

# ラクっチャ通信 2025 春

第41号

特集

## 作業療法士と考える フレイル予防

第1回 ◆ 早めに予防！

生活不活発に要注意

春

季節を楽しむ  
タンパク質たっぷりレシピ！

さわらの木の芽焼き  
春キャベツの桜エビかけ

新企画

ウォーキングのすすめ

好評連載

ラクっチャ専門職が  
みなさんの「困った！」に答えます

初めてのスクワット  
足指体操で転倒予防！





年を重ねてもいきいきとした暮らしを続けるために、日頃からできるフレイル（※）対策など、作業療法士のアドバイスを4回にわたって紹介していきます。初回のテーマは「フレイル」としても関係の深い「生活不活発」について聞きました。

# 早めに予防！生活不活発に要注意

特集

作業療法士と考える

フレイル予防

第1回

自分でできることは続けて「動かない」時間を減らす

「生活不活発」という言葉をご存知ですか？ 読んで字のごとく、生活が活発ではない状態のことです。「動かない」状態が続くことで心身の機能が低下してしまい、放っておけば寝たきりや要介護状態を招いてしまうことにもなりかねません。体力の低下や疾病などによる「動かない」「動きにくい」から、やがて立ち上がることもすらしなくなるなど「動けない」となり、さらに動けなくなるといって悪循環が引き起こされます。次ページのチェックリストで簡単なセルフチェックができますが、1年前と比べて屋外を歩くことや外出の回数が減り、家事もあまりしなくなっていれば要注意。特

## ◆生活不活発とフレイルの関係◆

生活不活発とは「動かない」状態が続くことで心身の機能が低下し、様々な問題が生じやすくなっている状態のことをいいます。こうした日々が続くと、フレイルが進みやすくなってしまいます。まずは日常の動作で予防・改善していくことが大切です。

### 生活不活発とは



に高齢者や持病のある人はリスクが高いため、日々の暮らしから意識して変えていきましょう。生活不活発を防ぐには、生活のなかで「自分でできることをやる」ことが基本。毎日の掃除や洗濯、食事の支度など全てを人任せにせず、日々の暮らしのなかでできることを探して役割をもち、生活を活性化していくことがとても大切です。

## 健康寿命を伸ばす ピラティス講座 春編 自律神経と呼吸機能を活性化させる運動

春は気温の変化が激しく、自律神経が乱れやすい時期でもあります。また、花粉症やアレルギー症状に悩む人も多いでしょう。この時期は、呼吸と背骨の動きを意識したピラティスで自律神経を整え、呼吸機能を高めていきましょう。

左右それぞれ3~5回ずつ行いましょう！

**ソウ** 体幹の安定と背骨の回旋を促し、胸部の柔軟性を高めるエクササイズです。

●教えてくれた人●  
ピラティスインストラクター  
石川綾子さん

ピラティス、タイ式ヨガ指導を行うほか、企業のインストラクター教育や、ピラティススタジオ(Saluce)も運営する。

**吸う** 背筋をしっかりと伸ばし、踵とお尻をぴったりと地面につけ、左右にまっすぐ両手を伸ばします。

**吐く** 息をゆっくりと吐きながら、背骨を捻り(回旋)します。このとき、骨盤が動かないように意識しましょう。

**吐く** お尻をつけて体を前に倒し、右手の先を左足の指先に向けて伸ばします。反対側も同じように。

**マーメイドストレッチ** 側屈の動きで体の側面を心地よく伸ばし、呼吸を深めやすくするストレッチです。

**セットアップ** 横座りをし、前の足の脛が両肩と平行になるように座ります。そのまま右手を真っ直ぐ伸ばします。

**吸う** 肋骨を開きながら体を倒します。お尻が浮かないように意識しつつ、重力に逆らいながら行います。

**吐く** 吐きながら上体を元の位置に戻し、またゆっくりと息を吸います。

**吸う** 反対側も同様に行い元の位置に戻します。肋骨を開くことで呼吸が楽に。左右交互に行います。

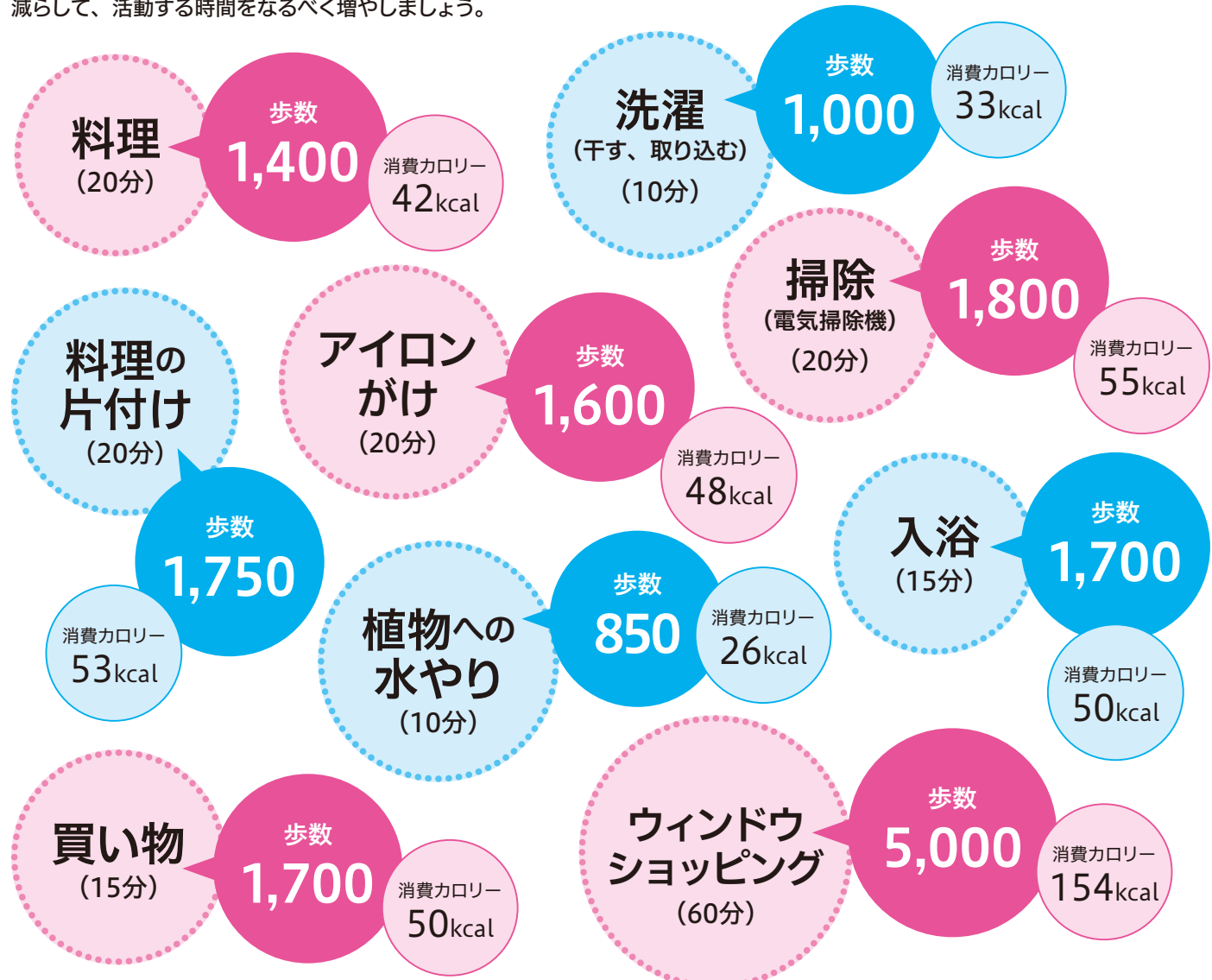
### 〈目次〉

- 健康寿命を伸ばすピラティス講座……………p2
- 特集……………p3
- 作業療法士と考えるフレイル予防
- 第1回 早めに予防！生活不活発に要注意
- 季節を楽しむタンパク質たっぷりレシピ！……………p6
- 〈春〉 さわらの木の芽焼き
- 春キャベツの桜エビかけ
- ラクっちゃ専門職がみなさんの「困った！」に答えます……………p8
- 初めてのスクワット
- 足指体操で転倒予防！
- ウォーキングのすすめ……………p10
- 第1回 ウォーキングの効用
- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート……………p12
- 自主活動グループだより……………p14
- 男のダンス
- BONボン盆踊り……………p16
- 自主活動グループ一覧……………p16
- コラム「グループ活動はじめませんか」……………p17
- 「いざー」という時にあわてないために
- 知っておきたい港区の高齢者サービス……………p18
- ラクっちゃ掲示板……………p18
- だれでも簡単に取り組める
- 「みんないきいき体操」……………p19



# 日常生活の家事などを **歩数** に換算できます！

65歳以上の男女の歩数目標は6000/歩(健康日本21 第三次 厚生労働省)に設定されています。それだけ歩くのはなかなか大変ですが、日常の家事なども歩数に換算できる運動になることをご存知ですか？ 下記の表を参考に、家の中でじっとしている時間を減らして、活動する時間をなるべく増やしましょう。



参考資料：日本縦断ウォーキングラリー(東京法規出版)、80kcalの食品と運動(日本家族計画協会)

## 生活不活発 チェックリスト

下の項目について1年前(左側)と現在(右側)の当てはまる状態に  をつけてください。

	1年前	現在
屋外を歩くこと	<input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた	<input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている
	<input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた	<input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている
	<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた	<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている
	<input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない
	<input type="checkbox"/> 外は歩けなかった	<input type="checkbox"/> 外は歩けない
外出の回数	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日
	<input type="checkbox"/> 週3回以上	<input type="checkbox"/> 週3回以上
	<input type="checkbox"/> 週1回以上	<input type="checkbox"/> 週1回以上
	<input type="checkbox"/> 月1回以上	<input type="checkbox"/> 月1回以上
	<input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど外出していない
家事 (炊事、洗濯、掃除、ゴミ捨て、庭仕事など)	<input type="checkbox"/> ほぼ全部していた	<input type="checkbox"/> ほぼ全部している
	<input type="checkbox"/> 一部していた	<input type="checkbox"/> 一部している
	<input type="checkbox"/> 時々していた	<input type="checkbox"/> 時々している
	<input type="checkbox"/> ほとんどしていなかった	<input type="checkbox"/> ほとんどしていない
	<input type="checkbox"/> 全くしてなかった	<input type="checkbox"/> 全くしていない

このチェックリストで、赤色の  (一番よい状態ではない)がある時は注意してください。特に1年前(左側)と比べて、現在(右側)が1段階でも低下している場合は、早く対応しましょう。

資料提供：国立長寿医療センター研究所 大川弥生氏 から一部抜粋

- 日々の暮らしのなかでできることを見つけ、続けていきましょう。
- 家事も立派な運動。家庭のなかで役割をもち「ずっと動かない」状態を作らないようにしましょう。
- 声かけを含め、家族との関係性も大事。「思いやり」の心をもちましょう。



実は私たちが普段何気なくやっている家事動作は、リハビリ施設でも取り入れられるほど、簡単かつ優秀な運動です。例えば料理を20分行えば、歩数に換算すると1400歩ほど歩いたのと同じ運動の効果を得ることができます。また、掃除をするとき、いつもより歩幅を大きくするなど少し動きを変えて工夫することで、より高い運動効果を得ることもできます。そうやって自分の足腰に自信がつき、心境に変化が起こったら、一歩外に出てみよう、地域の活動に参加してみようなど、前向きな気持ちになれるかもしれません。些細なことでも、生活のなかで体を動かすことで筋力が保たれます。運動の苦手な人が、必ず生活不活発になるわけではありません。まずは日々の暮らしのなかで、予防を意識していきましょう。

普段の何気ない動作が生活不活発を防ぐ第一歩

## VOICE 私のフレイル予防

マシントレーニングから始まり今では様々な教室に通っています 中島正人さん(68歳・男性)

仕事を66歳で引退した後、ラクチャのマシンルームを利用するのが目的で通うようになりました。私はリウマチを患っているのですが、マシンを使って運動することで体が安定し、ふらふらしなくなりました。通っているうちに、様々な教室や講座が開催されていることを知り、そこらにも興味をもつようになりました。中国語教室や俳句教室、男の料理教室などに参加し、今はスイーツ作り教室に通っています。仕事を引退すると他の人と交流する機会が減り、なにか同じ目的をもって一緒に作業をすることもなくなりませんが、ここでそういう経験ができるのでとても刺激になっていきますし、面白いなあと感じています。

一時期ラクチャに通うことをやめていたことがあったのですが、数カ月ぶりに来てみると、スタッフの方が笑顔で「中島さん、お久しぶりです」と声をかけてくれたのが、とても嬉しかったですね。自分の居場所があることは、とても大事なことでと思います。

家族への声かけも含め思いやりの気持ちも大切

自身は大丈夫でも、家族が生活不活発になっているという人もいます。生活不活発やフレイルを防ぐうえで、家族との関係も大切です。例えば家のなかで転倒してしまったことがある人や、持病のある人に対して「危ないから」と、動くことをすぐに止めてはいないでしょうか。もちろん、心配してのことだと思いますが、本当に全て止めてしまっているのか、もう一度よく考えてみましょう。

夫に認知症の症状が始めた女性の例を紹介しましょう。最初は夫の電気の消し忘れにも腹が立ったそうですが、気持ちの仕切り直しが上手なその人は、認知症の診断がでてからは「電気消したの？」ではなく、「電気が消えているか見てくれない？」という言い方に変えたそうです。それ以来、二人の関係性は以前よりよくなったと言います。このことから、生活不活発やフレイル予防においても、お互いの「思いやり」がとても大切だということがわかります。

体と心は別々ではなく、密接に繋がっています。些細なことでも誰かに相談したい、話したいと思ったら、ぜひラクチャに足を運んでみてください。気軽に喋ることができるスタッフや、私たち作業療法士がいつでもお待ちしております。



区内で活動する  
男性の料理グループ

## 鉢友会



毎月2回、料理作りを楽しんでいる男性の料理グループ「鉢友会」。取材したこの日は、なんと第354回目の活動回。10年以上も活動が続いています。「ざっくばらんに同じ立場でお付き合いすること、それぞれが役割をもつのが長続きする秘訣」だと皆さん口を揃えます。



この日のメニューは「キムチ味焼きそば」と「カニカマとワカメ、レタスの酢のもの」、「白菜の中華鍋風スープ」の3品。皆さん準備から調理、片付けまでテキパキとこなします。「これからもできる限り続けていきたい」と、笑顔で話してくれました。



春キャベツの  
桜エビかけ

柔らかく、甘みがあって美味しい春キャベツ。桜エビとアンチョビを合わせ、シンプルに炒めるだけでとても美味しくいただけます。お酒のつまみにもよく合いますし、余ったらとっておいてパスタの具としても使えます。

### 材料(2人前)



春キャベツ	¼玉
桜エビ	大さじ3杯
にんにく	1かけ(チューブなら4cm)
アンチョビ缶(オリーブオイル漬)	2枚

※大さじ=カレースプーンでも可

### 作り方

#### ① 材料を切る



春キャベツをざく切りにし、にんにくとアンチョビは粗みじん切りにしておく。

#### ③ 他の具材を炒める



同じフライパンにアンチョビ缶の油を入れ中火で熱し、にんにくを入れて茶色になるまで熱した後、桜エビとアンチョビを入れる。

#### ② 春キャベツに焼きめをつける



フライパンを中火で熱し、春キャベツを入れてほんのりと焼きめがついたら、皿に盛る。

#### ④ 春キャベツの上にかけて完成



桜エビがパリパリになるまで炒めたら、油ごと春キャベツの上にかけて完成。

# 春

季節を楽しめ

タンパク質

たっぷり

レシピ

## ◆ さわらの木の芽焼き ◆ ◆ 春キャベツの桜エビかけ ◆

高齢者は筋肉量を維持するために、タンパク質をしっかりと摂取することが大切です。今回から、季節を楽しみながら、タンパク質が豊富にとれるレシピをご紹介します。今回メインの食材として選んだのは、4〜5月の季節、特に美味しい「さわら」と「春キャベツ」。どちらもとても簡単にできるので、初心者の方もぜひチャレンジしてください。

レシピ考案・監修

管理栄養士

米田幸恵さん



### さわらの木の芽焼き



さわらはタンパク質豊富な魚のひとつで、1切れあたり約16gのタンパク質が摂取できます。特に春のさわらは脂っこくなく身がふっくらしているので、木の芽と一緒に西京焼きにすると、さっぱりとしてとても美味しいですよ。

### 材料(2人前)



① さわら	2切れ
振り塩	片面にひとつかみ(指3本分)づつ
② 西京味噌	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ½
砂糖	大さじ½
木の芽	10枚程度(なければ大葉で代用)

※大さじ=カレースプーンでも可

### 作り方

#### ① さわらに塩をふり水気を拭きとる



さわらは焼く30分前に両面にひとつかみ(指3本分)ずつ塩をふり、焼く直前にペーパータオルでしっかり水気をとる。待っている間、木の芽を粗みじん切りにしておく。

#### ③ 両面を焼く



フライパンにクッキングシートを敷き(なければ油をひく)、中火で加熱する。①の皮を下にして4〜5分焼く。焦げ目がついたら裏返して、さらに3分程度焼く。

#### ② 味噌だれをつくり、火にかける



小さい鍋に②の調味料を全て入れて火にかけ、ふつふつとしてとろみがついたら、最後に粗みじん切りの木の芽を入れる。

#### ④ 味噌だれを片面に塗り1分半加熱



味噌だれを片面に塗り、蓋をして弱火で1分程度加熱したら出来上がり。



ラクっちゃん専門職が  
みなさんの「困った！」に答えます

介護予防主任  
運動指導員  
理学療法士

# 初めてのスクワット

**Q** 足の筋肉を鍛えるのは大切と聞きますが、初心者でも簡単にスクワットをマスターする方法はありますか？

**A** 初めて行う人は、椅子に座ったところからはじめてみましょう。

高齢期には自然と筋肉量が減少します。特に身体全体の筋肉の約40%を占めるといわれる下肢筋肉量の減少は、日常生活機能の低下につながるだけでなく、立ち座りや歩行動作が不安定になることで、思わぬ転倒骨折のきっかけになってしまいます。その結果、要介護になるケースも少なくありません。

初めての人は椅子に座った姿勢からスクワットのフォームをマスターしましょう。

スクワットは毎日続けることが重要です。

反復回数は少なくとも、毎日少しずつできるよう日常生活の中で取り組みましょう

高齢者の身体機能維持改善プログラムの立案・指導のほか、心の問題の早期発見と予防プログラムを立案・指導します。

介護予防主任運動指導員

高橋信行



2~3の動作を繰り返します

できるようになったら、応用として、お風呂の椅子などを利用し、更に低いスタートポジションから立ち上がって腰を落とす動作を繰り返します。

**Q** 足指の筋力が弱くなると、転倒する危険性が高まるって本当？

**A** 答えは「YES」。足指の筋力はバランス能力と深く関係しています。特に高齢者では、足指の筋力低下は転倒の危険因子の一つと考えられています。

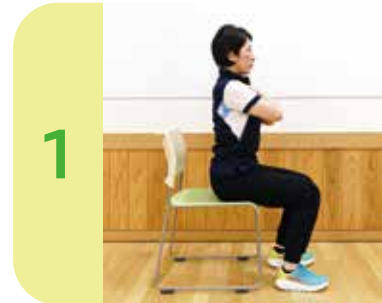
# 足指体操で転倒予防！

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  
長澤 誠



初めてのスクワットは椅子に座って！



イスに浅く座り、背筋を伸ばします。手は胸の前におきましょう。

写真1の状態から立ち上がるための準備をします。上半身を前に倒して重心移動をし、少しだけお尻を浮かせます。体幹を維持し、視線は前を向きましょう。これがあなたのスタートポジションです。

スタートポジションから腿やお尻の筋肉を使ってしっかり立ち上がります。立ち上がった状態から視線は前を向いたまま、ゆっくりスタートポジション(写真2)に戻りましょう。スタートポジションの姿勢を意識して腰を落としていくことが重要です。

**Q** あなたの足指、しっかり動いていますか？ 靴や靴下を履くことが当たり前の生活では、足指を意識する機会は意外と少ないもの。気づかないうちに足指が硬くなり、動きが鈍くなっているかもしれません。足指の動きは私たちの「踏ん張る力」「歩く力」に直結しています。そのため普段から足指を健康に保ち、しなやかに動かせるようにすることが大切です。

## 自宅でできる！ 足指体操3選

まず、足指の状態をチェックしてみましょう！ 足指でグー・チョキ・パーはできますか？「あれ？ 思うように動かないな…」と感じたら、足指が弱ってきているサインかもしれません。これから紹介する簡単な足指体操で、健康な足指を取り戻しましょう！

### 1 足指のストレッチ

足指を手の指で1本ずつつまみ、反らしたり曲げたりするストレッチで、足指の動きの範囲を広げましょう。

### 2 足指じゃんけん

**グー** 足指を付け根から下に曲げます。



**チョキ**

親指を人差し指から離しながら上に上げて、残りの指を下に曲げます。

**パー**

全ての指ができるだけ離れるように広げます。

両足10回  
2セット

### 3 タオルギャザー

準備物  
タオル

5~10回  
2セット



- 1 タオルの端に足裏全体を置きます。
- 2 かかとを浮かさないように付け根から足指を曲げ、足の甲でアーチを作るようなイメージでしっかりタオルをつかんだら、足指を広げてタオルを離します。これを繰り返しながら、タオルを自分の方へたぐり寄せます。

これらの体操を続けることで、足指がしっかりと動き、転びにくい身体へと変わっていきます。続けるコツは「ながら運動」にすること！ 例えば、お風呂上がりストレッチとして、あるいはテレビを見ながら家族と一緒に。毎日のリラックスタイムに、ちょっとした足指体操を取り入れるだけでOK！ 今日からできる簡単な足指体操で、いつまでも自分の足で元気に歩き続けましょう！

出典：いつまでも元気に歩こう！デイでできる「足」のケア&トレーニング。月刊DAY2022,11月号vol275。  
はじめよう！フットケア第3版。西田,日本フットケア学会。  
足趾の機能, 加迎, 理学療法科学18(1) : 41-48, 2003.  
Fall Risk Indexを用いた高齢者の転倒スコアと足趾把持筋力の関係, 露口, 日本臨床スポーツ医学会誌 : Vol.26No.1,2018.

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。



# ウォーキングの すすめ

第1回

# ウォーキングの効用

気分転換や健康づくりはもちろんのこと、認知症予防の効果も期待できるウォーキング。仲間と一緒に歩くと、より効果が高まります。

## ウォーキングにはこんなメリットが！

### 認知症予防

運動をしている人は、運動をしていない人に比べてアルツハイマー病の発症率が低くなると言われています。

### 生活習慣病予防

歩くことには内臓脂肪を減らす効果があるので、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病の予防にも役立ちます。

### 転びにくくなる

歩く時に歩幅を少し広くすると、足腰や大腰筋が鍛えられて転びにくくなります。



### 心肺機能の改善

心肺機能が改善されるとエネルギーや酸素を効率よく循環できるので、疲れにくい体になります。

### 睡眠の質を改善

夕方、ウォーキングなどをすると、何度も目覚めることが少なくなり、睡眠の質が改善します。

### 骨粗しょう症の予防

歩くことは体重を支えながらの移動なので、骨に適度の刺激を与え、骨密度の減少を防げると言われています。

### ウォーキングと認知症予防

ウォーキングには、上記6つのような効用がありますが、中でも注目したいのが認知症予防。認知症を予防するためには、脳の生理的状態を良くすることが必要で、脳を鍛える活動を長く続けることが推奨されていますが、ウォーキングではこの2つが実現できます。

#### ●脳の生理状態を良くする

1日30分程度の早歩きをしている人は、していない人と比べてアルツハイマー病の発症率が低くなることがわかっています。有酸素運動によって脳の血流が改善することで、アルツハイマー病の元になるたんぱく質が溜まりにくくなるのです。

#### ●脳を鍛える

認知症になる前に低下しやすい3つの認知機能を鍛えることができます。ウォーキング中の出来事や体験を思い出しながら記録をつけたり報告し合う「エピソード記憶」。歩きながら会話したり、写真を撮る、花を愛でるなど複数のことを同時にを行う「注意分割機能」。新しいコースや目標を考える「計画力」。

仲間と一緒に歩くと、脳を鍛える機能が向上しやすくなるので、この機会に仲間を作ることをおすすめします。

## 仲間と一緒にウォーキング、

## 始めてみませんか？

認知症予防の教室参加がきっかけで仲間とウォーキングするようになりました

認知症予防のウォーキング教室の仲間たちとウォーキングを始めました。今まで歩いたルートは田町から麻布十番、品川の旧東海道散策、芝公園界隈浜松町歩行者デッキ散策、増上寺の狛犬など。行きたいところを募り、一度下見をしてから出かけます。散策を1時間半した後、コーヒータ임을用意しますが、皆さん、コーヒータ임을楽しいようです。

(池谷敏雄さん)



港区内には歴史的なスポットや公園をはじめ、気持ちの良いウォーキングコースがたくさんあります。写真は春の芝公園。

## 「チャレンジみなと」

港区で導入した60歳以上の区民専用アプリ「チャレンジみなと」は、最大5人1組のチームでウォーキングなどに取り組める、スマホアプリ「みんなチャレ」を活用したフレイル予防事業です。設定した歩数目標の達成を目指して、メンバーで励まし合いながら日々の歩数を投稿します。歩数はスマホを持ち歩くことで自動で計測されます。

またウォーキング中の散歩風景などの写真に文章を添えて投稿できるので、仲間との交流が深まるだけでなく、カメラ機能や文字入力力の反復練習になって自然とスマホ操作が上達します。

さらに、アプリを続けると獲得できるコインを東日本大震災や能登震災などの被災地支援に寄付できるので、歩く励みになります。

## 健康になるアプリ

## 港区で導入!



## 令和7年度「チャレンジみなと」にぜひ参加を

港区では現在、障がい者施設に栄養補助食品を寄付するプロジェクトを実施中です。健康づくりとフレイル予防、社会貢献に取り組める「チャレンジみなと」にぜひ参加を。港区で令和6年4月から行った寄付加を。港区で令和6年4月から行った寄付加を。港区で令和6年4月から行った寄付加を。港区で令和6年4月から行った寄付加を。



令和6年の寄付事業では子ども食堂に米を寄付

アプリのダウンロードはこちら

(港区専用QRコード)







### 芭蕉俳句かるた遊び & 新年の季語で初句会をやってみよう

日時：令和7年1月22日(水)10:00~12:00、13:30~15:30  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ研修室

俳人 鈴木光影氏を講師に招き、初心者でも楽しめる俳句イベントを開催しました。かるたを通して俳句に親しむ「芭蕉かるた」では、皆さん童心に返ったようにかるた遊びを満喫。俳句の意味を学ぶこともできました。初の試みとして句会も実施。俳句を通じて良いコミュニケーションの場にもなったようです。



### 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! 気づいていますか?オーラルフレイル ~ささいな変化を見逃さず、「健口」な毎日を~

日時：令和7年1月20日(月) 10:00~11:30  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ研修室



東京歯科大学の大平真理子氏を招き、口腔の健康についてお話しいただきました。「そもそも安全に食へるとは」「オーラルフレイルについて」「セルフチェックしてみよう」「口腔機能低下症予防を実践」の4部構成による、写真や映像を交えた分かりやすい講話で、いつまでも安全に食事ができるようにするためのノウハウについて学ぶことができました。



### 体操マスター 活動レポート

毎月第1土曜の午後、体操マスターが赤坂地区にある聖パウロ女子修道会に伺い、みんなといきいき体操と簡単な脳トレを実施しています。かつて実施していたのですがコロナ禍で一時中止となり、令和6年10月より再開することができました。みんなといきいき体操に興味のある人は、ラクっチャまでお問い合わせください。皆さんのお住まいの地域や活動場所にも体操マスターが出向き、みんなといきいき体操の披露や指導を行います。



### ラクっチャ10周年感謝祭

日時：令和6年12月16日(月)~22日(日)  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ/リーブラホール

#### クリスマスゴスペルコンサート



ゴスペルシンガーの皆さんがリーブラホールで素晴らしい歌声を披露。クリスマスにピッタリな選曲でお馴染みの曲もあり、参加者も一緒に口ずさんで楽しんでいました。

#### 干支の根付づくり



令和6年12月、介護予防総合センターラクっチャはオープンから10年の節目を迎えました。恒例の感謝祭、今回は約1週間の期間中に盛りだくさんのプログラムを実施。好評のうちに幕を閉じました。

#### 萱和磨選手トークショー



パリ2024オリンピック体操男子団体総合金メダリストの萱和磨選手がラクっチャに登場! オリンピックで金メダルを取るためにやるべきことや目標の定め方など、興味深いお話を聞かせてくれました。ショーの最後には模範演技を披露、研修室は大歓声に包まれました。



今年の干支「巳」をモチーフにした根付を手作り。介護予防リーダー・サポーターの皆さんがボランティアで講師を務め、作り方のコツなどを教えてくれました。

#### ポストイットアート

10周年を迎えたラクっチャに、利用者の皆さんから感謝の気持ちを込めたメッセージをいただき、ポストイットアートを作りました。たくさんの温かいメッセージをありがとうございました!



#### ラクっチャ感謝パーティー



利用者の皆さんとスタッフが一緒になって、チーム戦のゲームで盛り上がりました。10周年の思い出ムービーを上映したほか、日頃の感謝の気持ちを込めてスタッフがダンスや歌を披露しました。

介護予防  
普及啓発のための

## イベント レポート

年末年始から2月にかけて、主にラクっチャで実施したイベントの一部を紹介します。この冬は冷え込むこともありましたが、晴天のお出かけ日和が多く、どのイベントもたくさんの方の参加で賑わいました。



体操や趣味、お茶会や講座など様々なグループ活動を通じ、皆さんいきいきと暮らしています。

# 男のダーツ



白金いきいきプラザの会場が、笑い声や掛け声で溢れます。「男のダーツ」はそのグループ名のとおり男性が気軽に参加できて、皆でわいわいと楽しみながら交流することを目的に立ち上げられた自主活動グループ。活動を立ちあげた山崎範夫さんは「ダーツは男性が学生時代や現役時代にやったことがある人が多く、どんな人でも楽しめるスポーツ。低体力の人でも、杖をついていても、車椅子の人でも楽しめます。プレイ中はみなニックネームで呼び合いながら、分け隔てなく楽しむことがモツ



チで全身をほぐしてからスタートします。ただ黙々とやるのではなく、参加者同士声を掛け合いながら、時には冗談を言い合いながら和気あいあいとした雰囲気で行います。ダーツは対戦形式なので相手とのコミュニケーションも生まれ、自然と交流できるのも醍醐味。投げるときには集中力を研ぎ澄まし、的の中心に入ると周囲の人も一緒に大喜び。終了時には「とても楽しかった、ひと月先まで待ちきれない」と言いながら、名残惜しそうに帰路につく姿が印象的でした。山崎さんと一緒にこのグループ活動を立ち上げた武藤さんは「ダーツは体と頭を使うので認知症予防に効果的と言われる



プレイが始まると、皆さんニックネームで呼び合い、とても良い雰囲気のなか交流を深めていました。楽しい時間はあっという間です。

介護予防リーダーと30代ボランティアで活動をはじめた「男のダーツ」。未経験でルールを知らなくても、スタッフが優しく教えてくれ、見学も自由。楽しく介護予防活動ができます。今回は2月に「白金いきいきプラザ」での活動取材しました。



20-30代ボランティアも参加しているので、豊かな世代間交流の場にも。ダーツは年齢関係なく楽しめます。

ています。未経験の方でも、ルールや計算は他の参加者が優しく教えてくれるので安心して参加できますし、社会人ボランティアも参加しているので世代間交流の場にもなっています」と話してくれました。開催は原則月に1度、土曜日に行われ、参加費は無料です。立ち上げ以来これまで3年半以上続いています。他地区のいきいきプラザと交流試合を行うことや、ダーツバーでの活動もあるそう。男性参加者募集中のことなので、興味のある人はラクっちゃまでお問い合わせください。

# BONボン盆踊り



全員で輪になり盆踊りを踊ります。振り分けが分からなくても、上手な人の真似をして体を動かすだけで良い運動になります。

それから自分で動画などを見て練習し、仲間と4人でこのグループを立ち上げました」と話します。参加者が輪になり、動画を流しながら皆で楽しく盆踊りを踊ります。「東京音頭」のようなオーソドック



代表の木村さん(右)は、休憩中も振りの確認をするなどとてもパワフル。積極的に声かけもしていました。

音楽に合わせて、手拍子や「ハイハイ」という掛け声も聞こえてきます。代表の木村千恵さんは、昨年行われたラクっちゃの夏祭りイベントで盆踊り大会に参加したことをきっかけに、このグループを立ち上げたそう。「それまで盆踊りを踊ったことはなかったのですが、見よう見まねで踊ってみるととても楽しくて、



昨年の8月、ラクっちゃの夏祭りイベントで行われた盆踊りイベントの様子。シニアからキッズまで多くの区民が参加し、盆踊りを楽しんでいました。



スな曲はもちろん、時には歌謡曲などアップテンポな曲に合わせて踊ることも。皆さん自然と笑顔がこぼれ、とても楽しそうです。「盆踊りは有酸素運動になり、掛け声をだすことでストレス解消にもなります。振りを覚えたり、真似したりすることで脳も使うので、介護予防にもぴったり。椅子に座ったままでもできるので、足が不自由な人でも楽しめます」と、木村さんはほほ笑みます。振り分けが分からず踊れなくても、上手な人の真似をしながら体を動かすだけで大

皆で盆踊りを楽しみ、習得することを目指す「Bon Bon盆踊り」。昨年の9月に立ち上げられたばかりのグループですが、多くの参加者が毎月盆踊りを楽しんでいます。今回は2月に行われた活動にお邪魔してきました。

丈夫と皆さん口を揃えます。上手に踊るのが目的ではなく、和気あいあいと楽しむことが目的なので、肩肘張らず誰でも気軽に参加できるのもこのグループの特徴。途中何度か休憩をはさみながら約2時間行われていましたが、もちろん自分のペースでオッケー。疲れたら自由に休憩し、椅子に座りながらやっても大丈夫とのこと。無理をする必要はなく、自分の体力に合わせてできるので安心です。

開催は毎月第一日曜日。初回に500円だけ運営費がかかりますが、後は無料月に一度の練習のほかに、地域の盆踊り大会などに出演することもあるそう。参加してみたいと思う人は、ラクっちゃまでお問い合わせください。



参加者の皆さんで記念写真をパチリ。男性も参加可能ですが、この日は全員が女性でした。



- 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
- ケーパサロン(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ことで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、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)→ボイストレーニングで集うことにより心身の健康の活性化を図り、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/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)→介護予防の食講座。食材の見分け方・扱い方・保存、公衆衛生、栄養などをトータルで学ぶ/麻布いきいきプラザ/要問い合わせ
- Bonボン盆踊り(芝浦港南)→盆踊りを習得し地域の祭りに参加することを目指す/介護予防総合センター/第1日曜
- 名曲・名画を楽しもう(芝浦港南)→昔の名曲・名画で六感を刺激し親睦を図る/介護予防センター他/金曜(月2回)

- 港区スポーツウエルネス吹矢協会(港区全域)→介護予防体操とウエルネス吹矢式呼吸法(腹式呼吸)によるウエルネス吹矢/介護予防総合センターほか/施設により異なる
- 認定NPO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、地域のイベントやセミナーへの講師派遣/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送るボランティア ※各所サロン・カフェ・デイサービス・特別養護老人ホームなどへスタッフが訪問して活動
- 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2木曜
- EDOカフェプラス(港区全域)→まち歩き、歴史講座/会場、開催日とも要問い合わせ
- 手話歌サークル 7人の姫(港区全域)→童謡や唱歌を手話で歌い交流を深める/介護予防総合センター/要問い合わせ
- 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)→ノルディック専用ポールを使っての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
- 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
- 輝・遊・楽会(芝浦港南)→茶話会、防災ミニ実習、料理、お菓子、小物づくり/男女平等参画センター/第2日曜
- 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)→洋楽や歌謡曲を歌う、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3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



監修

うえだ たくや  
植田拓也さん

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

第1回 グループ活動はじめませんか

心身の健康に役立ち、  
社会と「つながる」ことが魅力

この誌面で紹介しているような、区民の皆さんによる主体的なグループ活動には、次のようなメリットがあります。一つは皆さんの心身の健康に対する効果です。健康体操やストレッチ、ウォーキングなど運動系のグループはもちろん音楽や料理といった趣味のグループやボランティア活動であっても、家でじっとしているよりは体を動かすことになるので心身機能の低下予防につながります。また、定期的に外出して家族以外の人と会話をしながら楽しく活動を行うことで、心の健康を保つことができ、認知機能の衰えを防ぐこともできます。そして、もう一つの大きなメリットは「人とのつながり」が生まれるということです。いつまでもいきいきと暮らしていくためには、地域の中に、ちょっとした手伝いを頼んだり、困った時に相談したり、互いに、時に頼り、頼られる関係性があることがとても大切なことです。港区ではマンションで一人暮らしをしている高齢者も少なくありませんが、新しい集合住宅はセキュリティが万全な反面、人とつながりにくくなってしまいう側面もあります。区内には多種多様な活動内容のグループがあるので、興味のあるグループを見つけて、ぜひ参加してみましょ。

※令和7年3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。詳しくはらくっちゃへお問い合わせください。



参加費  
無料

## 介護予防サポーター・介護予防リーダー養成講座

港区や関係機関が実施する介護予防行事等の援助をするボランティア・介護予防サポーターと、地域で介護予防活動を主体的・積極的に担うボランティア・介護予防リーダーを養成する講座を開催します。

内容	日時	場所	定員
養成講座の事前説明会	5月7日(水) 14:00~16:00	介護予防総合センター ラクっチャ	20人程度(申込順)
	5月10日(土) 14:00~16:00	麻布いきいきプラザ	15人程度(申込順)
申込方法	電話または直接、各会場へ		
① 介護予防サポーター養成講座	① 5月14・21・28日(水・全3回) 14:00~16:30	介護予防総合センター ラクっチャ	20人程度(抽選)
	② 5月17・24・31日(土・全3回) 14:00~16:30	麻布いきいきプラザ	15人程度(抽選)
② 介護予防リーダー養成講座	6月7日~7月26日(毎週土曜、全8回) 13:30~16:30 ※別途見学実習あり	介護予防総合センター ラクっチャ	20人程度(抽選)
①②の申込方法	①は5月10日(土)までに、②は5月31日(土)までに、受講申込書(募集要項に添付)と住所を確認できる本人確認書類を持参の上、直接会場へ		

※①②ともに同じ内容です。※養成講座の日程・カリキュラム等は、募集要項をご覧ください。募集要項および受講申込書は、介護予防総合センター・各いきいきプラザ・各高齢者相談センター等で配布のほか、介護予防総合センター ラクっチャのホームページからダウンロードもできます。

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  
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  
ホームページは  
こちら



いざ!

という時にあわてないために

知っておきたい

港区の高齢者サービス 第1回

# 多様な高齢者サービスが充実

少し体力が落ちてきた、家の段差をなんとかしたい、認知症にならないか心配、一人になって話し相手がない...など、さまざまな困りごとに対応する高齢者向けのサービスが充実している港区。サービス案内冊子にも詳しく掲載されていますが、ラクっチャでも気軽に相談を。

港区の高齢者対象のサービスは実に多様で内容も充実しています。それを冊子にまとめたものが「介護保険・高齢者サービスの手引き」。社会参加・いきがいく、り、仕事、健康づくり、介護や福祉、高齢者向け住まいなど、多岐にわたるサービスや情報が掲載されていますので、ぜひ手に取ってみてください。配布場所は芝・麻布・赤坂・高輪・芝浦港南・芝浦港南台場分室の各総合支所、高齢者支援課、高齢者相談センター、いきいきプラザなど。ホームページでも閲覧できます。

港区  
ホームページの  
高齢者に関する  
情報は  
こちら



まずはラクっチャで  
気軽に相談!



とても充実している港区の高齢者サービスですが、求めている情報にたどり着くのが少し大変かもしれません。そういう時は、まずはラクっチャで「こういうことに困ってるんだけど」と気軽に聞いてみてください。スタッフはもちろん、理学療法士などの専門職も在籍しているので、その場で解決できることもあります。適切な相談窓口につなぐこともできます。

### 相談対応可能な専門職

- 理学療法士
- 管理栄養士
- 作業療法士
- 臨床心理士
- 介護予防運動指導員
- 看護師

## だれでも簡単に取り組める みんなといきいき体操

### 「みんなといきいき体操」を始めよう

「みんなといきいき体操」は港区歌や港区をイメージした振り付けを取り入れた介護予防体操で、平成22年に区民の協力を得て考案されました。立位・座位どちらでもできる全部で15分程度の体操で、準備体操、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ます。

各いきいきプラザやラクっチャなどでも実施していますが、この体操を活動に取り入れたい人にはDVDも貸与。またラクっチャのYouTubeチャンネルでもDVDと同じ内容の動画を配信しているので、自宅などでも簡単に取り組みます! グループでも、個人でも、まずは始めてみませんか。



### 体操の効果

- 1 足腰の柔軟性が向上し、筋力も向上
- 2 体のバランス能力と歩行能力が向上
- 3 肩周りや背骨を伸ばすことで体の正しい姿勢を維持



動画視聴ページ







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!**

ラクっチャにて「ラクっチャ通信」のバックナンバーを配布しています(数に限りがあります)

「ラクっチャ通信」 第41号 2025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：中部印刷株式会社

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 江成 務