

ラクっちゃ通信

2025夏

第42号

特集

作業療法士と考える フレイル予防

第2回 ◆ できる範囲でOK！
役割を持つ

夏 季節を楽しむ
タンパク質たっぷりレシピ！

ガスパチヨ冷やしうどん
ウォーキングのすすめ

ウォーキングを始めよう

好評連載

ラクっちゃ専門職が
みなさんの「困った！」に答えます

熱中症予防のポイント
オーラルフレイルの予防





日々の暮らしのなかで、何かしらの「役割」を持つことが生活を活性化していくうえでとても大切です。ただ、そんなに難しく考える必要はありません。身の回りに役割は沢山あります。できることを少しずつやりましょう。

悪循環につながりかねません。家のなかで何か役割を持つことは、生活を活性化させるための第一歩。身体を動かし、頭を働かせる「きっかけ」として、とても大切なのです。実は「役割」と「生活習慣」、「体の機能」は密接につながっていると言われています。役割を持つことが生活習慣につながり、生活習慣ができることで、体の機能が整って

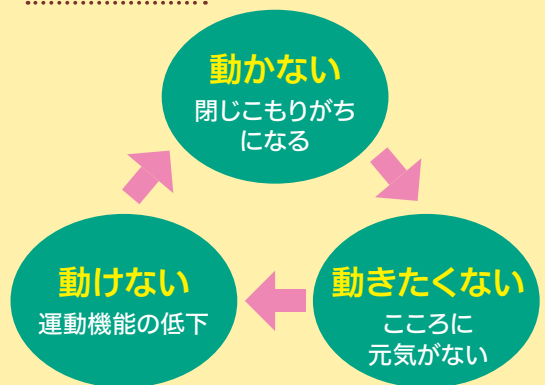
役割を持つことは生活を活性化させるための第一歩

いきます。体の機能が整うと新たな役割が生まれてくるといった具合に、生活にとても良い循環が生まれてくるはずです。もちろん、無理をする必要はありません。些細なことでも大丈夫です。家のなかで役割が持てたら次はご近所での役割、グループでの役割など徐々にステップアップしていきましょう。先を見据えながら、少しずつやっていくことが大切です。

◆ 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事です。

生活不活発とは



第2回

できる範囲でOK！役割を持つ

特集

作業療法士と考える

フレイル予防

健康寿命を伸ばす プラティス講座 夏編

クールダウンとリラックス効果が期待できる運動

今年も暑い夏がやってきました。この時期は暑さによる脱水や、疲労、倦怠感を感じやすい時期です。また、睡眠の質の低下や、食欲不振、ミネラル不足による筋肉の痙攣にも注意が必要。予防のためにも、就寝前のプラティスを取り入れてみましょう。

ショルダブリッジ

背骨の柔軟性を高め、腰の緊張を緩和しましょう。

●教えてくれた人●
プラティス
インストラクター
石川綾子さん

プラティス、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、プラティススタジオ(Saluce)も運営する。

セットアップ



背中全体を床につけるイメージで仰向けになり、両足の間隔をこぶし一つ分開けて両ひざを立てます。

吸う

吐く



息を吸い、吐きながらゆっくりとお尻を持ち上げます。骨盤から背中の順に背骨を一つずつ動かすように。

吸う

吐く



息を吸い、吐きながら元の状態に戻します。背骨を一つずつ地面につけることを意識して、ゆっくりと。

アーム・アンフォールディングス

胸を開き呼吸を深め、リラックス効果を得ましょう。

セットアップ



両足を軽く曲げて横向きに寝転びます。骨盤は地面と垂直に、腰は反らさず背骨が真っ直ぐになるように。

吸う



肘を遠くに引っ張るイメージで上体をゆっくり天井に向けていきます。骨盤は動かさないように意識します。

吸う



ゆっくりと息を吸いながら、そのまま心地良いと感じるところまで胸を開きストレッチさせます。

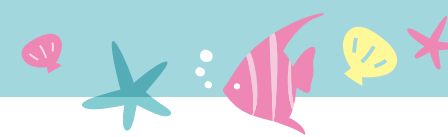
吐く



息をゆっくり吐きながら元の状態に戻ります。胸を開くことで呼吸が深まります。左右それぞれ3～5回ずつ行いましょう。

〈目次〉

健康寿命を伸ばすプラティス講座	p2
特集	p3
作業療法士と考えるフレイル予防	
第2回 できる範囲でOK！役割を持つ	
季節を楽しむタンパク質たっぷりレシピ！	p6
〈夏〉 ガスパチヨ冷やしうどん	
ラクっちゃ専門職がみなさんの「困った！」に答えます	p8
熱中症予防のポイント	
オーラルフレイルの予防	
ウォーキングのすすめ	p10
第2回 ウォーキングを始めよう	
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
友愛メール 推進部	
芝浦健トス ～Oldies Classic～	
自主活動グループ一覽	p16
コラム「グループ活動ははじめませんか」	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	
だれでも簡単に取り組める	
「みんなといきいき体操」	p19



ちよこっと ボランティアがおすすめ

- 地域で役割を持つといえばボランティア活動が思い浮かびますが、事前講習が必要だったり、大人数の中で活動したりと、少し敷居が高いと感じるかもしれません。
- でも、例えば、自宅前で登下校中の子どもたちを見守ること、近所のゴミ拾いや簡単な掃除、介護予防コネクターとして地域の情報を伝える役割を担うことなども、いわば「ちよこっとボランティア」。たとえ身体や認知機能が少し弱ってきても続けることが可能です。
- できる範囲で、できる時に、気負わず取り組んでみてはいかがでしょうか。



5月にラクっちゃで行われた養成講座の様子。高校生以上の区民であれば、誰でも受講できます。講座で学んだことを、ぜひ家族や地域の人に伝えてあげてください。

「介護予防コネクター」7月養成講座

7月17日(木) 14:00~15:00	口腔機能講座	食べる、かむ、話すなどの口の機能を保つための方法を学び、口の体操を紹介します。
7月25日(金) 18:30~19:30	運動講座	フレイル予防に効果的な運動の方法を学び、日常生活でできるかんたん筋力アップ体操を紹介します。

● 8月は「認知症」「栄養」の講座を実施予定。
定員：各10人程度(申込順) 対象：高校生以上の区民
詳しい日程が決まり次第、ラクっちゃのホームページでお知らせします。

介護予防コネクターとは、元気で健康に、長生きするための秘訣を学び、それを近所や家庭などで伝える、言わば近所の口コミ役。ラクっちゃでは高校生以上の区民を対象に養成講座を実施。「運動講座」「栄養講座」「口腔機能講座」「認知症講座」の4回、講座が行われ、どれか一つでも受講すれば、介護予防コネクターに認定されます。定員は各10人程度で、複数受講もOK。興味がある人は、ぜひラクっちゃにお問い合わせください。



地域のひとと人を「つなぐ」、近所の口コミ役！ 介護予防コネクターになりませんか？



介護予防のために運動を始めようと思い、73歳の頃にラクっちゃに通うようになりました。最初の頃は女性が多く少し気恥ずかしい気もしましたが、半年経った頃から体の変化を感じ段々と楽しくなりました。通い始めてもう8年になります。運動が目的ではありませんが、皆さんとの会話も楽しみの一つ。友達や顔見知りの方、世代の異なる方と楽しく会話をすることでとても良い刺激になっています。マシンは自己流になりますが、教室などで教えてもらううちに姿勢や筋肉の使い方も意識できるようになりました。

年齢を重ね体力は衰えていますが、少しでも前に、希望を持って生きていたいという思いから、介護予防リーダー、サポーターにも応募しました。また、目標を書いた5年日記というものをつけており、達成するためには元気でいらないといけないので、運動の励みにもなっています。休まずに続けていくことが大事なので、これからも自分らしく、ラクっちゃに通いたいと思います。

目標を持つことで
運動にも意欲がもてます
共田明広さん(80歳・男性)



身の回りには 役割 がたくさんあります！

例えば...

献立を考える(家族の食卓の司令塔)

花や観葉植物に水をやる

郵便受けをチェックする

座ったまま食器洗い、料理サポート

あなた自身が家族や社会の一員であることを意識すると、日常生活での小さな「行い」の中にも、きっと「役割」が見つかります。

イベントやグループ活動に参加する

誰かをイベントやグループ活動に誘う

自分の体験を誰かに話す(情報発信)

地域で

家庭で

参加するだけでも役割！

困った時は相談を。支援を受けることは自立を保つための手段の一つです

一人暮らしの人が注意するポイント

- 身体・認知機能が弱ってきたと感じても、「今できること」に目を向けましょう
- 小さなことでも「これができた!」と自分を褒めることを習慣にしましょう
- 自分一人で抱え込まず、誰かに話してみましょう
→ 安心感・自信の回復につながります!
- できる範囲で外の世界とのつながりを持ちましょう

フレイル・認知症の人と暮らす家族が注意するポイント

- 身体・認知機能が弱ってきても「何もさせない」のはNG
- 環境を整えて「できる範囲でできること」をやってもらう
- 「昔はできたのに」など、元気だった過去の姿を引きずらない
- できるだけ外出する機会をつくり、社会との接点をキープ

フレイルや認知症の人と暮らす家族も、

「できないことではなく
「できる」ことに目を向ける

「できること」で大丈夫!
少し視点を変えて考える

役割と聞くと、料理や洗濯など体を動かすことを想像し、身構えてしまう人もいるかもしれませんが、でも、難しく考えなくて大丈夫。実は身の回りには「役割」がたくさんあります。花に水をやる、電気が消えているかチェックするなど、ちよっとしたことでも良いのです。例えば、夕食のメニューを考えることだって、食卓の司令塔という立派な役割。地域のイベントに参加することにも、参加者という役割があります。そのように少し視点を変えて考えてみるのも良いですよ。役割を持つことがきっかけで生活が活発化すれば、誰かに認められて嬉しい気持ちになり、違うことをやってみようという前向きな気持ちになれると思います。

今できることに目を向けるのは、一人暮らしの人と同じです。些細なことでも「自分でできた!」と自分を褒めることを習慣にしましょう。できる範囲で外の世界とつながり、誰かと会話することで自信の回復にもつながります。「誰かの話し相手になる」ことは、ひとつの立派な役割だと考えてはいかがでしょうか。

作業療法士からのアドバイス

- 役割は些細なことで構いません。発想の転換も大事です。
- 家庭のなかでの役割からはじめ、徐々にステップアップしていきましょう。
- 家族は、環境を整えて「できる範囲でやってもらう」ことも選択肢に入れましょう。

監修

作業療法士

中澤紗耶華



昔の元気な姿を知っていると、どうしても「できない」ことが気になってしまふと思います。でも、本人が今できることを一杯やってくれたら、しっかりと言葉と態度で感謝の気持ちを伝え、認めてあげることがとても大切です。

また、身体や認知機能が弱ってきたからといって、何もさせないことが必ずしも良いとは言えません。例えば歩行が不自由だとしたら、歩くことを控えてもらうのではなく、まずは杖を用意するなど環境を整える選択肢も考えてみましょう。支援を受けることも、自立を保つための一つの手段。ラクっちゃをはじめ、様々な高齢者施設やサービスがあるので、困ったことがあれば一人で抱えこまず、ぜひ気軽に相談してください。

◆ ガスパチョ冷やしうどん ◆

スペイン南部発祥のガスパチョとは、トマトをベースにした冷たいスープで、スペイン料理のなかでも夏に親しまれています。そのまま食べても美味しいですが、うどんとの相性も良く、とても簡単に作れるので初心者の人にもおすすめのレシピです。



暑い日が続くこの時期は、食欲が低下し不調が出やすくなります。この時期は簡単に作れる冷やしうどんが人気ですが、バリエーションのひとつとして、ガスパチョ冷やしうどんはいかがでしょう。酸味がありとてもさっぱりと食べられ、栄養価も高いので夏の暑い時期にぴったりです。トマトはカリウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれており、卵やツナをトッピングすることでタンパク質もしっかり摂取できます。

作り方はとても簡単。電子レンジを使えば火も使いません。スープは調味料を全て混ぜたら、冷蔵庫で15〜30分冷やしておくと味馴染みがよくなります。夏ナスは皮が厚く食感がしつかりしているのでトッピングにおすすめです。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、動脈効果の予防にもつながります。この一食で約500キロカロリーあるので、何品も作りたくない時にもチャレンジしてはいかがでしょうか。

材料(2人前)

うどん(冷凍)	2玉	①トマトジュース(無塩)	300ml
ツナ缶(できれば水煮)	1缶	にんにくチューブ	
ゆで卵	1個	2cm(生にんにくの場合は1/4片)	
ナス	1本	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
トマト	1/4個	水	100ml
豆苗	1袋	レモン果汁	小さじ2
		タバスコ	1滴
		オリーブオイル	小さじ1



管理栄養士

米田幸恵さん



作り方

1 調味料を混ぜてスープを作る



味をみて、辛いほうが好みならタバスコを1〜2滴、黒コショウ少々追加。酸味を抑えたいければ砂糖小さじ1〜2杯を追加する。

①の調味料を全て混ぜる。味を見て物足りなければ調味料を足して調整し、最後にオリーブオイルを加える。

その後、冷蔵庫で15〜30分冷やして味を馴染ませる。

2 トッピングを用意



ゆで卵は半分、トマトは半分か4等分にくし切り、豆苗は根もとを切り落とし3cm程度に切る。ナスは縦に4等分に切り、火が通りやすいように格子状に切り込みを入れたら、水に5〜10分さらしてキッチンペーパーで水気を拭き取る。ツナは缶の汁気をきっておく。



ナスと豆苗は耐熱皿に乗せて軽くラップし、電子レンジに入れ600Wで2分加熱する。ナスが生っぽい場合は豆苗を取り出して1分追加加熱する。

3 うどんを加熱し水洗いする



袋の表示を参考に、電子レンジで加熱。冷たい部分があれば30秒ずつプラスで加熱して様子を見る。加熱後ザルにあげて、水で洗い締める。

4 盛り付け



うどんの水をしっかり切り、スープをかけて(1人前200ml)、トッピングを盛り付ければ完成。

区内で活動する
男性の料理グループ

三田グルメンズ



毎月1回、定期開催を継続している男性の料理グループ「三田グルメンズ」。8名のメンバーで、和気あいあいと料理や会話を楽しんでいます。幅広い世代の人がいますが、とても雰囲気が良いグループ。長続きの秘訣は「堅苦しくせず、役割を決め過ぎないこと」だと話します。



この日のメニューは「鶏胸肉のたらこマヨ焼き」「春野菜を使った辛味噌和え」「アサリとセリのお吸い物」に加え、デザートで「コーヒーゼリー」まで！料理する人、サポートする人、会話を楽しむ人など皆さん自由に時間を過ごしながら、阿吽の呼吸で料理を仕上げていく姿が印象的でした。

ラクっちゃん専門職が
みなさんの困った！に答えます

看護師

歯科衛生士

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を、毎号わかりやすくお伝えしていきます。

熱中症予防のポイント

Q 毎年高齢者が熱中症で倒れているので心配です。元気に夏を乗り切るためにはどうすればいいですか。

A 「こまめな水分補給」と「暑さ(高温多湿)を避ける」。この2つが熱中症予防の重要なポイントです。

令和6年、東京消防庁管内の熱中症による救急搬送者は半数以上が65歳以上、発生場所は4割近くが「住宅等居住場所」でした。いつなってもおかしくない熱中症。予防のために重要な「2つの行動とポイント」を解説します。

行動1

水分補給をこまめに

高齢者は体内の水分量が減少しやすく、のどの渇きを感じにくいいため、こまめな水分補給で脱水を防ぎましょう。

水分補給のポイント

POINT 1 ● のどが渇く前に

水分補給に不向きとされたカフェイン飲料も通常での量ならOK。水が苦手ならお茶やコーヒーを上手に活用して。

POINT 2 ● 時間を決めて

起床時、食事の時、入浴前後、就寝前など、時間を決めて水分を摂る。

POINT 3 ● 食事からも水分

スープや味噌汁、果物など、水分を多く含む食品を積極的に摂る。アルコール飲料は強い脱水作用があるので注意。

行動2

暑さ(高温多湿)を避ける

気温や湿度が高いと体温調節機能がうまく働かなくなることも。高温多湿を避け、涼しい環境で過ごして。

暑さを避けるためのポイント

POINT 1 ● 室温・湿度の管理

室温は28℃以下、湿度は40～60%に保つ。湿度が65%を超えると室温が28℃以下でも警戒が必要。温湿度計を設置して室内環境の確認を。

POINT 2 ● 服装を工夫する

吸湿性・通気性の良い素材でゆったりとした服を着用し、外出時は帽子や日傘を忘れずに。

POINT 3 ● 熱中症警戒アラートを活用する

熱中症警戒アラート発表時は外出を控え、エアコンを使用。外出時にめまいや吐き気、頭痛などを感じたら、ただちに涼しい場所で休憩する。

※ラクっちゃんのラウンジなど、港区で暑さを避けるための滞在場所「クーリングシェルター」(港区ひと涼みスポット)の場所を確認しておき活用しましょう。



高齢者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

小田理絵



オーラルフレイルの予防

Q オーラルフレイルとは？ どうすれば予防できますか？

A オーラルフレイルは口腔機能の衰えのこと。そのままにしておくと食生活以外の面にも悪影響を与えます。適切な対応で改善しましょう。

オーラルフレイルとは、噛む、飲み込む、話すための口の動き「口腔機能」が衰えることを指します。噛む力や舌の動き、飲み込む力の低下は栄養面に大きく影響しますし、口周りの力や舌の動きが低下すると滑舌が悪くなって、人や社会と関わることをためらってしまうかもしれません。早めに発見して適切な対応を行えばオーラルフレイルは改善できるので、心身の健康を保つためにも予防に努めましょう。

3 口の体操を行う

◆ バタカラ体操

『パ・タ・カ・ラ』の発音をすることで口周り・舌・喉のトレーニングになり、唾液が出やすくなる。

積極的に口を動かすこともオーラルフレイル予防にとっても効果があるので、食事・会話を楽しむことを、ぜひ続けてください。

オーラルフレイル 病気

歯科衛生士
大石修子



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。

1

定期的な歯科受診

- ◆ むし歯や歯周病などを未然に防げる
- ◆ 歯磨きでは落とせない歯石除去やプロフェッショナルケアで、気持ちの良い口腔内になる
- ◆ 口腔内の状態や全身の状況・生活習慣などを踏まえたうえで、個々の状態に合わせた適切なセルフケアの方法も教えてもらえる

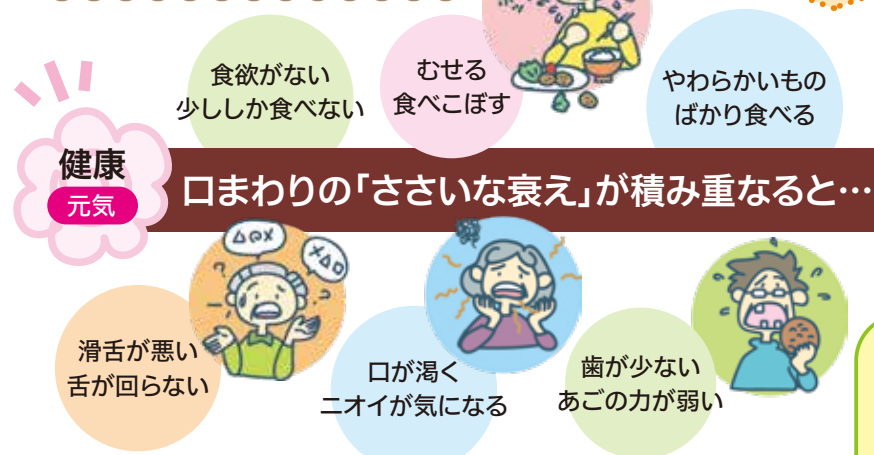
2

口の中を清潔に保つ

- ◆ 毎食後の歯磨き。義歯は外して洗浄する
- ◆ できるだけ細かく丁寧に磨く
- ◆ 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、奥歯の奥側の面も忘れずに
- ◆ 舌の清掃も行う

※口臭の予防、口の中をスッキリさせる効果があり、食事がより美味しく食べられる

オーラルフレイルとは



※「オーラルフレイルQ&A 口からはじまる健康長寿」医学情報社 より引用
著者：平野浩彦・飯島勝矢・渡邊裕

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。



おすすめのコースは芝浦中央公園。ドラマの撮影などにも使われた縦長の公園で、オフィスビルも眺められますし、バラ園がとてもきれいです。

(すいよう会)

普段歩き慣れたところでも、グループの皆さんと歩くことで、新しい発見があったり、魅力を感じることができの「すいよう会」の活動の良いところです。植物や名所などに詳しい方が説明してくださるので勉強になりますし、港区の変化を感じたり、昔のことを聞いたりなど、新しい情報が得られて刺激になります。自分では行かないようなエリアの公園を歩くこともあって楽しいですね。

仲間と歩くことで
歩き慣れたところも
新しい発見があります

仲間と一緒にウォーキング、
始めてみませんか？

仲間と一緒にウォーキング、
始めてみませんか？

ウォーキングの おすすめ

第2回

ウォーキングの始め方と注意点

始める前のチェック

普段から運動をあまりしていない人や、下記のうちどれか一つでも当てはまる人は、始める前に医師に相談しましょう。

- ☐ 70歳以上で日常的に運動をしていない人
- ☐ 心臓の病気や高血圧などで医師の診察を受けている人
- ☐ 骨や関節など、運動で悪化しそうな問題がある人
- ☐ 胸の痛みを感じたり、めまいなどがある人

安全な ウォーキングの ために

歩きやすい靴を選ぶ

ポイントは、つま先の形が上に反っていてかかと部分が丸くなっているもの

ウォーキング前にウォームアップの ストレッチで歩く準備をする

ウォーキング後はクールダウンのストレッチで 疲労を残りにくくする

水分補給はこまめにする

1時間たっても疲れがとれないなら、 距離を短くする

膝などの関節の痛みが とれなければ、休む

動悸、吐き気、めまい、 胸の痛みを感じたら すぐにやめる

転倒予防や下半身の 筋力維持に筋力トレーニングを 取り入れる

ウォーキングの 記録を付ける

おすすめの
筋力トレーニング
スクワット



膝とつま先の向きを揃える
膝がつま先の前に出ない
ゆっくり声に出してカウント

歩数計を身につけて毎日の歩数を記録しましょう。最初は普段通りの生活での歩数を記録し、普段の歩き方が分かってきたら自分に合った目標歩数を決めていきます。歩数とともに、その日の天候や、どんなコースを歩いたかなどのメモも付けるとよいでしょう。

参考：NPO認知症予防サポートセンター
脳いきいきウォーキングテキスト

※ストレッチや筋トレは「みんなといきいき体操」を参考にしてもよいでしょう

健康づくり、リフレッシュ、認知症予防などに効果があるウォーキングは比較的安全な運動ですが、より安心して取り組むために、やり方や注意点を知っておきましょう。

ウォーキングを始めよう

港区で
導入!

健康に
なる
アプリ

『チャレンジみなと』

もっとスマホを学びたい人に 2日間で学ぶスマホ講座

学んでスマホ! 歩いてアプリ!

健康アプリ「チャレンジみなと」(*)を題材にしながら、スマホの使い方を学びます。一般的なアプリの説明やインストールの方法、アプリ内での文字入力、写真の撮り方、アップロードの仕方等、基本的なスマホの使い方をマスターしましょう。

日時 1回目 7月15日(火) 14:00~15:30

「アプリとは?」「チャレンジみなと」を使ってみよう

2回目 7月29日(火) 14:00~15:30

1回目講座の振り返り、「チャレンジみなと」の使い方応用

場所 ゆかしの杜 白金台4-6-2

定員 10名

費用 無料(通信費は自己負担、スマホをご持参ください)

対象 スマートフォンをお持ちの60歳以上の区民

問合せ 白金台いきいきプラザ ☎3440-4627

アプリのダウンロードは
こちらから



みんなチャレアプリの
使い方



障がい者支援ホームに 寄付を届けよう!

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。自身の健康づくりとフレイル予防、寄付という社会貢献に取り組む「チャレンジみなと」の仲間を大募集中ですので、ぜひご参加ください! 次なる寄付も予定しています。

実施中の寄付プロジェクト



※健康アプリ
「チャレンジみなと」について
港区で導入したスマホアプリ「みんなチャレ」のことで最大5人1組のチームでウォーキングなどのフレイル予防に取り組むことができます。



本格薬膳茶と簡単薬膳茶講座

日時：令和7年5月6日(火)10:00～11:30
場所：介護予防総合センター ラクっチャ研修室
※オンライン配信あり

季節の養生を学び、身近な食材で作る薬膳茶を生活に取り入れて、普段の健康管理のサポートとして役立てるための講座。薬膳とは、中医学に基づいた健康な体づくりのための食事のことです。中醫師で漢方養生サロン「香医堂」主宰の雲瑠氏が、薬膳の基礎知識やこれから迎える夏の養生法について分かりやすく教えてくれました。後半では薬膳茶の入れ方を実践。オンラインで参加する人にも事前に薬膳セットを郵送し、対面講座と同じように楽しみながら学んでもらうことができました。



他地区のサロンや地域活動等でも依頼があれば体操マスターが足を運び、より多くの区民にみんなといきいき体操を広める取り組みをしています。

※赤坂deオレンジカフェとは、港区在住の認知症のある人やその家族、認知症予防に関心のある人のためのカフェです。介護家族の人には、家族同士での交流や相談ができる「絆の会(介護家族の会)」を同時開催しています。

ラクっチャ区民公開講座 フレイル予防の秘訣! “人や社会とのつながり”

日時：令和7年4月18日(金)10:30～12:00
場所：介護予防総合センター ラクっチャ研修室

東京都健康長寿医療センター研究所の村山洋史氏を講師に招き、社会とのつながりの大切さについて学びました。バランスの良い食事を心がけ、適度な運動を欠かさないように生活していても、人付き合いを避けて暮らしてはフレイルを予防できません。昔に比べて「つながり」を持ちにくくなってしまった現代社会で、シニアが適度な人付き合いを続けるためのヒントなど、あらゆる調査・研究結果に基づいた説得力のある話に、参加者は熱心に耳を傾けていました。



体操マスター 活動レポート

北青山にある赤坂地区高齢者相談センターで開催している「赤坂deオレンジカフェ」では、体操マスターが伺い、みんなといきいき体操を実施しています。この活動は10年以上前より続いており、赤坂地区の皆さんに親しまれています。

DVDの映像を流しながら、現在二人の体操マスターが約15分間、カフェの参加者の人たちと一緒に体操を行っています。身体を動かすことで気持ちまでリフレッシュできると、皆さんから好評をいただいています。

ラクっチャ ゴールデンウィーク イベント

日時：令和7年5月2日(金)～5月5日(月・祝)
場所：介護予防総合センター ラクっチャ(事前予約制)

理学療法士による 関節トレーニング講座

理学療法士の小島良平氏が様々な関節の痛みの原因を解説しながら、その場で簡単セルフチェックを実施後、トレーニングとストレッチを行いました。とても分かりやすい解説で、参加者の皆さんも真剣に取り組んでいました。



ブレインフィットネス体験会

最先端の脳トレとして海外でも話題になっている「ブレインフィットネス」の体験会。専用のヘッドバンドをつけ、脳の動きを可視化しながら脳トレを実施。「ゲーム感覚でできて、とても楽しい」との声が聞かれました。



ラクっチャ寄席

立川笑えもんさんをお迎えして、久しぶりの「ラクっチャ寄席」を開催。ブルーの衣装は国民的ネコキャラを意識したもの。演目は古典落語の「権助魚」「宿屋の仇討ち」「人情八百屋」の3つで、満員の研修室が大きな笑い声で包まれました。



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、ラクっチャではゴールデンウィークを筆頭に多くのイベントを開催。グンと気温が上がりお出かけ日和が多くなったこともあり、どのイベントもたくさんの参加者で賑わいました。ここではその一部をレポートします。

焼き菓子販売



葉書1枚からできる ボランティアふれあい通信 “かんがり”

イベント参加は予約制でしたが、予約不要で誰でも参加できるイベントもありました。「友愛メール 推進部」協力による、葉書の塗り絵を彩色し、ひと言添えて暑中見舞いを送るボランティアでは多くの人が楽しみながら彩色していました。また、みなとワークアクティによる焼き菓子販売も大好評でした。



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。

友愛メール推進部



近年、連絡等はスマホ主体になりましたが、手書きの葉書が届くと、心がなごみます。「友愛メール推進部」は、高齢者施設を訪問し、イベントや講座を開催するとともに、社会福祉協議会のふれあい通信「かんがり」に



分らないことはすぐに教えてくれます。塗り絵の種類は約70種から選べ、メッセージも例文集が用意されています。

まうメッセージもあります。

前代表の綾木和子さんは「年齢を重ねると次第にお供りが減り、こうした葉書は不要という高齢者がいらつしやる一方で、葉書を手に涙あふれるほど喜ばれる方や、部屋に飾る方もいらして、時間をさいて葉書を書く方・届く方、双方の優しく心温まる思いや笑顔が、私たちの活動の原動力になっています」と話します。



ボランティア参加者がきれいに彩色した葉書が壁に貼られていて、見ていると心の豊かさが伝わります。写真下は前月の講座作品「壁飾り」で、封筒14枚で作ります。

今回は5月のラクっちゃゴーランドウィークイベントで開催した友愛メール活動取材。大勢の来場者が暑中見舞い葉書を送るボランティア



前代表の綾木和子さん(左)と現代表の宮川結子さん(右)。次世代の代表とともに未来に希望を抱く友愛メール推進部です。

アに参加していました。この活動は「どなたも気軽に参加し、楽しんでいただきたい」と、スタッフをはじめ関係各所からの支援により無料で行われています。定例活動としては、推進部会で物作りの試作検討を行った後、高齢者施設で講座を開催しています。ラクっちゃのイベントやフェスティバル等でも活動しているので、ぜひ参加してみてください。

GWイベントで行われた活動の様子。多くの方がボランティアとして葉書に彩色し、メッセージを添えていました。

賛同し、港区の一人暮らしの高齢者へ、年賀状と暑中見舞いの葉書を送る活動をしています。この葉書には、さまざまなぬり絵と文線が印刷されていて、ボランティア参加者に、色鉛筆での彩色と、例文集を参考に一言添えてもらっています。完成葉書には名画のように美しいぬり絵や、思わず笑ってし

芝浦健トス ~Oldies Classic~

この日はラクっちゃの自主活動室に集まり、映画の鑑賞会が行われました。活動は2時間程度ですが、映画や音楽がきっかけになり会話も弾みます。

ラクっちゃの自主活動室が、昔懐かしの音楽と笑い声で包まれます。「芝浦健トス ~Oldies Classic~」は、CDやDVDを用いて昔懐かしのオールディーズや歌謡曲、名作映画と一緒に鑑賞することを目的に立ち上げられたグループ。元々は「名曲・名画を楽しもう」というグループ名で今年の2月に立ち上げられましたが、「より皆さんが気軽に参加できるように」という思いからグループ名を変更し、心機一転活動しています。代表の水戸董さんは、このグループの他にも、簡単な英語でしゃべりしながら田町周辺の街歩きを楽しむ「英語でピーチクパーチク街歩き」の代表も務めるほか、様々な自主活動グループ

に参加。「面白そうだな」と思ったこと、やってみたくいこととがあれば行動すること、をモットーにしていると話すように、積極的に様々な活動に関わっています。「私たちの世代が若い頃に親しんだ名曲や名作を皆で一緒に楽しむことで、自然に会話が生まれ、誰でも仲間に入りやすいのではないかと考えたのがこのグループを立ち上げたきっかけ。オールディーズなど昔の音楽が好きなのはもちろん、家でなかなか映画を見ることができない人や、会話を楽しみたい人など、誰でも気軽に参

昔親しんだ名曲や、懐かしの名作映画と一緒に鑑賞する「芝浦健トス ~Oldies Classic~」は、とても自由な雰囲気がある自主活動グループ。今回は、5月末にラクっちゃで行われた活動にお邪魔してきました。



この日は水戸さんが区の図書館で借りた「ウエストサイド物語」を鑑賞。メンバーが好きな作品を持ち寄って鑑賞しているそうです。

加し、楽しんでもらえたら」と、水戸さんは話します。取材日は名作ミュージカル映画「ウエストサイド物語」を皆で鑑賞。とは言っても真剣に作品だけを見るのではなく、参加者同士で雑談しながら、とても自由な雰囲気。時には笑い声も聞こえ、肩肘張らずに皆で交流を楽しんでいる姿が印象的でした。

同グループは男女問わず、誰でも参加可能。原則、月2回、木曜日の午後に行われています。メンバーが多くなれば、合唱やダンスなども行っていきたいとのこと。興味のある人は、ラクっちゃまでお問い合わせください。



代表の水戸董さん。このグループの他にも様々な自主活動グループに積極的に関わっており、ラクっちゃにも頻りに足を運んでいます。

ループ名を変更し、心機一転活動しています。代表の水戸董さんは、このグループの他にも、簡単な英語でしゃべりしながら田町周辺の街歩きを楽しむ「英語でピーチクパーチク街歩き」の代表も務めるほか、様々な自主活動グループ



この日集まったのは5名で、皆さん映画や音楽が好きとのことでした。年齢や性別問わず、誰でも参加しやすいのがこのグループの特徴です。

※表内の記載は、団体名(地区)→内容/会場/開催日の順

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

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

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

芝浦健トス ~Oldies Classic~(芝浦港南)→昔の名曲・名画で六感を刺激し親睦を図る/介護予防総合センター他/金曜(月2回)



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2回 グループ活動はじめませんか

思いを形にするグループづくり。 公的支援も活用して

介護予防リーダー養成講座を修了した人をはじめ、グループ活動に参加するだけではなく、もう一歩踏み出して、自らグループを立ち上げたいと考える人もいます。今回はグループ立ち上げのポイントについてお伝えします。

立ち上げるときには、まず「なぜこの活動をやりたいのか」という「思い」を言葉にすることがとても大切です。といっても、難しく考えることはありません。「楽しみたい」「地域をよくしたい」「元気になるたい」といったシンプルな気持ちで十分です。言葉にすることで人に伝わり、その思いを共有する仲間が集まりやすくなります。仲間が集まったら、組織を固めすぎないようにして、上下関係を作らずにフラットな関係を意識すると参加しやすい雰囲気になります。一人ひとりが自分にできる範囲で役割を担う気持ちで活動してみてください。

グループができたなら、公的機関とつながることをおすすめます。港区の場合にはラクっちゃや社会福祉協議会などに登録することで、補助金や有益な情報の提供を受けられ、困ったときには気軽に相談することもできます。また、同じようにグループを運営する仲間との交流機会が増えるというメリットもあります。

※令和7年6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。



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します。

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

暮らしに役立つフレイル予防! ラクっちゃ区民公開講座

アイフレイル講座

「目をととのえ 毎日の暮らしを心地よく」

年齢を重ねることで目にも変化が生じてきます。実際にどのような変化が起こるのか、変化に対応するためにどのような対策を取ればよいのかをお伝えします。

日時：令和7年7月31日(木)14:00～15:30

場所：ラクっちゃ研修室

講師：小川美穂氏(たまち恒清会眼科)

対象：どなたでも

定員：110人(申込順)

申込：電話または直接

眼科専門医
アイフレイルアドバイスドクター
公認心理師

ラクっちゃ
ホームページは
こちら



●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
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。

Zoomによるオンライン配信も実施します。詳しくはホームページをご覧ください。

だれでも簡単に取り組める みんなといきいき体操

おすすめの体操ポーズをご紹介します!

「みんなといきいき体操」は約15分の港区の介護予防体操です。どんな体操なのか知りたい人に、まずはおすすめの2ポーズを紹介しましょう。体操を継続することで、身体がほぐれ、気持ちも楽になります。簡単に取り組めるので、毎日続けてみませんか。

東京タワー 〈脇腹のストレッチ〉

左手の指先を天に向かって東京タワーのように伸ばしましょう。反対も同様に。顔は真っ直ぐ前を見ます。



手を挙げるときに肩甲骨を意識して引き上げると、わき腹が伸びます!

レインボーブリッジ 〈おなかの中の筋肉を鍛える〉

両腕を水平に開き、そのまま左にゆっくり動かします。次は右に。腕はレインボーブリッジのように真っ直ぐ伸ばしましょう。おなかの中の筋肉を鍛えるポーズです。



おなかをしめながら体幹を意識して胸をスライドすると、わき腹に効きます!

「みんなといきいき体操」の動画はこちらから



ポーズ協力者／体操マスター：岡田藤子さん

高齢者相談センター(地域包括支援センター)の役割

いろいろな相談に乗る

総合相談

高齢者だけでなく、その家族や、高齢者の近隣で暮らしている人からの相談も可能です。介護についてだけでなく、困りごとがあれば、まず相談してみましょう。適切な機関につないでもらえます。

介護予防や健康維持の支援

介護予防ケアマネジメント

身体機能の不安をどう解消するか、健康維持のために何に取り組むかなど、要支援・要介護になるおそれのある人に介護予防プログラムを作成したり、要支援の人への介護予防ケアプランを作成します。

暮らしやすい地域を作る

地域ネットワークの強化と活用

地域の高齢者支援のネットワーク拠点として、関係機関との連携や地域のケアマネジャーの支援・指導を行います。

高齢者の権利や財産を守る

権利擁護

消費者被害の相談や、財産管理に自信がなくなったり不安を覚えたりした時の相談を受けたり、高齢者への虐待の相談や防止、家族支援などを行います。

港区の高齢者相談センター(地域包括支援センター)

受付時間 月曜～土曜 9:00～19:30 日曜・祝日・年末年始 9:00～17:00

※在宅介護や介護予防に関する電話での相談は、上記時間外も可能

芝地区高齢者相談センター(芝地域包括支援センター) 芝3-24-5

電話：03-5232-0840

相談区域：芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1～3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕

麻布地区高齢者相談センター(南麻布地域包括支援センター) 南麻布1-5-26

電話：03-3453-8032

相談区域：東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木

赤坂地区高齢者相談センター(北青山地域包括支援センター) 北青山1-6-1

電話：03-5410-3415

相談区域：元赤坂、赤坂、南青山、北青山

高輪地区高齢者相談センター(地域包括支援センター白金の森) 白金台5-20-5

電話：03-3449-9669

相談区域：三田4・5丁目、高輪、白金、白金台

芝浦港南地区高齢者相談センター(地域包括支援センター港南の郷) 港南3-3-23

電話：03-3450-5905

相談区域：芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場

高齢者相談センター(地域包括支援センター)とは、地域の高齢者や介護をしている家族の総合的な相談・支援の窓口で、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門職が中心となって高齢者の支援を行います。

「高齢者相談センター」とは



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！

ラクっちゃにて「ラクっちゃ通信」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)

「ラクっちゃ通信」 第42号 2025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 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 ラクっちゃ

発行責任者：センター長 江成 務