

ラクっチャ通信

2026 冬

第44号

特集

作業療法士と考える フレイル予防

第4回 ◆ 誰でもできる！

社会参加を楽しもう

冬

季節を楽しむ
タンパク質たっぷりレシピ！

豚ヒレ肉のクリーム煮
(フリカッセ)

ウォーキングのすすめ

仲間と一緒にウォーキング

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

いつまでもおいしく食べるために
指先の力を鍛える





高齢になると社会との繋がりが薄れがち。生活を活性化し、いきいきと過ごすためにも社会参加はとても大切です。今の時代、様々な形で社会に関わることができるので、身構えることなく積極的に一歩踏み出しましょう。

誰でもできる！社会参加を楽しもう

特集

作業療法士と考える

フレイル予防

第4回



難しく考えなくて大丈夫
社会参加は誰でもできる

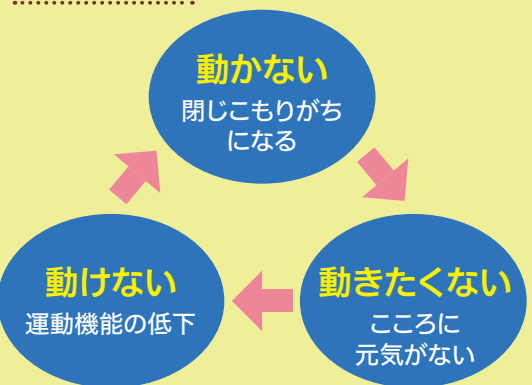
本誌でも繰り返し伝えてきているように、フレイル予防の観点から見てもシニア世代の社会参加はとても大切です。社会参加と聞いて、グループ活動やボランティアを思い浮かべて身構えてしまう人も多いと思いますが、必ずしも多くの人と関わる必要はありません。例えば、家庭のなかで小さな役割をもつことも社会参加のひとつだと言えますし、近所のスーパーに買い物に行くことも、世の中での経済活動に参加しているわけですから、立

派な社会参加と言えます。共有スペースなど多くの人が集まる場所で、様々な人と同じ空間を共有するだけでも良いのです。社会参加の仕方は人それぞれ。難しく考えず、まずはハードルをぐっと下げることから始めましょう。

◆ 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



体温の保持と血行促進効果が期待できる運動

寒さが厳しい冬は、冷え性や血行不良、運動不足などにより体のこわばりが気になります。体温の保持と血行促進を目的としたピラティスで、冬の寒さに負けない体を作りましょう。就寝前に行うのがおすすめです。

左右それぞれ
3～5回ずつ
行いましょう！

ツリー

体幹を安定させ、太もも裏の筋肉を柔軟にしましょう。

●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。

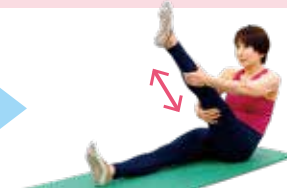
セット
アップ



マット(床)に座り上体を起こして背筋を伸ばし、片足の太もも裏を抱え込むように腕を回します。



つま先を伸ばし、そのままゆっくりと足をあげます。ふくらはぎを両手でつかみましょう。



足を固定した状態で背中を丸めながら、つかんだ手をももの方へ移動させて戻す、を繰り返します。

サイドキックシリーズ

下半身の筋力強化と血流の改善を目指しましょう。

セット
アップ



写真のように横向きに寝て、床についた足を少し曲げ、上側の足をピンと伸ばします。



つま先と膝の向きを上向きにして、ゆっくり上げて下ろします。左右それぞれ5回程度行いましょう。



同じように横向きに寝て、上の足を体の前にもってきて足の裏を床につけ、くるぶしあたりを上側の手で持ちます。



下の足の内ももを意識しながらゆっくりと持ち上げて、ゆっくりとおろします。左右それぞれ5回程度行いましょう。

〈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4回 誰でもできる！社会参加を楽しもう	
季節を楽しむタンパク質たっぷりレシピ！	p6
〈冬〉豚ヒレ肉のクリーム煮(フリカッセ)	
ラクっちゃ専門職がみなさんの「困った！」に答えます	p8
いつまでもおいしく食べるために指先の力を鍛える	
ウォーキングのすすめ	p10
第4回 仲間と一緒にウォーキング	
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
モル・モル・モルック	
港区スポーツウエルネス吹矢協会	
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



ラクっちゃんでもオンラインツールZoomを使い、自宅から気軽にトレーニングに参加できるオンライン運動レッスンを実施しています。ラクっちゃんのスタッフによる、サボリ筋トレやチェアエクササイズ、タオルを使ったトレーニングなどの運動オンラインレッスンや、外部講師による公開講座など多彩なメニューがあるのでぜひホームページをチェックしてください。参加方法はホームページ内にあるイベント・講座情報から簡単に申し込むことができます。また、ラクっちゃんの専門職によるオンライン個別相談(予約制)も実施しているので、併せて活用してください。



パソコンやスマホの画面も 社会参加の入り口です

初心者でも安心!

Zoom体験会・使い方講座・ 主催者講座

ラクっちゃんのオンラインレッスンや講座を受けたいけれど、Zoomの使い方が分からないという人のために「Zoomの体験会・使い方講座・主催者講座」も実施しています。講師はラクっちゃんの職員及びICTボランティアが行い、少人数制なので安心です。初心者の方はまず体験会から参加するのがおすすめ。申込は電話、もしくは介護予防総合センターで受け付けています(申込順)。



VOICE 私のフレイル予防

「好き」を見つけて楽しむことが
私にとって何よりの介護予防

J・Tさん(72歳・女性)

ラクっちゃんには友人の勧めで登録しました。コロナ禍をきっかけに定期的にラクっちゃんに来館するように、マシントレーニングのほかに、教室にも参加しています。教室では、姿勢づくりのためにインストラクターさんより「ドローイン」(腹圧をかける)を指導され、続けていくうちにボイストレーニングでもお腹に力を入れることができ、声が出るようになってきました。次第に「姿勢が良くなったな」とか、「ストレッチをするとここが伸びているな」と自分でも実感でき、楽しくなりました。気がつけば友達も増え、休まずに通うことができるようになりました。

以前は「健康のために運動や色々な活動をやる」と試みていましたが、「やらなければいけない」というプレッシャーからなかなか気持ちが向きませんでした。今は自分の好きなこと、楽しみを見つけることができ、継続できています。自分の「好き」を見つけたことが、私の何よりの介護予防です。

無理をせず、できる範囲で 社会参加 を!

どんな小さなことでも「社会参加」が心身の健康維持に役立ちます。
自分ができることから始めて、無理せずステップアップしていきましょう。



社会参加の
ハードルは
高くない

社会参加と聞くとハードルが高いように感じますが、大袈裟に考えなくても大丈夫。必ずしも人と交流しないといけないことはなく、一人で近所を散歩するなどできることからスタートしてみてください。



オンライン交流も
立派な
社会参加

無理は禁物!
自分のペースで
OK

無理して色々なことをやろうとするのは禁物。無理のない範囲で、自分ができることをやるのが大切。自分のペースでやりながら、徐々にステップアップしていくのが結局は近道です。



パソコンやスマホで気軽に人と繋がることができるオンライン交流も、社会参加のひとつの方法。地域の集まりやグループ活動に頼っていた「繋がり」を、オンラインで築くこともできます。



無理をしても続かない
できることから始めよう

いくら社会参加が大切だといっても、無理をすれば続きません。例えばボランティアやグループ活動で繋がりができたとして、毎週のように集まっていたら、いつしか心の負担になり、足が遠のいてしまうかもしれません。月に1回程度でも充分なので、無理せずできることから始めましょう。そして、自分なりの1歩が踏み出せたら、自分で自分を褒めてあげることも忘れずに。

また、社会参加したいと思うものの、気持ちが沈んでいる時は何をやっても楽しくない、やる気がおきないこともあると思います。そういうことがあるのも当然です。高齢者に限らず、誰しもそういう経験があるはず。そんな時は焦らず、自己肯定感を高めて気持ちを整理しましょう。「できない」ことではなく「できる」ことに目を向けることが大事です。無理なく、自分なりにステップアップしていくことが、結局は一番の近道です。



オンラインも社会参加の
選択肢に入れてみよう

今の時代、家の中にいたままパソコンやスマートフォンを使ってオンライン講座を受けたり、全国の人たちと気軽に交流することもできます。シニア世代は

だ抵抗を感じる人も多いですが、「合わない」と思えばすぐに離れることができ、人間関係の煩わしさも少ないオンライン交流は、適度な距離感で人付き合いしたい人にも最適です。趣味を共有したり、情報交換をしたり、雑談をするなど様々なオンラインコミュニケーションサービスがあるので、社会参加の選択肢に加えてはいかがでしょう。ラクっちゃんでも多彩なオンライン講座やレッスンを配信しているので、ぜひ活用してください。やり方が分からない、不安があるという人向けに、オンラインツールZoomの体験会や使い方講座も実施しているので、興味がある人は、まずはそこから参加してみてください。

作業療法士からの アドバイス

- 外出を億劫に感じる人は「近所を散歩する」など簡単な目標を立て、達成できたら「美味しいものを食べる」など自分にご褒美を!
- 同居の家族は、家の中で簡単な役割をお願いしたり、ちょっとしたお使いを頼むなどしてなるべく動いてもらうようにしましょう。

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

男の料理教室 青山



区の料理教室の修了生たちが結成し、以来20年近く活動が続いている「男の料理教室青山」。長寿グループだけありとても和やかな雰囲気、メンバー同士気兼ねなく会話ができる関係が築かれています。代表の木下義弘さんは、長続きの秘訣を「決め過ぎないこと」と言います。決まりごとや役割を少なくすることが、関係性の良さにも繋がっているようでした。



この日のメニューは「鶏手羽元と大根の和風ポトフ」と「和風ポテトサラダ」。皆で分担しながら手際よく調理し、会話と食事を楽しんでいる姿がとても印象的でした。

作り方

1 豚ヒレ肉、きのこ、ほうれん草の下準備



豚ヒレ肉を少し厚め(1cm程度)にカットし、表面、裏面ともに塩胡椒を振り、30分程度常温で寝かせて馴染ませる。



しめじの石づきをカットし、手でほぐす。まいたけも同様に手でほぐしておく。



ほうれん草は根の先を落とし、根元に切れ目を入れてしっかり洗う。鍋にお湯を沸かして塩小さじ1を入れ、



茎を先に30秒茹でてから全体を茹でて冷水にさらす。水気を絞り3cmの長さに切っておく。



2 フライパンで豚ヒレ肉を焼く



豚ヒレ肉に小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル、バターを半量(10g)入れて熱し、刻みにんにくを入れて弱めの中火で軽く炒める。



香りがたったら、弱めの中火で肉を表裏2分程度ずつ焼き、軽く焼き色をつけたらパットや皿などにあげておく。



3 きのを炒めた後、白ワインとコンソメを入れて煮込む



フライパンにきのこを並べ、塩をひとつまみふり弱めの中火で軽く炒め、白ワインを入れて強火で1分アルコールを飛ばす。弱めの中火にし、豚ヒ



レ肉を戻し、コンソメを入れて蓋をし、汁が半分位になるまで5分ほど煮込む。

※時々中を確認し、水分が少なければ水を30cc程度追加。



4 ほうれん草、生クリーム、バターを入れて再度煮込む



肉に火が通ったら、ほうれん草、生クリーム、残りのバター(10g)を入れて中火で2~3分程度煮込み、ふつふつとしてとろみがいたら完成。



寒さで筋肉がこわばって動きが鈍くなる冬は、シニアの転倒・骨折リスクが高まる季節。タンパク質をしっかりと摂取して筋量を維持しながら、骨の形成に役立つカルシウムと、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを意識して摂るようにしましょう。今回紹介するのは、豚ヒレ肉のクリーム煮。「白い煮込み」と呼ばれるフランスの家庭料理「フリカッセ」を、タンパク質豊富でさっぱりとしただけの豚ヒレ肉で作ります。きのこ類のなかでも特にマイタケはビタミンDが豊富に含まれており、生クリームやほうれん草からはカルシウムも摂取できるので、寒い冬にぴったりのレシピです。

白ワイン1に対して生クリーム2の割合で煮込みますが、酸味が好きな方は1対1の割合でもOK。白ワインは安いもので構いません。パンはもちろん白米にも合いますし、パスタを入れて食べても美味。簡単に本格的な味わいを楽しめるのでぜひチャレンジしてみてください。

材料(2人前)

豚ヒレ肉	200g
ほうれん草	½袋
しめじ	½パック
まいたけ	100g

刻みにんにく (チューブなら2~3cm/生にんにくは1片)	小さじ1
薄力粉	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
バター	20g

A(調味料)

白ワイン	50cc
生クリーム	100cc
顆粒コンソメ	小さじ1



管理栄養士

米田幸恵さん



寒い冬は外出機会が減り、運動不足によって筋力が低下しがち。この時期は筋肉を維持し、丈夫な骨を作る栄養素を意識しましょう。今回はタンパク質やカルシウムを多く摂取できて、心も体もほっと温まるレシピを紹介します。

冬

季節を楽しめ

タンパク質

たっぷり

レシピ！

豚ヒレ肉のクリーム煮(フリカッセ)

ラクっちゃ専門職が
みなさんの困った！に答えます

言語聴覚士

作業療法士

Q & A

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。

いつまでもおいしく食べるために

Q 最近、食事の時にむせるようになってきました。年齢のせいでしょうか？

A 年齢とともに口や喉の筋力が弱くなります。気になる症状があれば医師や専門職に相談しましょう。

おいしく食べるためには、喉の力の衰えを見逃さないことが重要です。高齢になると、食べ物や飲み物を飲み込む力が少ずつ弱くなります。手や足の筋力が弱くなるのと同様に、飲み込むために必要な筋力も衰えてきます。

食事のときにむせる、薬が飲みにくくなった、食後に咳が出る、声がかすれる、体重が減ってきたなどの症状は、「飲み込みの力」が落ちてきたサインかもしれません。あるレストランで一口ごとに咳き込む男性を見かけたことがあります。そばにいた奥さんは慣れてしまっているのか、あまり気にしていない様子でした。

むせることが日常になると、危険のサインを見逃してしまうことがありますから、身近な家族が最初に気付いてあげられるといいですね。

食事が食べにくくなると、おかずを柔らかく煮たり、刻んだりすることがあると思います。歯がない場合はそれでよいのですが、飲み込む力が衰えた場合は、細かく刻むだけではかえってむせやすくなります。刻む場合は、濃いめの出汁に少しとろみをつけて全体をあえると、まとまりがよくなり、むせにくくなります。片栗粉を使ったとろみは唾液が混ざるとさらさらの状態になりますので、市販のとろみ調整用食品を使用することをおすすめします。

原因や対策は人によって異なるため、かかりつけ医や私たち言語聴覚士にご相談ください。言語聴覚士は飲み込みの専

◆ 嚥下スクリーニングツール(EAT-10) ◆

EAT-10は嚥下の機能を測るためのものです。気になる症状や治療についてはかかりつけ医に相談を。

◆ 右の問題について、あなたはどの程度経験していますか？

0点＝問題なし
4点＝ひどく問題ありとして、0～4点の間で評価する

上記の合計点数
/40

- | | |
|---|---|
| ① | 飲みこみの問題が原因で、体重が減少した
〈点数〉0・1・2・3・4 |
| ② | 飲みこみの問題が外食に行くための障害だ
〈点数〉0・1・2・3・4 |
| ③ | 液体を飲みこむ時に、余分な努力が必要だ
〈点数〉0・1・2・3・4 |
| ④ | 固形物を飲みこむ時に、余分な努力が必要だ
〈点数〉0・1・2・3・4 |
| ⑤ | 錠剤を飲みこむ時に、余分な努力が必要だ
〈点数〉0・1・2・3・4 |
| ⑥ | 飲みこむことが苦痛だ
〈点数〉0・1・2・3・4 |
| ⑦ | 食べる喜びが飲みこみによって影響を受けている
〈点数〉0・1・2・3・4 |
| ⑧ | 飲みこむ時に食べ物のがどに引っかかる
〈点数〉0・1・2・3・4 |
| ⑨ | 食べるときに咳が出る
〈点数〉0・1・2・3・4 |
| ⑩ | 飲みこむことはストレスが多い
〈点数〉0・1・2・3・4 |

門家として、一人ひとりに合った食べ方や食形態を提案します。

高齢の方が周りの人との会話やコミュニケーションに必要な機能の維持向上のための取組を行います。

言語聴覚士

岡島雅美



合計点数が3点以上の場合、嚥下の効率や安全性について専門医に相談することをお勧めします。

指先の力を鍛える

Q 最近、ペットボトルのキャップが開けにくくて困っています。何か良い方法がありますか？

A 指先の力や腕の力が効率よく使えていない可能性や、筋力低下の可能性も…。まずは医療機関に相談が必要な状態が確認しましょう。

ペットボトルのキャップが開けにくくなったと感じた時は、握力・筋力が低下している可能性があります。ただ、握力が低下していても、今はさまざまな便利グッズもありますし、工夫次第で日常生活は不便なく送ることが出来ます。とはいえ、特に握力の低下は、全身筋力の低下と相関があるといわれているので、念のためにチェックしてみましょう。



ペットボトルのキャップを開栓方向へひねる際、ボトル本体を開栓方向と逆にひねってみましょう。雑巾絞りのイメージです。この時、手の力がしっかり発揮できるよう、お腹に力を入れ、姿勢を正して行いましょう。

グリッパーやゴムボールを握るなどの運動で手指の力を維持、向上していきましょう。運動だけでなく日常生活の中でも手指の筋力を向上することができます。代表的なものが雑巾絞りです。ゴミを捨てる時に小さく丸めてみたり、買い物袋を持ったりすることも筋力アップにつながります。取り入れやすい方法で、積極的に動かしていきましょう。

キャップに輪ゴムを巻いて滑りにくくする、滑り止めシートを介してつかむなど、ボトルの滑りを抑えることで開きやすくなります。また、ボトルオープナーを使用してもスムーズに開けることができます。

握力は全身の筋力を反映する指標とされており、フレイル予防にも注目されています。握力トレーニングだけでなく、全身の運動を継続することが握力向上にもつながります。

作業療法士

中澤紗耶華



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。

◆ 指先の力が衰えた、と感じたら

チェック①

安静時や動作時に痛みはないか

チェック②

腫れや変形はないか

チェック③

痺れはないか

上記に当てはまる方は、一度、医療機関に相談をしてみましょう。

当てはまらない方は以下の方法を試してみましょう。

開け方の工夫

筋力の向上

道具の活用



5～8月の講座中の一枚と、
第1回活動時の様子

参加見学ご希望の方
ぜひ、ご連絡下さい。
お問い合わせはラクッ
ちゃまで。(ラクッ
ちゃウォーキングチ
ーム 吉村伸子さん)

2025年5～8月の松田先生指導の
生徒中心に、60代～80代有志で立ち上げ
たのが「ラクッちゃウォーキングチーム」。
港区内の街歩き＋ランチをメインに、毎
月第4水曜日を基本に活動中！
第1回の10月29日(水)は、麻布十番駅
集合▽六本木ヒルズミッドタウン、鈴
波でランチ、カフェでスイーツという
コース。ゆっくりとしたペースで歩きな
がら、お互いの近況報告やご近所の名店
紹介など話題は尽きませんでした！
12月3日(水)の第2回は三田界隈を
ウォーキングの後プチ忘年会＋初めての
ジャズ講座に参加予定！ 新たに会員希
望者も現れ、歩くこと、食べることを大
切に、細く長く続けていけたらと思っ
ています。

おすすめコースのご紹介

始めてみませんか？

仲間と一緒にウォーキング、

仲間とウォーキングを楽しむために

定期的集まって
一緒に歩く

定期的集まって記録報告や情
報交換を。また、みんなで楽しむ
「ウォーキングイベント」などを計
画し、実施する。

ウォーキング仲間を
増やす

ウォーキングイベントに友だちを誘い
あって、ウォーキング仲間を増やす。

SNSを利用する

スマートフォンアプリ「チャレンジみな
と」やメールなどを使って、ウォーキ
ングの報告や情報交換をしよう。集
まるのが難しい時にも利用できる。

ウォーキングの すすめ

第4回

仲間と一緒にウォーキング

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。
楽しみながら続けるための何よりのコツは、仲間と一緒に歩くこと。
長く続けることが脳の機能を鍛えることにも繋がります。
連載最終回の今号では、認知症予防に効果的なウォーキングの
やり方も合わせて紹介しましょう。

認知症予防に効果的なウォーキングのやり方

「ややきつい」と
感じられる程度に
早足で歩く

5分歩いて感じられる運動のきつさが「きつ
い」では運動強度が強すぎる。「ふつう」や
「やや軽い」ならば運動強度が弱すぎることに
なる。

歩幅を
10～20%程度
広げて歩く

普段より10～20%程度広げて歩くと、中程
度の運動強度に相当。歩幅を意識しなくて
も、スピードを上げて歩くと自然に歩幅は
広がる。普段10分かかるところを、8～9分
で歩くようなイメージで。

運動強度50%の
心拍数で歩く

中程度の運動強度というのは、心拍数でい
えば運動強度50%の運動をした時の心拍数
が目安になる。

●●●運動強度50%にあたる心拍数を計算してみよう

最大心拍数	220 - 年齢	①
安静時心拍数(15秒間測って4倍した数値)	安静時心拍測定値	②
最大心拍数 - 安静時心拍数	① - ②	③
(最大心拍数 - 安静時心拍数) × 0.5	③ × 0.5	④
運動強度50%の心拍数	② + ④	

※カルボネン法による計算式です。

※この計算値はあくまでも平均的な目安です。

不整脈や心臓の病気のある人、降圧剤を服用している人には当てはまらない場合があります。

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

60歳からの健康管理は スマホで完結！

～健康長寿アプリ～ 「チャレンジみなと」

大交流会開催 参加者プレゼント付き！

「チャレンジ
みなと」どう
使ってる？

利用者の写真や活用のコツを楽しく共有しあえる交流会です！
当日は、60歳以上の港区民がスマホで撮った力作写真を多数展示！
初めての方や使い方が不安な方も、お気軽にご参加いただけます！

日時 令和8年2月18日(水)10:00～12:00(開場9:30) 場所 港区役所9階会議室
対象 60歳以上の区民で、「チャレンジみなと」に参加している人、または興味のある人 定員 100名(申込順)
内容 投稿写真の写真展、アプリの取組み効果の紹介、参加者同士の意見交換 持ち物 自身のスマートフォン
申し込み先 みなとコール 03-5472-3710
申し込み期間 令和8年1月15日(木)初日のみ14:00～2月16日(月) 平日9:00～17:00

60歳以上の港区民は「無料」で使えます！

下記二次元コードからダウンロードしてみましょう！

アプリ活用の メリット

- 歩数・血圧のデータを記録し、自分の健康状態が「見える化」
- 同じ目標を持つ「仲間」と励まし合い、運動習慣を無理なく続けられる
- 記録と仲間のおかげで、一人では難しかった運動目標が達成できる

1 アプリ インストール

無料で
アプリの
ダウンロード



2 自治体コース(関東→港区を選択)



3 日々の健康データを 記録



※「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。

みんなチャレアプリの
使い方



長寿を祝う集い

日時：令和7年10月21日(火)
 午前の部：10:00～12:00(麻布・高輪地区在住者)
 午後の部：13:30～15:30(芝・赤坂・芝浦港南地区在住者)
 場所：東京プリンスホテル 鳳凰の間

介護予防リーダー・サポーターによる「みんなといきいき体操を実施しながら、77歳以上の区民の長寿と健康をお祝いしました。また昨年同様、ラクっチャスタッフ・タカ&トチによる軽快な漫談で介護予防の4本柱をわかりやすく伝え、会場は大いに盛り上がりました。



体操マスター活動レポート

9月10日(水)・17日(水)・24日(水)の3日間で「体操マスター養成講座」を開催、今年度の介護予防リーダー養成講座修了者の中から6名の新しい体操マスターが誕生しました。皆さん意欲的で、講座修了後は早速、みなと区民まつり、長寿を祝う集いなどのステージで体操を披露。自身のグループ活動に体操を取り入れる人、区内での普及に取り組む人など、今後の活躍が楽しみです。

9月28日(日)には芝浦港南地区の芝浦運河まつりのステージに初出演。今年度講座を修了した体操マスターのデビューとなりました。子どもから高齢者まで多くの区民と一緒に体操に参加し、会場は笑顔にあふれ、体操と介護予防の大切さをしっかりとアピールできました。

区民公開講座

今日からできる認知症予防 ～まずは知ることから始めましょう～

日時：令和7年9月30日(火)10:30～12:00
 場所：介護予防総合センター ラクっチャ研修室
 ※オンラインでも実施

脳神経内科専門医・認知症専門医の馬島恭子氏を講師に招き、認知症の症状や行動の特徴、生活習慣病との関係などを解説してもらいました。内容は「発症リスク低下や精神的安定のために週150分の運動を推奨」など具体的な、認知症に関心のある人も多く、皆さん熱心に耳を傾けていました。



第44回 みなと区民まつり

日時：令和7年10月11日(土)11:00～17:00、
 12日(日)10:00～16:00
 場所：芝公園一帯

増上寺エリアに設けたラクっチャの出展ブースでは握力測定や立ち上がりテスト、介護予防を学べるクイズなどを実施。初日はあいにくの雨天でしたが、積極的に声かけを行い、2日間で過去最高の1,077人が参加。若い世代にも介護予防の理解が広がり、地域全体で意識が高まる機会となりました。



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：令和7年11月8日(土)
 場所：介護予防総合センター ラクっチャ/リーブラホールほか



eスポーツ体験では、和太鼓リズムゲーム「太鼓の達人」をレクチャー。大学生ボランティアの稲川さんは「皆さんとても元気。ルールの飲み込みが早いので、教える僕たちもやりがいがあります」とにっこり。

合唱を練習する自主活動グループ「健康音楽ななムジカ」。つややかな歌声で童謡からムード歌謡まで歌い上げ、会場を盛り上げました。



折り紙を使ったクリスマスリースや松ぼっくりオーナメントを作る体験も。一足早くクリスマス気分を味わうことができました。



スタンプラリーやアンケートに協力してくれた来場者には、会場入口にてスタッフの半田さん(左)と中村さん(右)が、記念品のペットボトルカバーを笑顔で手渡していました。

今年も「港区介護予防フェスティバル」の季節がやってきました。人生100年時代を明るく元気に迎えるため、会場には体験コーナーや講座、健康チェック、展示など、さまざまなプログラムを用意しました。

リーブラホールでは、自主活動グループによる歌や体操、太極拳など、楽しい

パフォーマンスの数々に会場からは大きな拍手が送られていました。午後にはパタカラ音頭や盆踊り大会といった来場者も身体を動かして楽しめるプログラムを実施。

どこのコーナーにも笑顔と活気があふれ、介護予防の大切さを改めて感じられる一日となりました。

「アロマで爪のセルフケア」コーナーではラベンダーやサンダルウッドなど香り豊かなアロマオイルを爪や指先にやさしくなじませて保湿。ささくれ予防にも効果的で、来場者からは「爪がツやつやになってうれしい!」という声も聞かれました。



介護予防
普及啓発のための

イベント レポート

寒さが本格化し、つい外出が億劫になる季節ですが、そんな中でも心と体を温めてくれるイベントがラクっチャでは開催されています。学だけでなく、体験しながら楽しめる介護予防プログラムに、参加者の皆さんもとても前向きに取り組んでいました。



栄養・口腔機能改善室では、肌寒い季節にぴったりな豚汁に加えて、田舎ごはん(五目ごはん)を使った災害時に役立つメニューを提供。あちこちで「おいしかった!」「ごちそうさま!」などの声が飛び交い、大盛況でした。

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。

モル・モル・モルツク

「モルツク」は、木製の棒(モルツク)を1〜12の数字が書かれた木のピン(スキットル)に向けて投げ、倒れ方によって得点が決まるチーム対戦型の競技です。1本だけ倒れた場合は倒れたスキットルの数字が得点に、複数本倒れた場合はその本数が得点になります。50点獲得すると勝利ですが、50点を超えてしまうと得点は25点に戻ってしまうので50点ぴったりに目指さなくてははいけません。ちょっとした戦略が必要ですが、ルールはシンプルで体力差や年齢差に関係なく楽しめます。

この日は2チームに分かれて対戦。ま



綺麗なフォームでモルツクを投げる泉京子さん。スキットル同士が近いときに得点の高い1本だけを当てるのが難しいそうです。



難しい局面で得点を決めると思わずハイタッチ！拍手や大歓声が起こる場面もあり、皆さん大盛り上がりです。



スキットルの倒れ方をメンバーで確認しながら得点を数えます。

ずは「みんなといきいき体操」で準備運動を行い身体をほぐします。いざ試合が始まると「ホワイトボードで得点を管理していこう」「モルツクが遠くに飛びすぎないように椅子でバリケードを作ろう」など、意見を出し合って調整していました。誰かが投げると「やったね！」「惜しい！」「といった声が自然と飛び交い、真剣勝負ながら和気あいあいとした雰囲気です。

話をしてくれたメンバーの泉京子さんによると、特定の人に負荷が集中しないよう、「みんなが代表」というのが同グループの方針だそう。発足のきっかけは、今年の「ラクっちゃ夏祭り」のモルツク体験会。介護予防リーダーを含む7名が「継続してやっ



メンバーの皆さんはグループ結成をきっかけに出会ったとのことですが、すでにとても仲良し。「モルツク面白い！」「夢は世界大会出場だね！」と前のめりに活動を楽しんでいます。

しくは第3日曜13時〜15時の月1回です。興味のある人は、ぜひラクっちゃまでお問い合わせください。

フィランド発祥のスポーツ「モルツク」。老若男女問わず気軽に楽しめる最近ひそかに人気が高まっています。今回は2025年8月発足の新しいグループ「モル・モル・モルツク」の皆さんを取材、練習の様子を見せてもらいました。

てみたい」と集まり、活動がスタートしました。ほとんどが初心者のため、ルールやコツを互いに教え合うなど協力しながら練習を重ねています。

「ルールや得点の数え方が簡単で誰でもすぐ始められます。また、屋外でも屋内でもできるのがモルツクの魅力です」と泉さん。さらに、「長く活動が続けたいので、将来的には車いすの方でもできる形を模索できたら」と話します。年齢層は60〜70代が中心。今後の参加者の変化も見据えながら、現在はメンバー全員で体制を整えている段階だといいます。活動日は、第3木曜10時〜12時、も

港区スポーツウエルネス吹矢協会



協会事務局長の荒井刻城さん。「腹式呼吸をメインに使うので、過去に肺の病気を患った人でも競技に参加できますよ」とスポーツウエルネス吹矢の魅力をたくさん語ってくれました。

準備運動では胸郭を開いたり、体側伸ばしや、肩甲骨の可動域を広げたりなど、呼吸や姿勢を整えるための動きを丁寧に行います。

「港区スポーツウエルネス吹矢協会」は、全国に広がる一般社団法人の団体のうち、東京都で活動する支部の一つ。現在、区内のさまざまな拠点で約150名が活動していて、ラクっちゃでは、毎週月曜13時〜14時30分、14時30分〜16時の二部制で練習しており、約20名のメンバーが参加しているそうです。

スポーツウエルネス吹矢の基本動作は、スタートラインに着き、「よいい、始め」の合図とともに礼をするところから始まります。足を肩幅に開いて構え、筒に矢を入れて頭上に両手を上げ、的に向けて構える。姿勢を整え、短く一気に息を吹くと矢が飛んでいきます。協会事務局長の荒井刻城さんは、「的に矢



筒を頭上に上げてから、矢を吹く基本動作の様子。皆さんとても背筋が綺麗です。礼をすることや正しい姿勢を意識することで、身体だけでなく精神面の集中力向上にもつながっているのが伝わります。

が当たるまで上達するのが難しいと心配する人もいますが、私たちが付きっきりで教えれば1カ月ほどで形になりますので初心者の方も安心して取り組んでほしいです」と話します。

スポーツウエルネス吹矢は、腹式呼吸を用いることで副交感神経が優位になり血圧の安定につながるほか、正しい姿勢で行うことで腹筋や背筋が自然と鍛えられます。また、口周りや喉の筋肉を使う動作が多いため、口腔機能の向上から誤嚥性肺炎の予防にも効果的です。荒井さんは「皆さん日々の姿勢がよくなったし、私たちの中には誤嚥性肺炎になった人がいないんですよ。静かなスポーツですが、



自分で吹いた矢を的に取りに行くのも運動につながります。さらに、奇数の得点計算は意外と脳トレにもなっているそう。

今年4月で17年目を迎える「港区スポーツウエルネス吹矢協会」。スポーツウエルネス吹矢は、年齢や体力を問わず取り組めるのが特長です。2025年12月、ラクっちゃの自主活動室での練習の様子を取材してきました。

さまざまな健康効果があると思います」と笑顔を見せます。的は外側から1点、3点、5点、7点の4段階で構成され、自分で得点を確認し、名前と点数を口頭で報告することにより認知症予防にもつながっています。3分間で5本

吹き、その合計点数で順位を競います。港区民大会など年に3回大会があり、そこに向けて練習を重ねることが張り合いにもつながり、また高齢者の社会参加活動にもなっているそうです。また、メンバー間で連絡がない人に電話で安否確認するなど、日常的に声を掛け合える関係性づくりが行われています。興味のある人は、ラクっちゃまでお問い合わせください。



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

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

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4回 グループ活動はじめませんか

グループ継続の秘訣② 仲間との付き合い方

一緒に活動する仲間がいるのは楽しいですが、仲間と良好な関係を保つには、時に難しさも伴います。たとえ小さな行き違いでも、メンバー間のトラブルはできれば避けたいところでしょう。ただ、人数が増えると思見や相性の違いは自然に生まれるもの。一緒に活動することによって、こたわりすぎず、場合によってはグループを分ける選択も前向きな方法です。日頃から、地域包括支援センターや社会福祉協議会など、相談できる第三者と関係をつくっておくことも大切。何らかのトラブルが生じたとき、スタッフが中立的な立場で話を聞き、調整役になってくれることがあります。

また、活動の中で「ローカルルール(グループ独自のルール)」が増えすぎると、新しい人が入りにくくなります。会則や決まりごとは最小限にし、だれもが参加しやすいようなグループであることが理想です。最初に共有した「立ち上げ時の思い」を時々振り返りましょう。「地域のみなと楽しく元気に続けたい」というシンプルな思いが軸になれば、雰囲気は自然と開かれたものになるでしょう。仲間との関係を柔らかく保ちながら、無理なく続けられる環境をつくるのが、長く愛されるグループの秘訣です。

※令和7年12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

元気!みなと ゆいまーる倶楽部(港区全域)→みんなといきいき体操、スクワット、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

なぎさサロン(港区全域)→茶話会、情報交換、仲間づくりのお手伝い、みんなといきいき体操／芝浦区民協働スペース／第2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／港区内／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)

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

令和8年新春を迎え、謹んでみなさまにお慶びを申し上げます。
令和7年度は、新たに介護予防の普及・啓発の役割を担っていただく「介護予防コネクター」や「ICTボランティア」が多く誕生し、介護予防の更なる周知につながった年となりました。

これもひとえに、区民のみなさまをはじめ、関係機関のみなさまのご理解・ご支援の賜物と職員一同、心より御礼申し上げます。

令和6年に発表された健康寿命(令和4年)は男性が72.57歳、女性が75.45歳となっており、前回(令和元年)と比較すると女性では0.07年伸びた一方、男性は0.11年短くなっています。

この健康寿命の延伸は、高齢化が進む中で個々の生活の質を高め、社会全体の持続可能性にも貢献する重要な課題となっています。

介護予防総合センターでは、これからも社会の変化に合わせ、新しいことを取り入れた効果的な方法で多種多様な事業を提供し、区民のみなさまに気軽に介護予防に取り組んでいただくことで、健康寿命の延伸につなげられるよう従業員一同、努力してまいります。

新しい年がみなさまにとりまして輝かしい、幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のあいさつといたします。

介護予防総合センター ラクっチャ センター長 江成 務



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4回

「民生委員・児童委員」は地域の身近な相談相手

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の公務員で、児童福祉法に定める児童委員を兼ねています。相談に応じ、必要な福祉サービスの紹介や、行政等の適切な機関への橋渡し等を行い、地域住民の身近な相談相手としてボランティアで活動しています。

民生委員の起源は、大正時代に岡山県でドイツの制度を参考に設けられた「済世顧問制度」です。その後、方面委員制度などを経て、戦後、民生委員の制度が始まりました。そもその成り立ちから、経済的に困窮している人だけが対象と思われがちですが、それは誤解で、今はさまざまな分野で困りごとのある人の手助けをしています。今回は高齢者に関連する活動について紹介しましょう。

また、場合によっては日常生活の支援を行うこともあります。そのほかに、行政などから依頼されるひとり暮らし高齢者実態調査に協力したり、災害に備えた災害時避難行動要支援者登録名簿に基づいた見守りをしたりもしています。

高齢者世帯を定期的に訪問し、安否確認や困りごとがないかの声かけを行います。また依頼や連絡を受けて訪問することもあります。

どんな活動をしている?

相談・支援

相談を受けたら、福祉サービスの情報を提供したり、行政や関係機関につなぎ

「ふれあい相談員」と何が違うの?

ふれあい相談員は、社会福祉士、看護師等の資格を持った福祉の専門職員。民生委員・児童委員は、地域の実状に詳しい人が推薦され、厚生労働大臣からの委嘱を受け無報酬で活動しています。

こんなお悩みはありませんか



「介護・生活に不安がある」
「福祉サービスの窓口がわからない」
「近所のことが心配」

区民

見守り・助言

相談



民生委員・児童委員

悩みや相談を受け、必要な支援を受けられるよう、区や関係機関につなぎます。

支援



区・関係機関

連携

自分が住んでいる地区の民生委員・児童委員は、港区HPで確認できます。



民生委員・児童委員問い合わせ先
(平日8:30~17:00)

芝地区総合支所区民課保健福祉係	TEL : 03-3578-3161
麻布地区総合支所区民課保健福祉係	TEL : 03-5114-8822
赤坂地区総合支所区民課保健福祉係	TEL : 03-5413-7276
高輪地区総合支所区民課保健福祉係	TEL : 03-5421-7085
芝浦港南地区総合支所区民課保健福祉係	TEL : 03-6400-0022
保健福祉課地域福祉支援係	TEL : 03-3578-2381

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!

今号も「みんなといきいき体操」の「バランス運動パート」からおすすめポーズを紹介します。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

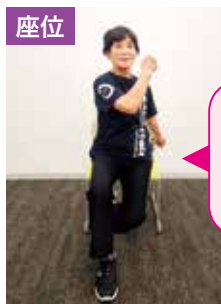


ガッツポーズとステップ

斜め後ろ後方のバランス向上を目指し、複雑なステップでバランストレーニングにチャレンジ。身体をねじるようにしながらバランスを保ちます。顔は正面で行います。



立位
足を斜め後ろに下げると同時に、逆側の手でガッツポーズ。



座位
立位と同様。

足と逆の手を出すので脳トレにもなります!

足を左右に踏み出す

左右のバランス機能向上、動きの中で重心を左右にスムーズに移動させる能力の向上を図ります。左右テンポよく行い、物足りない人は足幅を大きく!



立位
足を外に出します。同時に逆側の手を開きます。



座位
立位と同様。

複雑なステップでバランストレーニングにチャレンジしましょう!

ポーズ協力者:
体操マスター・松崎千尋さん



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44号 2026年1月5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 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