菜の花を入れ、10秒ほど置いてザルにあげる。続いてたけのこも同様に。菜の花は冷めたら手で軽く絞って水を切る。



3

スパゲティを茹でる

鍋にたっぷりのお湯を沸かしてスパゲティを入れて茹でる。茹で時間はパッケージの表示よりも1分くらい短めに。



4

スパゲティを茹でている間に野菜を炒める

中火のフライパンにオリーブオイルを入れ、たけのこを炒める。たけのこに軽く焦げ目がついたら菜の花を入れ、にんにくチューブを加えてさらに炒める。



5

材料を全部合わせて仕上げ

スパゲティが茹で上がったらザルにあげて④のフライパンに入れ、しょうゆ、みりんを加えて軽く炒め合わせる。最後にしらすを加えて出来上がり。



廣井さんの知恵袋

菜の花の選び方と保存方法

蕾がぎゅっと硬く、花が咲いていないのがポイント。みずみずしい緑色をしたものを選びましょう。菜の花は乾燥に弱くしおれやすいので、買ってきたらすぐに水で濡らしたキッチンペーパーや新聞紙などで全体を包んで冷蔵庫に立てて保存してください。保存期間の目安は2~3日程度です。



余った材料でもう一品

パスタで余った菜の花とたけのこを、ごまあえにしてみませんか。菜の花½束、たけのこ水煮½パックをさっと湯通しして、砂糖1杯(カレースプーン、以下同)、しょうゆ½杯、すりごま5杯を入れて混ぜるだけで、簡単に副菜ができます。



ラクっちゃん専門職が
みなさんの「困った！」に答えます

理学療法士 ● 作業療法士

「サボリ筋」VS「ガンバリ筋」

Q マッサージやストレッチをしても、なかなか筋肉や関節の痛みが取れないことがあります。どうしたらいいでしょうか？

A マッサージやストレッチに加えて、サボリ筋のトレーニングを取り入れることをおすすめします。

そもそも関節の痛みはなぜ起こるのでしょうか。私たちの全身には約200の骨と約500の筋肉が存在し、どれもが役割を持っています。しかし何らかの理由で役割を果たせなくなった筋肉(サボリ筋)があると、その筋肉の代わりに働かざるを得ない筋肉(ガンバリ筋)が現れます。

Q 認知症予防になる運動や脳トレを検討中ですが、なにか良いものはありますか？

A 「認知症予防」と考えすぎず、趣味をみつけたり、習い事を始めたりしてみませんか。認知症予防のコツは、実は楽しむことなのです。

認知症予防のコツは楽しむこと！

Q 認知症予防になる運動や脳トレを検討中ですが、なにか良いものはありますか？

「脳にいいから！」としたくないことをいやいや行くと、かえってストレスになってしまいます。近年、脳はストレスに弱いことがわかってきており、ストレスに長期間さらされると、記憶を司る海馬の細胞が死んでしまうともいわれています。そうならないために、脳を活性化

させるポイントをおさえ、楽しく続けられる趣味や習い事を見つけましょう。趣味や習い事は「やっぱり合わなかった」とやめてしまっても、始めてみたという経験が残ります。一歩踏み出せたのなら、また次を探してみましょ。いつか楽しめることに出会えるはずですよ。

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



脳を活性化させる3つのポイント

- 1 好奇心**
楽しいと感じると、脳はドーパミンを分泌させます。ドーパミンは記憶力を高め、やる気を出させる働きがあるといわれています。
- 2 運動**
1日30分ほどの軽い有酸素運動で、脳への血流量が増加し細胞が活性化され、記憶力向上につながるとされています。
- 3 コミュニケーション**
人と話すと、言語機能のある前頭葉などが刺激されます。言葉や表情から相手を理解したり、時間や周囲に気を遣ったりなど、様々な脳の機能が使われます。

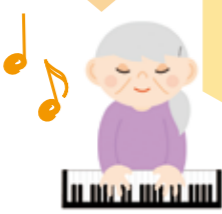
趣味や習い事の 見つけ方

無理なく続けられることをやってみる
散歩や読書など、時間、場所、金銭的に無理のないものから。ラクっちゃんの教室やイベントもおすすです。

旅行に行ってみる
旅行自体が趣味になってもいいですし、出先で好奇心がくすぐられることに出合えるかもしれません。

親しい友人、家族と一緒にやってみる
友人の趣味や楽しみを一緒に体験したり、家族が好きな音楽と一緒に聞いてみては？ 夢中になれるものが見つかるかも。

**気になること
昔やってみたかったことをやってみる**
大人になった今だからこそ、憧れていたことに挑戦してみても？ 楽器やスポーツなど、したかったことを思い出しましょう。



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 ラクっちゃん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。

よく足がつる人は、
この筋肉がサボって
いるのかも？
トレーニングで
鍛えましょう。

隠れサボリ筋がないかチェック*

母趾球	小趾球
<p>① イスに座って両足のつま先を内側へ上げる</p>	<p>① イスに座って両足のつま先を外側へ上げる</p>
<p>② 親指、人差し指を強く握りながら足首を伸ばす ※力が入る部位：親指のつけ根周辺</p>	<p>② 小指、薬指、中指を強く握りながら足首を伸ばす ※力が入る部位：小指のつけ根周辺</p>

理学療法士は、日常生活に必要な基本的動作の回復や改善、維持を目指す、動作の専門家です。

理学療法士 小島良平



ラクっちゃんには、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。

*参考: 笹川大瑛「腰の痛みが10秒で解消! サボリ筋コンディショニング」

イベントレポート

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～

1月30日(火)14:00~15:30
※オンライン参加あり



(公益社団法人東京都港区芝園歯科医師会 副会長)を講師に招き、港区が実施している「みんなの食と健口講座」の対象者や事業内容などについて、丁寧に説明していただきました。参加者からは「日々の生活を考え直すきっかけになった」「講座にぜひ参加してみたい」といった声が聞かれました。

ここ数年で、健康長寿に「口の健康」が欠かせないということが広く知られるようになり、港区でも介護予防事業の一環として口腔ケアに力を入れていきます。そこで今回は歯科医の西辻直之氏

年明けから、ラクっちゃではさまざまなイベントを開催しました。寒さと温かさが交互に訪れ、体調管理が難しい冬でしたが、開催日には多くの参加者が足を運んでくれました。区民の皆さんの健康長寿への意識の高さがうかがわれます。
(掲載イベントの開催場所は全て介護予防総合センターラクっちゃ)

中医学・季節に寄り添うヨガ

ヨガの実践では、まず深い呼吸からスタート。椅子に座ったままでもできる簡単なポーズを中心に行いました。



今年はひと味違うウォーキング、ランニングに挑戦

運動効果を上げるために事前にやっておきたいコンディショニングを実践。



ラクっちゃスプリングイベント

2月23日(金・祝)~3月19日(火)



100歳になってもグングン歩けるためのおしりコンディショニング

松尾先生の話を食べるように聞き、皆さん積極的にトレーニングに励んでいました。

いつまでもいきいき元気に!健康寿命を延ばす簡単筋力トレーニング法

軽快なトークが魅力的な谷本先生に、しっかりと背骨を伸ばす動きや、効果的なスクワットなどを直接教えてもらいました。



身体を動かすプログラムを中心に、今年は計11種の体験レッスンや講座を開催したスプリングイベント。
「いつまでもいきいき元気に!健康寿命を延ばす簡単筋力トレーニング法」(講師:谷本道哉氏)では、一生「高齢者」にならずに110歳を目指すための毎朝1分ラジオ体操や、いつでもどこでもできる手軽な筋トレ、普段の歩き方の工夫について、実際に身体を動かしながら学びました。
「中医学・季節に寄り添うヨガ」講師:田中しのぶ氏)では、中医学の知識を交えながら春に向けた養生法を教わりました。その後はシンキングボウルというヒーリング効果のある楽器の音色とともに、無理のない動きでヨガを実践。
「100歳になってもグングン歩けるた

めのおしりコンディショニング」(講師:松尾タカシ氏)では、歩行に必要なおしりの筋肉を鍛えるため、楽しくストレッチやトレーニングを行いました。
そのほか、「今年はひと味違うウォーキング、ランニングに挑戦」(講師:竹江司氏)、「春のオシャレ講座2024 骨格診断別春のトレンド解説」(講師:橋本ワコ氏)、「Chat GPTを使ってみよう」(協力:日本ナレッジ株式会社)、元ラグビー日本代表キャプテン・廣瀬俊朗氏によるセッション形式の講演「ラグビーW杯日本代表大躍進の理由!」や、前阪神タイガース投手コーチ・金村曉氏によるプロ野球・高校野球についてのトークショーも開催し、どのプログラムも大盛況のうちに終了しました。

春のオシャレ講座2024 骨格診断別春のトレンド解説

この春のトレンドだけでなく、おしゃれを楽しむためのポイントをレクチャー。



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/芝和城会集室/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

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

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をめざす/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)→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/介護予防総合センター他/要問い合わせ

Runランclub(芝浦港南)→月に一回、ランニングをすることにより健康寿命を延ばし介護予防につなげる/要問い合わせ

eスポーツ倶楽部(芝浦港南)→『ポケモンGO』などのスマホゲームで交流を図る/介護予防総合センター他/第3土曜

eスポーツ倶楽部



一緒に戦う「レイドバトル」。スマホを連打タップしながら、みんなで力を合わせて強力なポケモンを倒していました。

PCを作っていたこともあり、リリース直後にすぐダウンロードして、現在に至るまで7年以上遊んでいます」と話します。

メンバーがそろったら、約1時間のミーティングから開始。ここで『ポケモンGO』について情報交換をします。初



今回は、ラクっちゃラウンジにてミーティングが行われました。代表の松田斉さん(左から二番目)。

昨年11月、東京タワーにて港区が主催した『脳に身体にe(良い)スポーツイベント』に参加したメンバーが集まり、同グループを発足しました。代表の松田斉さんは「もともとITやゲームが好きで、独学でゲーミング



心者の疑問点を解消したり、ゲームのコツを教え合ったりしていました。ほかにも雑談を交えながら、ゲームへの知識を楽しく深めていくそうです。

参加者の笠原智子さんは、「実は一人で『ポケモンGO』を始めたところ、やり方がわからず一度やめようとしてしまいました。でも、ここに来るとみなさんが優しく教えてくれるので再挑戦してみることが。自分の知らない分野のことを吸収しながら、みなさんと交流できるのが楽しいです」とほほ笑みます。

ミーティングが終わったら、いよいよ外へ。付近にいる他のユーザーが設定した経路をたどれる「ルート」機能を使って、実際の道を歩きながら報酬を得たりミッ

「ルート」機能を使って実際に外を歩いていきます。ゲームで分からないことがあっても、仲間同士で教え合えるので安心です。

シヨンを達成したりポケモンと出会ったりできます。みんなでゲームを楽しみながら、普段歩かない道を冒険できるのが『ポケモンGO』の魅力。この日は「芝浦工業大学くひかり門」の「ルート」を探索しました。

開催は、毎月第3土曜14〜16時。参加費は無料。今後は、対戦型の本格的なeスポーツにも取り組んでみたいとのことです。グループ会員資格は65歳以上の港区民(それ以外の方は準会員)。興味のある人は、ラクっちゃまでお問い合わせください。



ゲームしながら、おしゃべりしたり、身体を動かしたり……。eスポーツのイベントがあるときは、メンバー同士でご飯を食べに行くこともあるそう。

2023年12月に活動をスタートした同グループでは、歩きながらポケモンをゲットしたり、バトルしたりして遊べるスマホアプリ『ポケモンGO』をプレイしています。今回は3回目となる活動の様子取材しました。

「みんなといきいき体操」を生活に取り入れましょう!

港区歌や区をイメージした振り付けを取り入れた「みんなといきいき体操」は、皆さんが気軽に介護予防に取り組めるように作られたものです。足腰の柔軟性と筋力の向上、体のバランス能力と歩行能力の向上、プロポーションの維持などの効果が期待されます。「準備運動」「筋力増強運動」「バランス運動」「整理体操」の4つのパートに分かれていて、全て行くと15分ですが、

ご自身の体力・体調に合わせて自由にパートを組み合わせられ、立位でも座位でも行えます。特に衰えやすい部分の筋肉を無理なく動かせるので、日常的に行うことをお勧めします。

各いきいきプラザやラクっチャ等で実施しているほか、ラクっチャのホームページや、DVD(ラクっチャで貸し出し中)も利用できるので、ご自宅でも気軽に実践してください。

※体操マスターは、「みんなといきいき体操」の普及に努める皆さんで、介護予防リーダー・サポーターのうち、「体操マスター養成講座」を修了した人が活動しています。詳しくはラクっチャまでお問い合わせください。

「みんなといきいき体操」の良さを、体操マスター^(※)のメンバーに教えてもらいました。



教えてくれた人
松崎千尋さん
(74歳)



みんなといきいき体操の動画はこちら



楽しく健康寿命を延ばそう!

第1回

ランニング・ウォーキング入門



ランニング・ウォーキングにはどんな効果やメリットがあるの?

有酸素系運動のランニング・ウォーキングは体内の不要な脂肪を燃焼させ、血中のLDLコレステロールや中性脂肪、体脂肪を減少させる効果があり、運動習慣をつけることで、右の4つにつなげることができます。また、有酸素運動は認知機能の維持・低下予防にも効果があります。

- 1 高血圧症の予防・改善
- 2 肥満症の予防・改善
- 3 脂質異常症の予防・改善
- 4 糖尿病の予防・改善

ランニング・ウォーキングにチャレンジ!

気軽に始められるのが、ランニング・ウォーキングの良いところ。

- ★特別な施設、器具の必要なし
- ★仲間を探す必要もなし
- ★シューズがあれば、今すぐにでもひとりで始められるのが魅力です!

運動習慣のある人は運動習慣のない人に比べて生活習慣病の発症リスクが低いともいわれています。気候が良くなる春、皆さんもランニング・ウォーキングにチャレンジしてみませんか? お一人で不安な人は、ぜひランニングイベントにご参加ください。

監修

介護予防運動指導員・ADIDAS GYM&RUN トレーナー

阪本裕子



自己紹介1

似ているバージョン

初めまして、後ろ姿が風吹ジュンに似ていると言われる〇〇です



後ろから見ると
~風吹ジュンに似ている~



と言われる
〇〇です

初めまして、ムーミンに似ていると言われる〇〇です

「後ろ姿が」「人生で一度だけ」「遠くから見ると」=似ていると言って、クスッと笑ってもらえれば場もほぐれます。誰もがイメージできる芸能人の名前を出すと印象に残りやすいでしょう。芸能人だとハードルが高いと思うなら、キャラクターにするのもおすすめです。

自己紹介2

ハマっているバージョン

こんにちは、最近けん玉にハマっている〇〇です

趣味や食べ物でも、ダイエットでフラフープにハマっている、朝ドラで〇〇さんを観るのにハマっているなど、何でも構いません。そのあとの会話のタネにもなりそうです。自己紹介が単調になってしまいがちな情報交換会などで試してみたいかがでしょう。

ワンポイントアドバイス

自分の名前をいう時は、一呼吸おき、口を大きく開けて大きな声で。笑顔も忘れないようにしましょう。家で鏡を見て練習しておくといいですね。スマートフォンでセルフ録画をすると、客観的に見るができますよ。

コミュニケーション術を学ぼう

自己紹介くすくと笑える

春は出会いの季節。サークルや自主活動グループなどに新しく参加する人も多いでしょう。そんな時、必ずついて回るのが「自己紹介」ですが、実は苦手という人も結構いるのでは? ニツコリと場が和み、そのあとの会話にも繋がる自己紹介の方法をお伝えします。



監修 モエヤン

2005年6月結成 赤と青の全身タイツで「ヌーブ」のフレーズで数々のお笑い番組などに出演。2人とも結婚出産を経て、子育てをしながら、池田愛氏(写真左)は、FM NACK5のパーソナリティを経て、現在は東京学芸大学の助教として教育現場で勤務中。漣さや香氏(写真右)は、舞台の歌唱指導を中心としたボイストレーナーとして活動中。



介護予防総合センター ラクっちゃ

<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37号 2024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 ラクっちゃ

発行責任者: センター長 尾芝徳一