

ラクっチャ通信

2025 秋

第43号

特集

作業療法士と考える フレイル予防

第3回

◆ 気軽に楽しめる

趣味を見つけよう

秋

季節を楽しむ
タンパク質たっぷりレシピ！

手羽元で簡単サムゲタン

ウォーキングのすすめ

ウォーキングを習慣化しよう

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

気をつけたい、高齢期の便秘
認知症、前向きな第一歩





日常生活で「役割」をもつことは別に、自分が楽しいと思える「趣味」をもつことで、生活がさらに活発化していきます。どんな趣味でも構いません。身構えることなく、まずは一歩踏み出してみてはいかがでしょうか。

今回は、趣味をもつことの大切さ、趣味を見つけるためにはどうしたら良いかについて考えます。趣味は日々の生活を活発化させ、いきいきと暮らしていくのにもとても大事です。ただ、一口に趣味といっても、体を動かすもの、頭をつかうもの、人と交流することなど様々。なにが良いというのではなく、大事なものはやっていて「楽しい」と思えるかどうか。人は楽しさや達成感など、ポジティブな感情が生まれると脳が活性化します。フレイル予防の趣味と聞くと体を動かすことを想像しがちですが、そんなことはありません。一人で読書したり、映画鑑賞したり、俳句や川柳を楽しむ

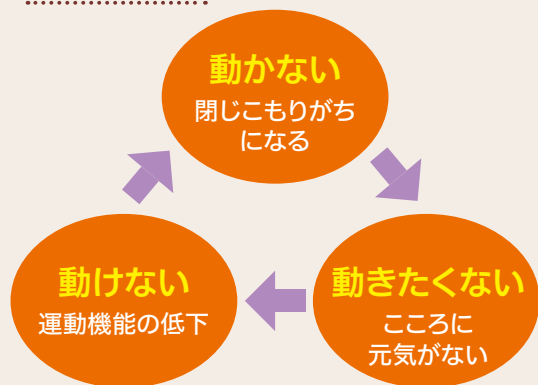
無理をするのは本末転倒
楽しいと思えることが大事

しんどりと、自分が楽しめることであればなんだって大丈夫です。逆に「何か趣味を見つけなければいけない」と、楽しいくないことを無理にやるのは本末転倒。最初はよくても、結局長続きはしません。無理をする必要は全くないので、ゆっくりと自分が楽しいと思えることから見つけてみてはいかがでしょうか。

◆ 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3回 ◆ 気軽に楽しめる趣味を見つけよう

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 ピラティス講座 秋編

体調維持と代謝促進効果が期待できる運動

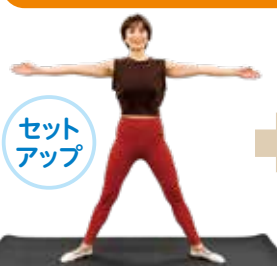
気温が下がり、活動しやすい季節になりました。一方で、日照時間の減少が気分に影響を与えることもあります。ピラティスの規則正しいリズムと背骨の調整は、脳を活性化し、セロトニンの分泌を促して気持ちを前向きにする効果も期待できます。少し運動量を増やして、心身をリフレッシュしましょう。

マーメイドストレッチ

体側のストレッチで姿勢を改善しましょう。

●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。



立った状態でつま先と膝が外を向くように足を広げ、背筋を伸ばして両手を左右に開きます。



息を吸いながら右手を伸ばして体を左に傾けます。右脇腹を意識して体側を伸ばし、3秒キープ。



ゆっくりと息を吐きながら元の位置へ。手を下ろし、反対側も同様に。3～5回繰り返します。

シングルレッグストレッチ

腹筋群を強化して代謝をアップしましょう。



仰向けに寝て頭を持ち上げ、お腹に力を入れて右足を曲げ、左足を斜め45°に伸ばします。



今度は同じように左足を曲げて右足を斜め45°に伸ばします。なるべくゆっくり行いましょう。

Point

曲げた足は外側の手で足首を、内側の手で膝下あたりを軽く持つイメージで行うと効果的です。



〈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3回 気軽に楽しめる趣味を見つけよう	
季節を楽しむタンパク質たっぷりレシピ！	p6
〈秋〉手羽元で簡単サムゲタン	
ラクっちゃ専門職がみなさんの「困った！」に答えます	p8
気をつけたい、高齢期の便秘	
認知症、前向きな第一歩	
ウォーキングのすすめ	p10
第3回 ウォーキングを習慣化しよう	
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
手話歌サークル7人の姫	
いきいきゴルフ	
自主活動グループ一覧	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



今年7月の養成講座を修了した皆さん



ラクっちゃでは、区民がいきいきと暮らし、介護予防にも役立つ様々な講座やイベントを開催しています。イベントに参加することは「最初の一步」にもびつたり。8月は「ラクっちゃ 夏祭り」、9月には「防災イベント」が開催されたばかり。その他にも「ゴールデンウィークイベント」や「介護予防フェスティバル」なども恒例のイベントになっています。イベントでは講座やレッスン（一部事前予約制）など様々な催しが行われているので、ぜひラクっちゃを訪れてみてください。スタッフ一同お待ちしております。

「介護予防コネクター養成講座」

レポート

介護予防コネクターとは、元気で長生きするための秘訣を学び、それを地域や家庭で伝える、言わば近所の口コミ役。7月は「口腔機能」「運動」、8月は「認知症」「栄養」の講座が実施され、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。講座で学んだことを誰かに伝えることも立派な趣味。講座の日程はラクっちゃのホームページに掲載されるので、興味のある人はぜひ参加してください(事前予約制)。

地域イベントへの参加も、趣味への入り口になります

VOICE 私のフレイル予防

勇気をもって一歩踏み出した
アルバイトを始めました

菱池恵子さん(68歳・女性)

定年で仕事を引退した後、筋肉が落ちて姿勢が崩れないようにラクっちゃでマシンを使ったトレーニングを週一回行い、自宅でも毎日ストレッチをしています。美味しいお酒を飲むためにも、運動は大事ですね。最近ファストフード店でアルバイトも始めました。最初は悩みましたが、無理だったらやめればいい、とありえずやってみようと勇気をもって一歩踏み出しました。4時間働くと約8000歩、階段の登り降りもありとても疲れますが「とりあえず70歳まで頑張ってみよう」と自分を奮い立たせています。体がキツくて行きたくないと思う時もありますが、仕事をすることで人の繋がりもでき、誰かに頼りにされ仕事を依頼されると嬉しい気持ちにもなります。ラクっちゃで体力作りをしながら、できる限り続けていこうと思います。

今の目標は何か趣味を見つけること。特に今まで趣味と呼べるものがなかったの、運動系、文化系など決めずに、面白そうなことにアンテナを張って模索しているところです。

身近な趣味で生活に彩りと広がりをも！

仲間と楽しむ、一人で楽しむ。どんな「趣味」でも外出や交流のきっかけとなります。趣味が生活に彩りと広がりを与え、そのことが心身の健康維持に役立ちます。



趣味を持つこと
自体が
フレイル予防に

フレイル予防のための趣味という運動系をイメージするかもしれませんが、文化活動や人との交流など、どんな趣味であっても活動量アップにつながります。

まずは一歩、
気軽に
始めてみよう

趣味といっても「大作に取り組む」「才能が必要」などと大袈裟に考えないで大丈夫。楽しめる範囲で気軽にやってみましょう。まずは活動の見学や体験からスタートしてみてください。



一人で楽しむ
趣味でもOK

グループで行う趣味もいいですが、「一人が気楽」という人は読書・映画鑑賞・散歩などでもいいでしょう。夢中になれる時間を持つことが脳の活性化につながります。



趣味が生活に彩りを与え ストレス解消にもつながる

趣味ができると、自然と外出する機会が増え、移動することが増えると思います。そうすると世界が広がり、体力アップにもつながります。読書など一人で動

自分が何を楽しいと思えるのか、どんなことが向いているのか分からないという人もいます。そんな人は、これまでの自分の経験や記憶の「棚卸し」をしてみてもいいでしょう。若い頃やってみただけの時間がなくてやめてしまったこと、昔、興味があつたことなどを書き出し、改めてやってみるのです。まずはラクっちゃに来てみるというのもおすすです。ラクっちゃでは毎月様々な講座やイベントが開催されており、自主活動グループも多くあります。必ずしも参加しなくてもいいことはなく、まずは見学だけでも大丈夫。試してみても構いません。趣味は人のためにはなく、自分のためにあるもの。自分本位に考えて良いのです。大事なことは、一歩踏み出すこと。どんなきっかけでも良いので、まずは行動を起こし、興味が湧いたらとりあえずやってみるくらいの楽な気持ちで。

最初は参加しなくても大丈夫 まずは一歩踏み出しましょう

かずにできる趣味だったとしても、たまには図書館に行ってみよう、お気に入りの喫茶店を見つけてそこで読んでみようなど、少し視点を変えて楽しみを増やし、外出する機会を増やしていきたいでしょう。何かに没頭できる時間があることはとても良いこと。ストレス解消にもつながり、体の痛みや不調を和らげる効果があるとも言われています。もし楽しい趣味を見つけたら、ぜひ友達も誘ってみてください。趣味のことを話せる相手がいるのもっと楽しくなるでしょう。

ここまで読んで、もし自信がないと思っても、ぜひラクっちゃへお喋りに来ててください。他愛のない会話がヒントになることもあります。ラクっちゃでお喋りすることが趣味でも良いのですから。

作業療法士からの アドバイス

- 趣味は楽しむのが目的。「続けなきゃ」と無理はせず、「合わなければ変える」くらいの気持ちで。
- イベントや地域活動への参加が趣味のきっかけになることもあります。友人・知人と誘い合って顔を出してみましょう。

監修

作業療法士

中澤紗耶華



区内で活動する
男性の料理グループ

青水会



青山いきいきプラザで実施された「健康料理教室」に参加したメンバーで結成した「青水会」。なんと約20年も継続して活動をしている長寿グループです。現在は6名のメンバーで活動していますが、長いお付き合いだけありとても和やかな雰囲気。「1カ月に1度会い、料理と他愛のない会話を楽しんでいます」と話してくれました。



メインのおかずや副菜、デザートなど担当を分けて調理を始めるとあっという間に出来上がり。ハワイアンフライドライスや、メンバーの自宅で作ったイチジクを使ったコンポートなどを、和気あいあいと食べる姿が印象的でした。

作り方

1 手羽元に切り込みを入れ下味をつける



手羽元から汁(ドリップ)が出ていたらキッチンペーパーで拭き取る。皮がついていない面の骨に沿って包丁の刃先(キッチンバサミでもOK)で縦

に切り込みを入れ、袋に入れて塩小さじ1/2を揉み込み、10分ほど置いておく。切り込みを入れることで食べやすく、出汁もやすくなる。

2 具材をカットする



長ねぎは泥をしっかりと落とし、青い部分も含めて3cmの長さに切る。しいたけは石づきを取りスライス。大根は皮を剥き、1cm厚さのいちょう切りに。生姜はよく洗い、皮付きのまま薄くスライスにする。



にんにくは皮を剥いた後、真ん中の芯を取り除き木ベラなどで潰しておく。

3 手羽元に焼き目をつけて加熱



熱した鍋に手羽元を並べ、まわりに軽く焼き色をつける。水800mlを入れ強めの中火にかけ、沸騰したらあくをとる。

4 調味料と他の具材を入れ煮込む



④の調味料とその他の具材を全て入れ、弱火～中火(ぐつぐつと煮立った状態)で煮る。押し麦が鍋底にくっつくことがあるため、時々かき混ぜる。30分ほど煮込んだら完成。

炊飯器にお任せでもOK!

もっと手軽かつ簡単にするのなら、具材と調味料を全て炊飯器に入れ、具材が全て被るくらいの水を加えて炊飯のスイッチを押すだけでもできます。驚くほど簡単なので、こちらもおすすめです。



本来自来ゲタンは丸鶏を使っていますが、鶏1羽を使うのはなかなか大変。今回は手羽元と手に入りやすい食材だけで作る簡単アレンジレシピをご紹介します。食材を切って煮込むだけなのでとても簡単ですが、手羽元の骨から良い出汁がでて滋味深い本格的な味わいを楽しめます。締めにはラーメンや余ったご飯、うどんや、キャベツなどの野菜を入れて食べても美味しいですよ。

とても暑かった夏の間に体力を消耗し、秋に体調を崩してしまう人も少なくありません。秋バテ防止に、韓国の薬膳料理としても知られるサムゲタンはいかがでしょう。秋の冬の時期は空気が乾燥し、喉や鼻の粘膜が潤いを失って喉の痛みを発症しやすくなります。サムゲタンのメイン食材となる鶏肉にたっぷり含まれるコラーゲンは喉の粘膜を潤し、ネギや大根などの白い食材は体を潤す効果があるとされているので、まさに今の時期にもぴったりです。

材料(2人前)

手羽元	5～6本(300g程度)
塩(下味用)	小さじ1/2
水	800ml
大根	100g(10cm程度)
しいたけ	3個
長ねぎ	1本

しょうが	1片(チューブなら6cm)
にんにく	2片(チューブなら5cm)
押し麦	大さじ1(8g程度)

④(調味料)

鶏ガラスープの素	大さじ1
料理酒	大さじ2

●トッピング(お好みで)

キムチ、柚子胡椒、白ごま、細ねぎ(万能ねぎ)、クコの実、松の実



管理栄養士

米田幸恵さん



秋 季節を楽しむ

タンパク質

たっぷり

レシピ!

◆手羽元で簡単サムゲタン◆

本場韓国では夏のスタミナ料理として知られるサムゲタン。本来は丸鶏を使いますが、今回は手羽元を使い、誰でも簡単に手間なく作れるようアレンジしました。滋味深い風味で、秋バテ防止にもぴったりのレシピです。

ラクっちゃ専門職が
みなさんの困った！に答えます

管理栄養士 臨床心理士

気をつけたい、高齢期の便秘

Q 最近、便秘がちなのですが、
どうすれば改善できますか。

A 70歳以降から便秘と感じる人が増えてきます。
生活習慣や食事の見直しをし、
それでも改善しなければ早めに受診しましょう。

便秘とは「本来体外に排出すべき便が、
十分量かつ快適に排出できない状態」の
ことで、加齢による腸内環境の変化や腸
の動きの低下、食欲低下に伴う食事量・
水分量の減少、運動不足などが原因とい
われています。放置すると、胃に影響し
て食欲がなくなり十分食べられなくなる
など、フレイルの原因にもなってしま
います。生活習慣や食事を見直すことで改
善を図りましょう。ただその他に原因が
潜んでいることもあるので、症状が改善
しなければ、なるべく早めに消化器内科
や内科を受診しましょう。

ラクっちゃには、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。

一人ひとりに合わ
せた、栄養指導
や栄養管理を行
い、食事や栄養
についてのアドバ
イスを行う栄養
の専門家です。

管理栄養士
米田幸恵



便秘解消のために

生活習慣の改善

- ◆ 便意がなくても決まった時間にトイレに座る習慣をつける
- ◆ 適度な運動（特に有酸素運動）やお腹のマッサージをする
- ◆ 食事をバランスよく、特に朝食は水分も含めてしっかりとる
※ごはん（米飯）を減らしたことで便秘になる人も多くいるため注意を

食事の改善

1 食物繊維を多く含む食べ物を摂る

- ◆ 不溶性食物繊維：野菜、芋類、きのこ、納豆などの大豆製品、全粒粉など。
水分を吸収してふくらみ、便のかさを増やす
- ◆ 水溶性食物繊維：ねばねばした海藻類、オクラ、アボカド、バナナ、キウイ、
もち麦など。水に溶けやすくゼリー状になり、便を柔らかくする

2 善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌）を含む 食べ物を摂る

- ◆ ビフィズス菌：普通の食品には含まれていないため
「ビフィズス菌入り」と書かれた食品
- ◆ 乳酸菌：ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチなどの食品や、
味噌などの発酵調味料

3 腸内細菌のエサになる食べ物を摂る

- ◆ オリゴ糖が含まれるバナナ、玉ねぎやネギ、大豆、にんにくなど
- ◆ ①の水溶性食物繊維

★おすすめメニュー例 ②と③を一緒にとると効果的

バナナにヨーグルトときなこを加える

納豆にネギやキムチを加える

※ストレスや自律神経失調が原因の『けいれん性便秘』は、食物繊維や刺激のある食品は、かえって
症状を悪化させてしまう恐れがあるため、早めに受診をして医師へ相談してください。

認知症、前向きな第一歩

Q 最近もの忘れが多くなり、周囲から受診をすすめられます。
でも、病院に行くことも
認知症と診断されることも不安です。

A 認知症は「早めに気付いて、早めに対策」が大事なポイント。
今の脳のコンディションを確認するために一歩踏み出してみましょう。

認知症と診断されることに恐怖や不安
を感じる人は多いでしょう。加齢による
もの忘れと初期の認知症の症状の見極め
は難しいとされており、さらにもし認知
症だった場合、そのまま放置してしまう
と症状の進行が早まる恐れがあります。
認知症の原因となる病気の中には、完治
や改善が可能なものもありますし、服薬
や生活習慣の工夫で、認知症の症状の緩
和や進行を遅らせたり、地域や周囲のサ
ポートを得ながら自分らしい生活を持続
することで、進行が穏やかになる場合もあ
ります。また、うつ傾向やうつ病は認知
症と似た症状が出ることもあり、適切に
治療することで症状の改善が見込めます。
そのため、認知症専門の医療機関で早め
に精密な検査や診察を受け、適切な対応
をとることは、今後の人生のためにとて
も大切です。受診をきっかけに、認知症
の正しい知識を身につけるとともに、運

動や脳を活性化させる活動を増やし、人
との関わりが途切れない取組みを、自身
で選択し実践していきましょう。

臨床心理士
櫻田方子



臨床心理学にもとづ
く知識や技術を用い
て、“人間の心”の
問題にアプローチす
る専門職です。

認知症の診察の流れ

かかりつけ医・医療機関に相談、紹介状を依頼
もしくは
認知症の診療を行っている医療機関に直接問い合わせ

（脳神経内科、脳神経外科、もの忘れ外来、
精神科、老年科など）

受診予約を取る

医師による問診・診察

ご本人・ご家族など

気になる症状、
困っていること、
いつからといった
情報を書いて持参すると
役立ちます

身体検査

血液検査・
心電図検査など

脳画像検査

CT・MRI・SPECT・PET
検査など

神経心理学検査

結果説明

※医療機関、状態により検査の流れや内容は異なります

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。



鬼子母神の朝顔市で、朝顔のお守りも入手。



Mrs. GREEN APPLEのライトアップでグリーンカラーに。

(リンドウ 余多老さん)

入谷の鬼子母神の朝顔市（1万3070歩）から、池袋へ（1万3648歩）。帰りの山手線から東京タワーを見るとグリーン一色。増上寺、芝公園、赤羽橋と歩いて（2万2194歩・15km）、港区のみんチャレに写真と歩数を登録、ポイントを得ました。ウォーキンググループを作ってから仲間とのやり取りが増え、一人で行動している時よりも励みになります。美味しいお店を知ったり、珍しい風景や建物の問題を出し合ったり、楽しく街歩きをしています。

おすすめコースを紹介！

仲間と一緒にウォーキング、始めてみませんか？

ウォーキングのすすめ

第3回

ウォーキングを習慣化しよう

認知症予防や健康づくりなどに効果のあるウォーキング。三日坊主で終わらせず、続けることが何より大切です。習慣化するためのポイントをお伝えしましょう。

ウォーキングを習慣化するために

仲間をつくる

一緒に歩く仲間、ウォーキングの話ができる仲間を見つける。仲間がいると情報交換ができたり、挫折しそうな時に励まし合うことができる。

毎日のウォーキング記録をつける

歩数計を身に付け、歩数や早歩き的时间を毎日記録。天候や歩いたコース、歩く途中で気になったことなどもメモすると良い。記録をつけることでどんな時に歩数が伸びているか、どのくらいのペースが自分に合うかなど体調の変化にも気付ける。

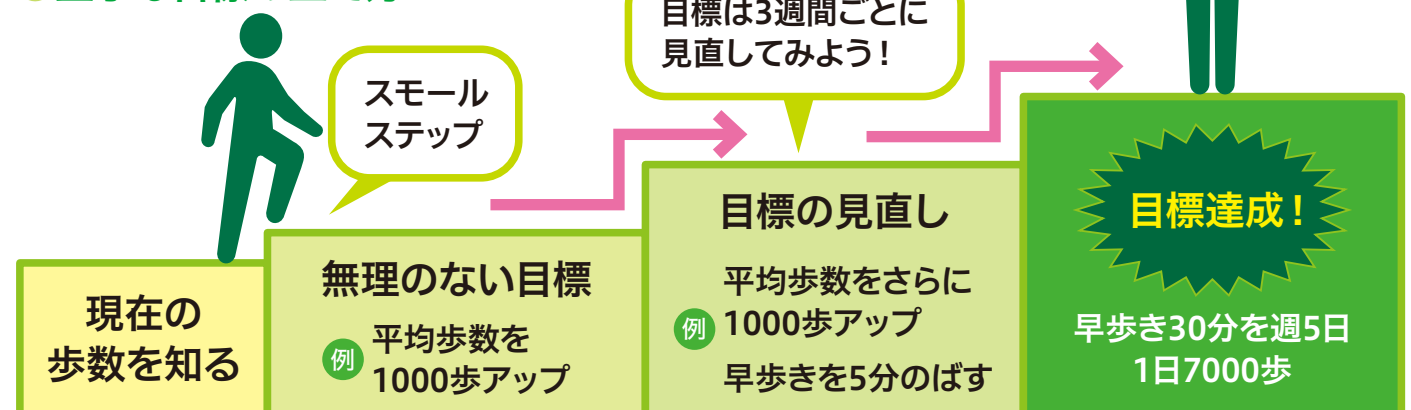
用事や楽しみのついでにウォーキング

買い物や趣味の外出など、定期的な機会を利用して、普段の生活にウォーキングを取り入れる。

ウォーキングの目標を立てる

達成しやすい軽めの目標から始め、徐々に目標を上げていく。最初に高い目標を立てると挫折しがち。無理のない目標を達成することで、次のステップに進みやすくなる。

上手な目標の立て方



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

港区で導入！

健康になるアプリ

『チャレンジみなと』

～チャレンジみなとで見つけよう自分らしい一歩と一枚～

写真・歩き方の実践講座

費用なし

- 対象** スマートフォンをお持ちの60歳以上の区民
- 持ち物** スマートフォン・はきなれたスニーカー ※通信費は自己負担
- 申し込み** 電話または直接実施施設へ。締め切りは以下のとおり。

①10月6日(月)まで ②10月16日(木)まで

担当課 高齢者支援課介護予防推進係

アプリのダウンロードをこちらから



みんなチャレアプリの使い方



※いずれも2回連続の教室です。

内容	とき	ところ	定員(申込順)
① チャレンジみなと教室とスマホで撮るスナップ写真講座	10月7日(火) 13:00～14:00	介護予防総合センター ラクっちゃ TEL: 03-3456-4157	20人
	10月14日(火) 13:00～14:45		
② 歩行解析(測定)とチャレンジみなとアプリの使い方	10月17日(金) 13:30～15:00	ありすいきいきプラザ TEL: 03-3444-3656	15人
	10月24日(金) 13:30～15:00		

介護予防フェスティバルで みんなの写真展&健康になるスマホ教室を実施！

ところ 港区立男女平等参画センターリーブラ学習室C

写真展 11月8日(土) 10:00～16:00

スマホ教室 11月8日(土) 11:00～11:30、13:30～14:00
(定員は各回10人先着・事前に申し込みが必要)

持ち物 スマホ

対象 60歳以上の区民

申込方法 電話または直接、介護予防総合センターへ(TEL.03-3456-4157)。

●参加特典●
チャレンジみなとオリジナルタオルをプレゼント

※「チャレンジみなと」
気軽に楽しみながら介護予防に取り組める、スマートフォンアプリ「みんなチャレ」のこと。

介護予防リーダー養成講座

日時：令和7年6月7日～7月26日(毎週土曜・全8回)

13:30～16:30

場所：介護予防総合センター ラクっチャ

※別途見学実習あり

介護予防リーダーは、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です。毎年開催している介護予防リーダー養成講座も今年度で第15期。約2カ月間8回にわたる講座を受講した17人の区民が修了しました。頼もしいリーダーたちによる新しい自主活動グループの誕生が楽しみです。



お問い合わせてください。

ラクっチャ区民公開講座 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」

日時：令和7年7月31日(木)14:00～15:30

場所：介護予防センター ラクっチャ研修室

眼科専門医の小川美穂氏を講師に招き、高齢期の目の不調「アイフレイル」について学びました。外出や交流の減少にもつながるアイフレイルは、加齢に加え生活習慣も原因になります。早期発見とセルフケアで予防することができ、講座では白内障手術の貴重な動画視聴や目薬の正しい指導も実施。会場99人、オンライン15人と多くの人が参加して質問も多く飛び交い、皆さんの関心の高さが伺えました。

体操マスター 活動レポート

ラクっチャ夏の恒例イベント「ラクっチャ夏祭り！」でも体操マスターが活動しました。フィンランド発祥のスポーツ、モルック大会の前に、体操マスターと共に皆でみんなといきいき体操を実施。準備運動にも丁寧で「好評でした。また、8/1～8/31の期間中、ラクっチャでみんなといきいき体操をするとスタンプがもらえるスタンプラリーも企画。スタンプを5つ集めたら受付で粗品と交換できるとあり、多くの人が参加してくれました。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も行いますので、興味のある人はぜひラクっチャまでお問い合わせください。

ラクっチャ 夏祭り!

日時：令和7年8月11日(月・祝)～8月17日(日)

場所：介護予防総合センター ラクっチャ

Fit Fun

シンプルな動作の有酸素運動と、簡単な筋力トレーニングを行うFit Fun。シンプルな動きですが、講師の動きをフォローして覚えるので脳トレにも有効。筋トレといってもハードなものではなく、音楽に合わせて楽しく行えるので「ストレス発散にもいい」と大好評でした。



フラダンス

「ハワイアンに癒されながら、頑張りが過ぎず心地よく動いて楽しむのがフラダンスの醍醐味」と講師の佐藤さん。まずは音楽なしで基本姿勢や基本の動き、動作の意味などを習い、後半は音楽に合わせてダンスにチャレンジ。トレーニングルームがリゾートの雰囲気に包まれました。



手話歌&音楽 レクリエーション プログラム

手話歌をメインとした音楽レクリエーションプログラム。ただ手話を覚えるのではなく、音楽に合わせて大きく動作をしたり、発声することで運動やオーラルケアも行います。「1番の目的は楽しんで笑うこと」と代表の堀口さんが言うように、参加者の笑い声が絶えないプログラムになりました。



ラクっチャゆるヨガ 夏

夏バテ予防と暑さへの順応性を高め、ヨガで心身共にリフレッシュ! 動きだけでなくヨガの呼吸法もしっかりとレクチャー。人間が日々生活するうえで大事な筋肉を刺激する運動を中心にレッスンが行われ「良い運動になり、知識も増えた」と参加者の一人は爽やかな表情で話してくれました。



介護予防
普及啓発のための

イベント レポート

今年も恒例のサマーマイイベントをはじめ、介護予防普及啓発のための様々なイベントを開催しました。酷暑となった今年の夏ですが、適度な室温に保たれたラクっチャで皆さん快適にイベントや講座に参加し、楽しんでいました。

ラクっチャ縁日

射的やストラックアウト、スーパーボールすくいなどのゲームも大好評だったラクっチャ縁日。子どもも大人も一緒になって楽しみ、とても良い世代間交流の場にもなっていました。今回はフランクフルトとかき氷も提供され、世代問わず多くの人が訪れお祭りの雰囲気を味わっていました。



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。

手話歌サークル 7人の姫



「この部分はこっちのほうが良いんじゃない!?」やっぱ「ここはこうしましよう」と、皆で話し合う声が自主活動室から聞こえてきます。「手話歌サークル7人の姫」は、一昨年ラクっちゃで開催された介護予防フェスティバルで手話歌を披露

取材日は発表会直前で、最後の振り合わせをしていたため、皆さん真剣そのもの。とはいえ、分からない人には優しく教えてくれるので安心です。

したことをきっかけに立ち上げられたグループ。まだ活動が始めて1年ほどですが、介護施設で手話歌を披露したり、ラクっちゃのイベントに出演したりと積極的に活動しています。「歌詞に合わせて手話を振付けするのが楽しいところであり、難しいところ。誰かが一方的に決めるのではなく、皆で話し合いな



「愛してます」のハンドサインで集合写真をパチリ。皆さんとても明るく、熱意をもって手話歌と取り組まれている姿が印象的でした。

が聞こえた後は、歌声が聞こえ、その後には笑い声も起こるなど、とても良い雰囲気グループなのが分かります。「手話は手元だけでなく表情も大事。体を動かすのはもちろん、顔の筋肉



この日は「かもめの水平さん」「村祭」「手のひらを太陽に」「切手のないおくりもの」「見上げてごらん夜の星を」などの曲を熱心に練習していました。

童謡や唱歌を手話で歌い、交流を深めることを目的に立ち上げられた自主活動グループ「手話歌サークル7人の姫」。今回は8月にラクっちゃの自主活動室で行われた集まりにお邪魔しました。

も動かしします。歌詞や振りを覚えるために頭もたくさん使うので、介護予防にもぴったりなんですよ」と副代表の岡田藤子さんが話すように、じつとただ座っていることはほとんどなく、メンバー同士のコミュニケーションも活発。皆さんとてもいきいきしていました。

現在のメンバーは11人。ほとんどのメンバーは未経験から始めているとのこと。基本、1カ月に1度(第3月曜日)活動していますが、発表会の前などはもっと集まることもあるそう。グループ名からも分かるように現在は女性ばかりのグループですが、男性の参加も歓迎です。興味



代表の中西晴子さん(左)と副代表の岡田藤子さん(右)。手話歌に興味がある方は、ぜひ一緒にやりましょうと話してくれました。

のある人は、ラクっちゃまでお問い合わせください。

いきいきゴルフ



神明いきいきプラザのトレーニング場で集合写真。皆さん普段からゴルフを通じて運動しているだけあり、とてもお元気です。

ます。「最初はゴルフが好きなたちで集まってお話しするだけでも良いという軽い気持ちで始めましたが、皆さん行動派で、神明いきいきプラザのトレーニング場で練習もしています。この間は皆でコースに行つてラウンドも回つたんですよ。とにかく楽し



昨年の11月に立ち上げられたばかりの自主活動グループ「いきいきゴルフ」。その名のとおり、ゴルフ好きのメンバーが集まり、練習したり、ゴルフ談義に花を咲かせたりと活発に活動してい

いことが一番の介護予防です」と、代表の松井弘志さんは話します。普段から運動をしていることもあり皆さんとてもお元気です。

取材日は猛暑だったこともあり、神明いきいきプラザのコミュニティカフェでお喋りを楽しんでいました。大好きなゴルフの話ももちろんですが、近況報告や雑談がメインで皆さんとても楽しそう。副代表の高橋かや子さんも「こつこつという活動があることで外出する理由もできるし、同じ趣味をもつ仲間が増えるのも嬉しい。この間はメンバーで食事にも行きました。ゴルフをきっかけに、様々なことを楽しんでいきます」と微笑みます。86歳の最年長メンバー、村杉光照さんも「60年以上ゴ



取材日はゴルフ談義だけでなく、雑談にも花を咲かせていました。ゴルフをきっかけに集まり、様々なことを楽しんでいるのがこのグループの特徴です。

ルフをやっているけど、全く飽きない。まさに一生の趣味と言えるもの。体が動く限りはやり続けたい」と話してくれました。

現在のメンバーは12人。経験者が多いですが、最近やり始めた人もいとのこと。活動日は毎月1回(月の最終土曜日)で、基本的には練習や雑談。2ヶ月に1度はコースに出ることを目標にしているとのこと。神明いきいきプラザで活動することが多いそうです。興味のある人は、ラクっちゃまでお問い合わせください。



代表の松井弘志さん(左)と、副代表の高橋かや子さん(右)。とても明るい笑顔が印象的でした。

ゴルフ好きのメンバーで交流し、ゴルフや雑談を楽しんでいる「いきいきゴルフ」。とても暑かった8月下旬、神明いきいきプラザで行われた活動の様子を取材しました。

※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/介護予防センター他/金曜(月2回)

モル・モル・モルック(芝浦港南)→定期的に集いモルックの練習をする。技術向上も目指し、モルックを通じて介護予防に取り組む/介護予防総合センター 他/要問い合わせ



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3回 グループ活動はじめませんか

グループ継続の秘訣① 無理のない活動頻度と役割分担

グループ活動をはじめたら、できるだけ続けたいもの。今回から2回にわたり、継続の秘訣について考えます。長く続けるには、まず「やりたいと思える、無理のない頻度」で行うことがカギになります。最近の研究で、同じ活動でも「やりたくて行う」と「やりたくないのに行う」のでは、前者の方が健康効果が上がることがわかっています。

仲間を募り、複数人で運営する、一部を参加者にお願ひするなど、グループの一人に負担が集中しない運営をしていくことが長続きの秘訣。運営としての参加も、週1回毎回ではなく、月1回だけでもOKなど、それぞれの意向を尊重しながら考えていくことも大事です。活動を支えるにはみんなで「役割を分け合う」とが有効。得意分野を活かせる役割を見つけ、本人の意思を確認してお願ひしましょう。

リーダーは引っ張る存在というより、メンバーが心地よく参加できるよう運営を円滑にする調整役です。グループの中でいつでも引き継げる体制を整えておくのが理想的。体調の変化などでリーダーを降りても参加しやすいよう、たとえば「名誉リーダー」のような立場を設けているグループもあります。

※令和7年9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。詳しくはラクッ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

ささきのかい 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

らくだ 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

いきいきゴルフ(芝)→ゴルフ愛好家が集い談話や練習、時にはラウンド行い交流を図る/神明いきいきプラザ/月1回(土曜)

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

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



港区介護予防フェスティバル

第17回健康長寿inみなと ～輝け人生！元気で100歳！～

日時：11月8日(土) 10:00～16:00

場所：介護予防総合センターラクっちゃ・男女平等参画センターリーブラ・リーブラホール

対象：どなたでも

内容：健康講話・体験会・展示・野菜販売・各種測定・ものづくり・料理提供・ホール発表・他

元気で100歳！

介護予防フェス in AKASAKA

日時：10月31日(金)

11:00～15:00(10:45受付開始)

場所：健康増進センターヘルシーナ 体育館

対象：おおむね50歳以上の区民

内容：各種測定会・体験会

持ち物：運動靴タイプの室内履き

輝け人生！介護予防講演会

in TAKANAWA

日時：11月2日(日) 10:00～11:30(9:40受付開始)

場所：高輪区民センター ホール

対象：おおむね50歳以上の区民

内容：「目から始める健康長寿～白内障と目の病気を正しく知る～」

講師：猪股 武範氏(順天堂大学医学部 眼科学講座 准教授)

申込：10月1日(水)～(事前予約制)



申し込み・問い合わせ先

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



ラクっちゃ
ホームページは
こちら

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！

夏号に引き続き「みんなといきいき体操」の「筋力増強運動パート」からおすすめポーズを紹介しします。他のポーズも知りたいという人は、ぜひ動画をチェックください。

「みんなといきいき体操」の動画はこちらから



スクワットお尻上げ

足腰、おしりの筋肉強化
(大腿四頭筋・大殿筋・腓腹筋・ヒラメ筋)

背筋を伸ばし、呼吸を止めないように行いましょう。



足を肩幅に広げ、片手を上げた状態で1/4のスクワットです。



両手を膝に置き、お尻を椅子から浮かせながらゆっくりと座ります。

片足斜め後ろ、反対の手を上

身体を支える筋肉の筋力増強運動
(体幹・中殿筋など)

軸足に重心をのせ、身体の軸を意識します。余裕がある人は、床から後ろの足を浮かせてみましょう。



片足を斜め後ろにあげて、反対の手を上へ伸ばします。



足は前にあげ、反対の手を上へ伸ばします。

ポーズ協力者：体操マスター／高野建二さん

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3回

高齢者の身近な相談相手

「ふれあい相談員」を知っていますか

ふれあい相談員は、『港区ひとり暮らし高齢者等見守り推進事業』として、区が社会福祉法人等に業務を委託して実施している、地域の高齢者を見守り、支援する事業です。困りごとがあれば必要な支援に繋げてくれます。安心して相談してください。今は困っていることがなくても、いざというときに「ふれあい相談員」を思い出してください。

ふれあい相談員とは

ふれあい相談員は、積極的に地域に出向き、高齢者の困りごとの相談を受け、区の高齢者サービスの案内や申請のお手伝いなど、必要な支援につなげる福祉の専門職です。

どんな活動をしているの

介護保険サービスや区の高齢者サービス等を利用してないひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、80歳以上で75歳未満の同居家族がいる世帯などを対象に、事前に訪問の通知をした上で、年1回程度、高齢者の自宅を訪問しています。訪問した際に、在宅生活を送る中での困りごと等の相談を受け、区の高齢者サービスの申請を手伝ったり、高齢者相談センターや民生委員・児童委員、町会・自治会、総合支所等と連携するなどして、

必要な支援に繋がっています。

また、地域の集まりやイベント等に参加して、顔の見える関係をつくり、地域の皆さんが気軽に相談できる関係を築いています。

最近、耳が遠くなったって友達から言われるのよね。自分ではそんなことないと思うのだけど…



一度、耳鼻科に見てもらってはいかがですか？ 区では、補聴器購入費用助成制度がありますから、制度の内容をご説明しますね。



エアコンが壊れちゃってね、新しく買い替える余裕もなくて…



区でエアコン購入設置費用助成がありますよ。助成要件に該当する世帯なら助成を受けられるので、制度の内容をご説明しますね。



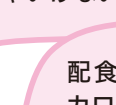
この頃、段差でよくつまずくのよね。お風呂に入るのも大変になってきちゃった。



それなら、段差をなくしたり手すりを付けたりする住宅改修の助成制度があります。他にも、入浴用の椅子とかすべり止めマットなどの給付制度もあるので、ご説明しましょうか。



ひとり暮らしなもので、食事を作るのが大変でね、糖尿病もあるから食事内容にも気を付けなくちゃいけないんだけど…



配食サービスがありますよ。カロリーを抑えた糖尿病の方でも食べられるお弁当もあります。週7食まで利用できるの、使ってみませんか？ 試食ができることもありますよ。



ふれあい相談室一覧

(平日・利用時間9:00～17:00)

芝地区ふれあい相談室	☎03-6861-0841
麻布地区ふれあい相談室	☎03-3451-7830
赤坂地区ふれあい相談室	☎03-5410-3400
高輪地区ふれあい相談室	☎03-5447-1340
芝浦港南地区ふれあい相談室	☎03-3450-5512

※ふれあい相談室利用時間外の連絡は高齢者相談センターへ



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、
ラクっちゃん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！

ラクチャにて「ラクチャ通信」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)

「ラクっちゃ通信」 第43号 2025年10月1日発行

編集制作：ノーシヨン

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 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