

# ラクっチャ通信

2024夏

第38号

特集

## フレイルと 向き合う 心のリッスン

第2回 上手に「頼って」「生きよう！」

● 初心者もチャレンジ！  
季節を楽しむクッキング  
夏・豚肉と夏野菜の  
さっぱりそうめん

● ラクっチャ専門職が  
みなさんの「困った！」に答えます  
〈歯科衛生士&看護師〉

口腔内を整えて夏を乗り越える！  
良質の睡眠で認知症を予防





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2回

## 上手に「頼って」「生きる」！

これから先、フレイルや認知症に直面しても折れない心を保てるように、臨床心理士がアドバイスします。今回のテーマは「頼る力」。自分らしく生きていくために、時には周囲の誰かに頼りましょう、というお話です。

弱くてもいい  
頼ってもいい

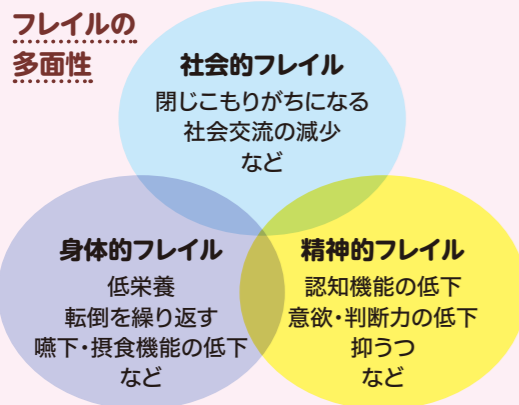


元気なシニア世代の人たちの中には、「この人は、誰かにお願いごとをしたり、頼ったりすることが苦手のかな？」と見受けられる人がいます。若い頃はそれでもあまり困らないかもしれませんが、年齢を重ねると認知症やフレイルのリスクを避けるために社会とのつながりがより大切になってきます。そのためには周囲の人とお互いに頼り・頼られる関係性であることが理想的だけれども、性格や考え方は人によって千差万別ですから、遠慮の気持ちや自尊心が邪魔をして、なかなか人に頼れない人もいます。

「頼る＝弱い」と結びつけてネガティブ(否定的)なイメージで捉えられることがあります。頼ることは、弱いことでも悪いことでもありません。だからといって、頼れないあなたが悪いわけでもありません。「もしも辛かったら、誰かに頼ってみてください」ということです。年齢を重ねたら、少し「頼る力」がある方が、生きやすいかもしれません。

### 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。



出典：健康長寿ネット(公益財団法人長寿科学振興財団)

手話

でコミュニケーションに挑戦!

### 「感謝」と「謝罪」を伝えてみよう

前号では手話の簡単なあいさつを紹介しました。今回は、感謝やお詫びの気持ちを伝える手話を紹介します。とっさの場面で使えるとコミュニケーションが円滑になりますし、相手との距離感もぐっと近くなりますのでぜひ覚えてみてください。

ありがとう



左手の甲を上向きにして、胸のあたりに置きます。右手は親指を上にして左手の甲の真ん中に垂直に下ろします。そのまま右手の小指を起き上がらせるように上にあげます。相撲で力士が手刀を切る動作が由来だそうです。

ごめんなさい



教えてくれたのは、池田昭子さん

右手の親指と人差し指で、眉間のあたりを軽くつまみます。次にその手を垂直に立て、顔の中央で前方に下げます。このとき頭も軽く下げ、申し訳ないという表情もできると、より謝罪の気持ちが伝わります。

港区で活動する手話グループ

### 手話ダンスサークル 四季

昔の歌から新しい歌まで、ろうあの方が振りを考えて健常者が一緒に覚えて踊っています。他地区との交流会などを楽しんで行っています。  
活動場所：東京都障害者福祉会館  
問い合わせ先：東京都障害者福祉会館 TEL.03-3455-6321



〈目次〉

- 手話でコミュニケーションに挑戦! ..... p2
- 特集 ..... p3
- フレイルと向き合う心のレッスン ..... p3
- 第2回 上手に「頼って」「生きる」! ..... p3
- 初心者もチャレンジ! ..... p6
- 季節を楽しむクッキング ..... p6
- 夏・豚肉と夏野菜のさっぱりそうめん ..... p6
- ラクっちゃ専門職がみなさんの「困った!」に答えます ..... p8
- 歯科衛生士&看護師 ..... p8
- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート ..... p10
- ラクっちゃゴールデンウイークイベント ..... p10
- ラクっちゃ区民公開講座 ..... p10
- 介護予防サポーター養成講座 ..... p10
- 体操マスターに聞きました ..... p12
- 自主活動グループだより ..... p12
- Runランクラブ ..... 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
- くすつと笑える褒め上手 ..... p14
- ラクっちゃ掲示板 ..... p15
- ランニング・ウォーキング入門 ..... p15



メンバーの年齢層は30~80代。盆踊りを通じて幅広い年代で交流できるのも特徴です。



うという思いで、同サークルは2020年にスタートしました。現在では老人会や保育園、ふれあいサロンに出向いたり、体育館を借りて園児から大人に向けた練習会を開いたりして

代表の古川さんは「メンバーは近隣に住んでいるので、お互い顔見知りになれどと非常時のときにも心強いと思います。また、盆踊りを通して地元の人たちに地域の歴史も知ってもらえたらうれしいです」と笑顔を見せます。赤坂地区にお住まいで盆踊りに興味のある人は、見学してみたいかがでしょうか。

### 赤坂あかね会



盆踊りの振付は歌詞の意味に沿って付けられているところも。皆さん指先まで綺麗に見せる意識で踊っていました。



います。

現在のサークルメンバーは20名ほど。月会費は1000円で、毎週月曜日18時から90分間練習しています。盆踊りの本番は夏がメインですが、一年中しっかりと練習を行うそうです。本番では、赤坂という名前の由来につながるアカネ草がデザインされた浴衣をお揃いで着用します。日頃の活動でも浴衣や着物を着て参加するメンバーが多く、それも楽しみの一つになっているようです。

## 心の健康のために、「小さなつながり」始めてみませんか

### 身近に相談できる人がいるので安心です ラクっちゃんを利用するMさん(77歳・女性)

臨床心理士に興味があったので、櫻田さんの講座に参加しました。とても勉強になり、高齢者にとって身近に見守ってくれる、相談できる人がいることは安心だと感じています。今では、教室の前後に日々の生活のことをお話しすることも多く、櫻田さんは「もし私が認知症かなと感じたら家族に知らせてね」とお願いする存在になっています。

以前、ある方の行動が気になり、同居のご家族にお伝えしましたが、特に何も無いというお返事がありました。しかし、後にその方が認知症とわかり、家族が早く気付く方法や、どのようなことを注意したら良いかを知っておくことが大事だと考えるようになりました。ですから、今度はそれに関するお話が聞けたらと思います。

ラクっちゃんの専門職の方々には、今までどれだけ質問に答えていただけてきたことか。いつも優しく話してもらっているので、すぐ頼ってしまいます。早いものでお世話になってから9年になります。これからますますよろしくお願い致します。

### 私の体験記

## 遠慮しないで！ 「頼り上手」になりましょう

例えばこんなこと、ありませんか？

- ◆些細なことを聞いたり頼んだりできる人が身近にいない
- ◆家族以外の人とのコミュニケーションがほとんどない
- ◆一日中、誰とも話をしないことがある
- ◆ふと寂しくなることがある

実践してみましよう！

この先1ヶ月の「やりたいことリスト」を書いてみる

→目標を達成する過程で、誰かに頼る機会が生まれます

今の自分の気持ちを書いてみる

→ありのままの自分を受け入れることで、困ったことを人に相談しやすくなります

### 日常の些細な困り事を話してみることから

「自分は頼ることが苦手かもしれない」と思い当たる人は、身近な人間関係を見つめ直してみてください。例えば「スマホのちょっとした操作がわからない」「テレビで紹介された果物を食べてみたいけれど、どこで買えるかわからない」というような些細な困りごとがあるとき、すぐに聞ける人(家族以外)がいますか？身近に友人・知人がいるのに「こんなことを聞いたら悪いか…」と遠慮していませんか？

このような、小さな困りごとを誰かに話すことを繰り返すうちに、お互い頼り・頼られる関係性がつくられていくものです。今度そういう機会があったら、ほんの少し勇気を出して、遠慮の気持ちをグッとおさえて、身近な誰かに話してみてください。もし話す相手が思い当たらなければ、ラクっちゃんや普段利用している施設のスタッフでもいいでしょう。

### 無理して人と関わるより 目標に向かって進む

人はそもそも一人で生きていくことはできません。最近の研究で、「喫煙」「過度の飲酒」「肥満」よりも「社会とのつながりが少ないこと」の方が、死亡リスクへの影響が大きいことがわかってきました。

### 臨床心理士からのアドバイス

- 誰もが弱いところを持っていて、周囲の人に頼り、頼られて生きています。
- 弱いことも、頼ることも悪いことではありません。
- 些細なことでも、困った時は遠慮せず誰かに話してみてください。

監修

臨床心理士  
公認心理師  
櫻田方子



もしも、社会や人とのつながりを持つことが難しいと感じているなら、無理をして人付き合いしようと頑張る前に、「これから自分がどう生きていきたいか」を見つめ直すことから始めてみましょう。目標を達成しようとするれば、その過程で自然に周囲の人たちとの関わりが生まれることがあるからです。

ここまで読んで、もし話すことがないと思っても、ぜひラクっちゃんへお喋りをしに来てください。そして、あなたの日頃の些細な出来事や人生経験を誰かに話してみてください。あなたのお話を聞くことが、もしかすると他の誰かの学びになるかもしれません。つまり、頼っているようで、実は頼られてもいるのです。

めんつゆ×すし酢に  
漬けるだけ！  
トッピングに便利な  
万能味付け卵

ここで紹介している「さっぱり炒め」と同じ調味料を使って、簡単に味付け卵を作ることができます。冷蔵庫で1週間くらい保存できるので、何個かまとめて作っておくと便利です。うどんやそうめんにとッピングすれば栄養価もアップ！

① 茹で卵を作る：沸騰したお湯に冷蔵庫から出した卵（2～4個）を入れて8分茹でる。

★ 茹で卵をきれいに剥くためには、鍋を火から下ろしてすぐにお湯を捨て、水道水を注いで何度か水を入れ替えること。冷やすことで卵の中身が縮んで薄い膜が剥がれやすくなります。

② 漬け汁を作る：卵を茹でている間に、めんつゆ、すし酢をそれぞれカレースプーン1杯ずつ保存用袋に入れておく。

③ 卵を漬ける：②に茹で卵を入れて密閉し、冷蔵庫に入れて一晩置けば食べごろに。



調味料を入れるときは保存袋をボウルの上に置くと作業しやすいです。



保存袋ごと卵パックの上に置くと調味料が全体に行き渡りやすくなります。

作り方

1 野菜を切る



なすはヘタを取り縦半分に切ってから斜め3mmくらいにスライス。ピーマンは縦半分に切って種とヘタを取り縦5mmく

らいに切る。写真のように内側を上にとすると包丁がすべらず切りやすい。みょうがは縦1～2mmくらいにスライス。

2 豚肉を下処理する



ごま油としょうがチューブをボウルに入れ、豚肉を加えてまぶす。この下処理

によって薄切り肉でもフライパンにくっつきにくくなり炒めやすい。

3 肉と野菜を炒める



中火のフライパンにサラダ油を入れ、肉を炒める。肉の色が少し変わったらなすを加え、なすがしんなりしてきたらピーマンを加えてさらに炒める。

野菜は火の通りにくいものから炒めるのが基本。フライパンをゆすったり箸で混ぜたりしすぎると焼き色がつきにくくなるので注意。

4 調味料とみょうがを加えて炒め、  
そうめんのにせる



材料に焼き色がついてきたら、めんつゆとすし酢を加えて混ぜ、さらにみょうがを加えて軽く炒め合わせる。そうめ

んを茹で、お好みのつゆをかけた上に炒めた豚肉と野菜をのせて出来上がり。

ご飯や  
うどんにも  
合う！

夏

豚肉と夏野菜のむぎょうがらそうめん



初心者もチャレンジ！

季節を楽しむクッキング

梅雨が明けると、いよいよ夏本番！ 暑い日が続くといふ食欲が低下しがち。体の熱を冷まし、水分代謝を上げる夏野菜を積極的に活用して夏バテ対策をしましょう。今回は、さっぱりとした味わいの簡単炒め物レシピを紹介します。



猛暑が続くこの時期は、五臓の「心」に熱がこもり、動悸やイライラ、不眠などの不調が出やすくなります。体の熱を冷まし、水分代謝を上げる夏野菜を積極的に取り入れてみてください。

なすの皮に含まれるアントシアニンという成分には抗酸化作用があり、動脈硬化の予防にもつながります。ピーマンに豊富に含まれるビタミンCは加熱しても比較的壊れにくいので、炒めても大丈夫。また、食欲が落ちやすいこの時期、豚肉に含まれるビタミンB1はエネルギー代謝に不可欠で、疲労回復やたんぱく質摂取のためにもおすすめです。

みょうがが苦手な人は、万能ネギなどで代用を。また、下記レシピのめんつゆは3倍濃縮ですが、ストレートタイプを使用する場合はカレースプーン2杯でOK。調味料を入れたあとは焦げやすいので、弱火で軽く炒めましょう。

材料(2人前)



なす	1本
ピーマン	2個
みょうが	2本
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
ごま油	ティースプーン1杯
サラダ油(炒め用)	ティースプーン1杯
しょうがチューブ	1cm
めんつゆ(3倍濃縮)	カレースプーン1杯
すし酢	カレースプーン1杯
そうめん(乾麺)	2～4束

ピーマンのヘタは種ごと取れます！

縦半分に切り、指で種の塊を真ん中からつまんで、そのまま外側のヘタごと折るようによれば簡単に取れます。



レシピ考案・監修

管理栄養士・調理師  
廣井英子



ラクっちゃん専門職が  
みなさんの困った！に答えます

歯科衛生士

看護師

Q & A

ラクっちゃんには、みなさんがいきい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、毎号わかりやすくお伝えしていきます。

# 口腔内を整えて夏を乗り越える！

**Q** 夏バテが原因で虫歯や歯周病になることがありますか？

**A** 夏バテによる体調不良で口腔内の環境が悪化し、それが原因で虫歯や歯周病を引き起こすことがあります。

ここ数年続いている猛暑。汗を大量にかくと体が水分不足になり、唾液の分泌量が減ってしまいます。普段は唾液の自浄作用で、ある程度、口腔内の細菌繁殖を抑えられますが、唾液の分泌量が減ると細菌が増殖し、口臭、虫歯、歯周病を引き起こしてしまふことがあります。水分をしっかり補給するとともに、口腔内を清潔に保って唾液の分泌を促し、ウイルス感染予防や健康維持に努めましょう。また十分な栄養と、休養・睡眠を取って夏バテを予防することも口腔内の健康維持に繋がります。この時期に歯科医院を受診し、口腔内の状態をチェックしてもらっても良いですね。

## 唾液分泌を促す

### 唾液腺マッサージ



#### 1 耳下腺マッサージ

耳下腺は、奥歯と耳の間にあります。上下の奥歯の奥、耳の前に指の腹を当て、軽く圧迫し円を描くようにやさしくマッサージします。

10回×2セット



#### 2 顎下腺マッサージ

顎下腺は下顎骨の内側の柔らかい部分にあります。耳の下から顎の先端までを3カ所に分け、下顎骨の内側の柔らかい部分に指の腹を当て、軽く圧迫するようにマッサージします。

5回×1～2セット

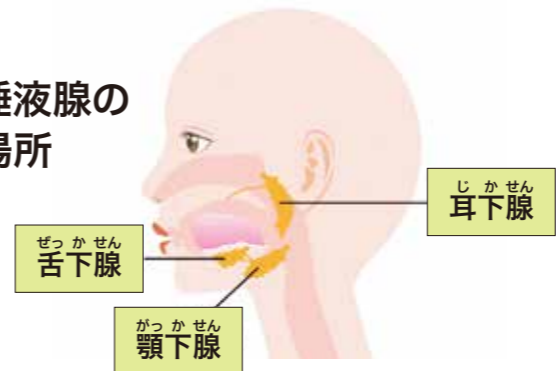


#### 3 舌下腺マッサージ

舌下腺は舌の下側に位置する唾液腺です。親指の腹で軽く圧迫するように押し上げます。

10回×1セット

### ◆唾液腺の場所



口腔の健康を保ち、食べる機能を維持するために、歯の磨き方の指導や、食生活・生活習慣の指導などを行います。

歯科衛生士  
大石修子



# 良質の睡眠で認知症を予防

**Q** 睡眠が認知症予防に効果があるというのは本当ですか？

**A** 睡眠不足で脳が疲れると、老廃物が蓄積され認知症の発症リスクが高まることから、良質な睡眠が認知症予防に効果があると言われています。



良く眠れないなど、高齢の方が気になる健康に関するアドバイスを医療的な観点から行います。

看護師  
森川優子



認知症予防に欠かせない質の高い睡眠の目安になるのが、厚生労働省が示す8つの評価指標です。

- ①規則正しい眠りと覚醒のバランスが維持できており、夜と日中のメリハリがある
- ②十分な睡眠時間が確保できており、昼間に居眠りをしたり強い眠気に襲われたりすることはなく、心身共に健康な状態で過ごしている
- ③夜中に目が覚める

④朝スムーズに目覚める ⑤起床後すぐに活動できる ⑥ベッドや布団に入ってから短時間で眠れる ⑦ぐっすり寝たという感覚を得られている ⑧昼間の疲労感が少ない

健康な高齢者でも睡眠は浅くなりがち。少しでも質の高い睡眠を取るための方法は、左を参照ください。

飲料中のカフェイン濃度 (100ml中)

- コーヒー ..... 60mg
- インスタントコーヒー ..... 57mg
- 玉露 ..... 160mg
- 紅茶 ..... 30mg
- せん茶 ..... 20mg
- ウーロン茶 ..... 20mg
- 麦茶 ..... 0mg

## 質の高い睡眠を取るためには

### 太陽の光にあたる

目覚めた時に日光をあびると体内時計がリセットされ、睡眠に必要なメラトニンの産生を促すセロトニンが分泌されます。

### 昼寝は20～30分

時間が長いと昼夜逆転することも。椅子などで20～30分昼寝をし、脳をリフレッシュさせましょう。

### 入浴はぬるめのお湯で寝る2～3時間前に

熱いお湯は交感神経が優位になるので逆効果。ぬるめのお湯にゆったりと。

### 寝酒や夜食の習慣を避ける

寝酒は眠りを浅くさせます。夜食も消化器官を活動させるため、深い睡眠が阻害されます。

### 睡眠環境を整える

光の調節、音のない環境、温度や湿度の調整を。寝る前のテレビ・パソコン・スマホ等のブルーライトは避けて。

### 夜はカフェインを多く含む飲料は避ける

覚醒作用のあるカフェインは、4～16時間に渡って作用するとともに、夕方以降の摂取は避けましょう。

## 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。

ラクっちゃ区民公開講座

介護予防サポーター  
養成講座

日時：①5月15・22・29日(水)14:00~16:30  
②5月16・23・30日(木)14:00~16:30  
場所：①介護予防総合センター ラクっちゃ  
②神応いきいきプラザ

30代から80代まで幅広い年齢層の区民が受講、ラクっちゃで12人、神応いきいきプラザで3人、合計15人のサポーターが誕生しました。まずは「学んだ知識を生かして自分が元気になること」が活動の一つであることを意識し、今後は身近な人たちにもその学びを伝えていくことが期待されます。



楽しくチャレンジ!  
フレイル予防でアクティブシニア!  
健康長寿の秘訣は人や社会とのつながり

日時：5月8日(水)10:30~12:00  
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ 研修室  
※オンライン参加あり



東京都健康長寿医療センター研究所の社会参加とヘルシーエイジング研究チームで研究副部長(チームリーダー)を務める村山洋史氏を講師に招き、社会参加の大切さについて分かりやすくお話しいただきました。日頃から簡単に実践できることなどを具体的に学ぶことができたので、「さっそく今日から実践してみよう」という受講者も多かったです。

「みんなといきいき体操」  
体操マスターに  
聞きました

ラクっちゃだけでなく区内のイベントで実演を披露するなど、「みんなといきいき体操」の普及に努める体操マスター(※)の皆さんに、体操の効果や活動の楽しさについて話を聞きました。



みなと区民まつり(2023年)で体操を披露

教えてくれた人  
須永澄江さん  
(80歳)



数年前から体操マスターとして活動を始めました。初めて人前で体操を披露した時はドキドキしましたが、回を重ねることに慣れてきて、今では会場の方を見る余裕もあります。参加者の中に知り合いの人がいたりすると私もついニコニコしちゃう。イベントによっては若い人も一緒にやってくださることもあり嬉しいです。それに、「こういう活動があると何日、何時にどこへ行く」と予定ができるのがいいですね。

体操を行うときには「東京タワーのポーズ」で1cmでも伸びることを意識して、それを皆さんにも伝えていきます。また、足首の曲げ伸ばし運動では、しっかりと曲げて伸ばすことを意識するようにラクっちゃで教えてもらい、本当に効果が違うことを実感しています。そういう体操の良さを皆さんにも伝えていきたいと思っています。

みんなといきいき体操の動画はこちら



※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、体操マスターとして「みんなといきいき体操」の普及のために活動しています。詳しくはラクっちゃまでお問い合わせください。

ラクっちゃ  
ゴールデンウィーク  
イベント

日時：5月1日(水)、3日(金・祝)~6日(月・振)  
10:00~19:30(レッスンにより異なる)  
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ  
※事前予約制

毎年恒例のゴールデンウィークイベント、今年もバラエティ豊かな9種のレッスンを実施し、連日多くの参加者が足を運んでくれました。

「文化系」レッスンは、芝浦公園を歩いて一句詠む「芭蕉俳句かるた遊び&春の吟行会」で俳句をつくってみよう(講師：鈴木光影氏)、塩化ビニール(PVC)の端材を利用した「100%再生素材で地球にやさしいパスケースづくり」(協力：有限会社 紅日裁断)、手足の爪の手入れを学ぶ「もっと知りたい!爪の健康と自宅でできる簡単なお手入れ方法」(講師：上條玲子氏)。リピーターも多い人気講座「ラクっちゃボイストレーニング」(みんなで歌おう昭和歌謡〜)講師：連さや香氏)では、声に出して気持ちを表現することの大切さを教えてもらいました。

ラテンやヒップホップのリズムに合わせて体を動かす「Latin Groove(ラティングロウブ)音楽をカラダ全体で楽しむフィットネス」



ラクっちゃボイス  
トレーニング  
~みんなで歌おう昭和歌謡~

毎回参加しているというリピーターから初めての人まで楽しくレッスン。講座の最後には懐かしい昭和歌謡を歌いました。

ス〜(講師：増田泰子氏)、日々忙しい人におすすめの「脳を休めるマインドフルネス」(講師：石川綾子氏)、体の様々な悩みに呼吸でアプローチする「ブレスコンディショニング」(講師：岡川昭子氏)、簡単・安全・継続可能な体幹トレーニングを学ぶ「おもしろいきりブラティス」(講師：才賀文子氏)のほか、ラクっちゃのトレーナーによる「ラクっちゃストレッチ&リンパフロー」といった運動系レッスンも好評でした。

もっと知りたい!  
爪の健康と自宅でできる  
簡単なお手入れ方法

爪は健康のパロメーター。爪の整え方を教えてもらい、帰る時にはキレイな爪になりました!



介護予防普及啓発のための  
イベント  
レポート

外出が楽しくなる新緑の季節、ラクっちゃでは大型連休中を筆頭に、多くのイベントを開催。そのうちのいくつかをピックアップしてレポートします。

また今回は、イベントで活躍する体操マスターも紹介します。

脳を休める  
マインドフルネス



集中する動きや瞑想によって雑念回路を抑制し、脳を休ませます。参加者から「考えごとなどを忘れてすっきりしました」との声がありました。

# 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、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、勉強会等/港区内の高齢者介護施設/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た地域活動/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日曜

**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)→千羽鶴を折る活動。自宅でも参加できる/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

**男のダーツ**(高輪)→体操、ダーツの練習・試合・交流会など/白金いきいきプラザほか/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

**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・学習を通じた介護予防/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、街歩きを楽しむ/町田周辺/月2回程度の土曜

**ハートウォーミングボイス**(芝浦港南)→ボイストレーニングを行い心身の健康の活性化を図る/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)→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)→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

**アイランズ キッチン**(芝浦港南)→食材の見分け方、扱い方、保存法等などを学ぶ/リーブラ/要問い合わせ

# 自主活動グループだより

# Runランclub



代表の遠藤留雄さん(85歳、写真前列右から2人目)は、いわて奥州きらめきマラソンにてフルマラソンを完走。年齢別全日本ランキング2023年度1位よりも速い5時間14分18秒でした!



まずは筋肉をほぐす準備体操から。姿勢改善に繋がるポーズも行います。呼吸も大切。

防はもろろん、ランニングの効果も高められるので、このウォーミングアップはとて大切です。「1、2、3……」と掛け声をしながら、皆さん和気あいあいと取り組んでいました。ラクっちゃんのランニングイベントを

まずはラクっちゃんの自主活動室での準備体操からスタート。ホワイトボードに貼ってあるストレッチや筋トレのポーズ写真を見ながら、身体を動かしていきます。しっかりと身体を伸ばすことで、関節の可動域がアップ。怪我予防はもろろん、ランニングの効果がアップはとて大切です。「1、2、3……」と掛け声をしながら、皆さん和気あいあいと取り組んでいました。ラクっちゃんのランニングイベントを



取材日は気持ちの良い快晴。港区の景色を楽しみながら各々のペースで。

受講したメンバーが「自主的に活動したい」という思いで立ち上げた「Runランclub」。代表の遠藤留雄さんは「MINATOシティハーフマラソン2023」に参加し、最高齢完走者として表彰された経歴の持ち主ですが、実は約15年前は歩くこともままならなかったといいます。遠藤さんは「ラクっちゃんの教室などで運動に取り組み、7年前から徐々に走れるようになっていきました。歩くのが辛いという人でも、諦めずに少しずつ身体を動かす習慣を続けてみてください。自分にもできるかも」と希望を感じられる人が増えたらいいなという思いが、このグループを立ち上げるきっかけにもなっ



活動以外の時間もグループの皆さんはとても仲良し。運動前のランチタイムも楽しそうです。

「準備運動が終わると、ランニング場所となる芝浦アイランドまで移動。道中も皆さん笑顔が絶えず、明るいグループの雰囲気が印象的でした。その後は休憩も挟みながら30分程度ランニングをして、最後は整理体操で筋肉をリラックスさせます。休憩や移動も含め、全体の活動時間は約90分です。同グループは60歳以上であれば入会可能。ランニングや運動経験がない人でも大歓迎です。ランニングの前には、メンバー同士で食事やお茶に行くこともあつそう。興味のある人はラクっちゃんまでお問い合わせください。

今年3月に発足した自主活動グループ「Runランclub」では、月に一度楽しくランニングをしています。取材日の5月某日は、さわやかな青空が広がる、まさにランニング日和でした!

◆ラクっチャから皆さんへお知らせのコーナーです。

ラクっチャ区民公開講座 楽しくチャレンジ!フレイル予防でアクティブシニア!

## 測って学ぶ!! 高齢期の栄養講座

測定で自分の体を知ってから学ぶ、栄養講座です。

①測る日 令和6年7月20日(土)13:00~15:30

測定内容: 骨密度、握力、片足立ちなど  
定員: 100人(事前予約) ※15分ごとに10人

②学ぶ日 令和6年7月22日(月)14:00~15:30

講座内容: 高齢期の栄養に関する講座(座学)  
定員: 110人(事前予約)

場所: ラクっチャ 研修室  
講師: 本田由佳氏(慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任准教授/医学博士)  
対象: ①おおむね50歳以上の区民 ②どなたでも

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

※①だけ、または②だけの受講も可能です。また、②はオンライン配信も行います。

◆詳しくは館内ポスターまたはホームページをご覧ください。

ラクっチャの  
ホームページは  
こちら



# くすつと笑える 褒め上手

初めて会う人となかなかうまく話せないという経験を持つ人も多いでしょう。円滑なコミュニケーションの「コツ」は、「会ったら最初に褒める」と。褒められて嫌な気持ちになる人はまずいません。どう褒めたらいいのかわからないという人は、この2つのやり方を試してみませんか？

## 褒め上手1 目に入るものを褒める

相手をよく見て、まず目に入るものを褒めてみましょう。バッグや洋服、靴など身に付けているアイテムがおすすめです。相手の返事から会話が広がるとよりいいですね。



ステキな  
バッグですね!

ありがとうございます、  
結構使いやすいんですよ

褒めるために相手をよく見たり、会話の内容に注意を払ったりすることがコミュニケーションにつながりますし、相手のいいところを見つけてくれるチャンスにも

なります。初めて会う人を褒めることに少し抵抗があるなら「その洋服、どこで買われたのですか?」など、まず質問から始めてみては?

## 褒め上手2 会話から見つけて褒める

会話の中でも褒めるポイントは見つけられます。趣味の話から「長く続けられていてすごいですね」、ウォーキングの話から「何を食べてたらそんなに元気になれるんですか?」など。



お元気ですね!  
何を食べてたらそんなに  
元気になれるんでしょう?

**ワンポイントアドバイス**  
褒める時は「明るく」「楽しく」「大げさに」。褒め慣れていないと、どうしても自信がなくなり、せっかくの効力が半減してしまいます。せっかく褒めるなら、大げさに。場も明るくなりますね。

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。

楽しく健康寿命を延ばそう! 第2回

## ランニング・ウォーキング入門

お気に入りのウェア・シューズを  
選ぼう!

ウェア 3つの機能を重視!  
通気性 吸汗性 速乾性

動きやすく快適なものを選ぶのがポイント。吸汗性が高く素早く乾き、衣服内の温度調整ができる通気性の高いものなら、汗冷えも防げます。意外かもしれませんが、綿(コットン)素材のTシャツは汗が乾きにくく、体が冷える原因になるので注意してください。



普段は着ないような  
派手な色(蛍光色なども  
おすすめ)を選ぶと、  
モチベーションも  
上がります!

シューズ サイズとフィット感を重視!  
自分の足に合ったサイズとフィット感があるシューズを履くことで、足へのストレスが軽減できます。人によって左右で足のサイズが異なる場合もあるので、計測できるショップで購入すると良いでしょう。

サイズが小さすぎると...  
長時間、シューズ内の狭い空間で足が圧迫されてしまう

サイズが大きすぎると...  
シューズ内で足が動き、爪先が繰り返してあたってしまふ

監修  
介護予防運動指導員  
阪本裕子







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38号 2024年7月1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