

ラクっチャ通信 2026春

第45号

特集

言語聴覚士と考える

フレイル予防

第1回

「話す」「食べる」

「飲み込む」力の重要性

新企画！

認知症と共に生きる

第1回

知っておきたい

認知症の基礎知識

● 俺たちの介護予防

「男のプライド」が

社会参加の邪魔をする!?

● コンビニで全材料がそろう 栄養満点！かんたん料理

さばと梅の味噌雑炊

● いつでも・誰でも・気軽に！ラクっチャ専門職がお答え

みんなの相談室



言語聴覚士と考える フレイル予防

特集

1



第1回

「話す」「食べる」 「飲み込む」力の重要性

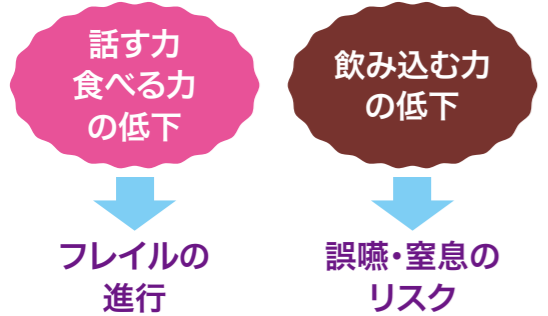
年齢を重ねてもいきいきとした暮らしを続けるために、日頃からできるフレイル対策など、言語聴覚士のアドバイスを4回にわたって紹介していきます。初回のテーマは口腔機能の重要性。日頃の対策などについても聞いてきました。

口腔機能の衰えを放置すると
フレイルのリスクも増加

「口腔機能」と聞くと、何を思い浮かべるでしょうか？ なんとなく口周りの機能というのとは分かんないと思います。簡単に言うと「話す」「食べる」「飲み込む」など、口の基本的な働きを指す総合的な機能のことです。日常生活においても生活の質を支える重要な役割を果たしています。口腔機能が低下し、飲み込む力が衰えてしまつと誤嚥・窒息のリスクが高まります。また、話す力、食べる力が低下してしまうとフレイルの進行にも繋がりがかねません。どうしてフレイルが関係あるの？と思う人もいると思いますが、口腔機能が衰えると、飲み込む力が弱くなるため食事にむせてしまつたり、滑舌が悪くなり上手に話せなくなることや外出や人との交流を控える傾向がみられるからなんです。そうすると家にひきこもりがちにな

口腔機能とフレイルの関係

話す・食べる・飲み込むとき、私たちは口や喉の筋肉を使っています。この力が衰えると、フレイルや誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。しかし、日頃の対策で口腔機能の維持・改善は可能です。



り、さらに口腔機能が低下してしまう負のスパイラルに陥り、フレイルのリスクが高まってしまうのです。ただ、過度に恐れる必要はありません。日頃の対策で口腔機能の維持・改善は可能です。まずは早めに気付くこと、そして普段の生活のなかで意識して衰えないようにすることが大切です。



ラクっちゃスタッフがおすすめする

春のお出かけスポット

西新井大師

(東京都足立区)



私が生まれた町は、東京都足立区です。近くには弘法大師(空海)が天長3年に創建した古刹で、厄災消除の祈願寺として知られた「西新井大師」があります。子どもの頃から遊び場として慣れ親しんだ場所です。初詣はもちろん、厄除けもここです。約60年前は、敷地内に「猿」「鳥」「孔雀」が飼われており、周りの木々にはリスも生息し、亀の池もあって自然豊かなところで絶好の遊び場でした。門前には、草団子の「清水屋」「田口屋」があり正月はこれを買って食べるのが恒例でした。今でも懐かしく思います。ぜひ、一度は行ってみてください。



春の境内では約2500株の牡丹(4月上旬～)や藤の花(4月下旬～)、そのほかにも菖蒲(5月下旬～)や芍薬(5月上旬～)、紫陽花(6月中旬～)などが楽しめます。



◆西新井大師◆
東京都足立区西新井1-15-1

東武大師線大師前駅下車 徒歩5分
日暮里舎人ライナー 西新井大師西駅下車 徒歩20分
王子駅発 都営バス 西新井駅行き 西新井大師下車
(所要時間 通常20分)



紹介してくれた
スタッフ

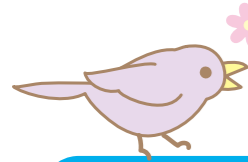
介護予防運動指導員

清水守



目次

- 春のお出かけスポット p2
- 特集 p3
- 言語聴覚士と考えるフレイル予防 p3
- 第1回 「話す」「食べる」「飲み込む」力の重要性 p6
- 認知症と共に生きる p6
- 第1回 知っておきたい 認知症の基礎知識 p8
- みんなの相談室 p8
- 健康診査について／むせることについて p10
- 俺たちの介護予防 p10
- 第1回 「男のプライド」が 社会参加の邪魔をする!? p12
- 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
- 介護予防あおぞらのこのこ p14
- 自主活動グループ一覧 p16
- 「コグニサイズ」にチャレンジ! p17
- コンビニで全材料がそろろう p18
- 栄養満点! かんたん料理 p18
- ラクっちゃ掲示板 p19
- プレシニア世代に尋ねたい! p19



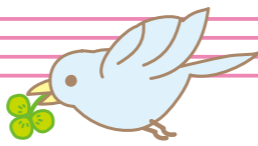
あなたの口は健康ですか？

回答A、Bが多い人はかかりつけ医に相談を。
回答Cが多い人は今の状態を維持できるように心がけましょう。

口腔機能 チェックリスト

		A	B	C
1	肺炎と診断された事がありますか？	<input type="checkbox"/> 繰り返す	<input type="checkbox"/> 一度だけ	<input type="checkbox"/> なし
2	やせてきましたか？	<input type="checkbox"/> 明らかに	<input type="checkbox"/> わずかに	<input type="checkbox"/> なし
3	物が飲み込みにくいとを感じる事がありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
4	食事にむせることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
5	お茶を飲むときにむせることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
6	食事中や食後、それ以外のときにものどがゴロゴロ(痰がからんだ感じ)することがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
7	のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
8	食べるのが遅くなりましたか？	<input type="checkbox"/> たいへん	<input type="checkbox"/> わずかに	<input type="checkbox"/> なし
9	硬いものが食べにくくなりましたか？	<input type="checkbox"/> たいへん	<input type="checkbox"/> わずかに	<input type="checkbox"/> なし
10	口から食べ物がこぼれることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
11	口の中に食べ物が残ることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
12	食物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることはありませんか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
13	胸に食べ物が残ったり、詰まった感じがすることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
14	夜、咳で眠れなかったり目覚めることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
15	声がかすれてきましたか？(がらがら声、かすれ声など)	<input type="checkbox"/> たいへん	<input type="checkbox"/> わずかに	<input type="checkbox"/> なし

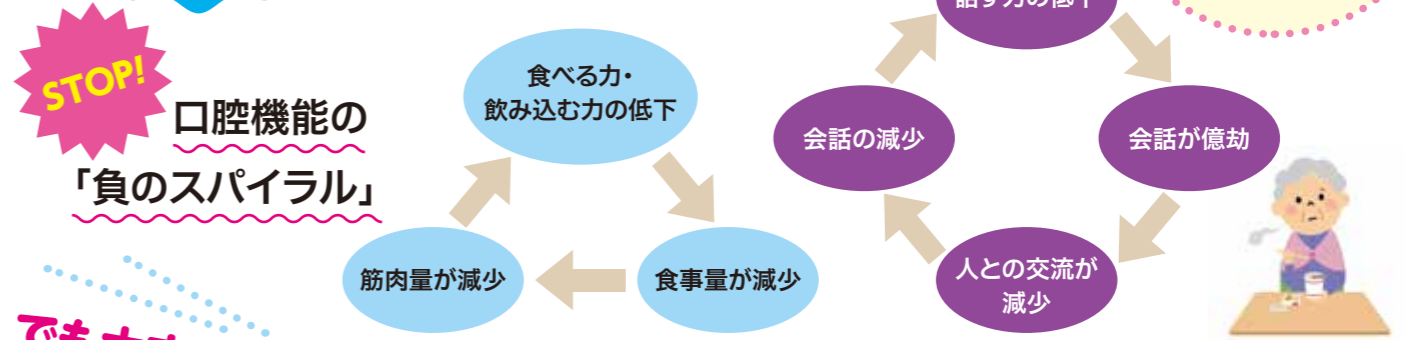
文献 大熊るり・他：摂食・嚥下障害スクリーニングの為の質問紙の開発
日本摂食嚥下障害リハビリテーション学会誌6(1)：3-8, 2002 一部改題



最近 こんなことは ありませんか？

- ・食事が美味しくない、食事が面倒
- ・つい軟らかいものばかり食べてしまう
- ・口をあけて笑えない、大声で話せない
- ・人と会うことや外出を避けてしまう

心当たりがある人は、
口腔機能が衰えてきて
いるかもしれません。
早めにかかりつけの医師
やラクっちゃんの専門
職に相談しましょう。



でも大丈夫!

口腔機能はトレーニングで維持・改善が期待できます!

普段、食事の際もしじつとして動かない認知症の人がいたら、こちらからたくさん話しかけるようにしています。するとだんだん笑顔になって、いつもはあまり食べないご飯も、ちゃんと食べてくれることが多いです。口を動かして、脳に刺激を与えて活性化させることができます。



「会話」は口腔機能だけでなく
脳も活性化させてくれる

年齢とともに口や喉の筋力が弱くなるのは仕方ないことですが、口腔機能は毎日使う機能のためなかなか自覚しにくく、知らないうちに進行してしまいます。なるべく維持し、改善していくためにはちよっとした衰えのサインを見逃さないことが重要です。特に声が小さくなったかすれてきた、食事の際にむせるなどは日常になってしまつと見逃されてしまうことがあるので、身近な家族が些細な変化に気付いてあげられるといいですね。衰えのサインを見つけたら、普段の生活から意識して改善していきましょう。口の体操や、大きな声を出すカラオケなどもとても有効ですが、日常生活で継続するのは難しいという人も多いと思います。一番簡単かつ効果があり、おすすめなのが「人と話すこと」です。



口の些細な変化も見逃さず
早めに気付いて対策しよう

VOICE 私のフレイル予防

ラクっちゃんでも教えてもらった
介護予防法を実践しています
Y.Mさん(87歳・女性)

私はラクっちゃんでも教えてもらった様々な介護予防を、できる限り毎日実践しています。まず「ながら」運動。朝の洗顔後、化粧水や乳液が肌に染み込む間ストレッチをするのが日課になっています。週2回はラクっちゃんのマシンルームでトレーニング。トレッドミルを30分やると、じんわりと汗をかいてくるのが分かります。健康トレーニングなどの教室や介護予防講座にも積極的に参加し、様々な介護予防のための方法、役に立つ知識も教えてもらっています。「パタカラ」や「アイウエオ」の早口言葉もそのひとつ。毎日お風呂のなかで3回唱えている間に、丁度よく体も温まり、顔もほかほかしてきます。食事もラクっちゃんの教室で教えていただいたように、たんぱく質、野菜などを充分摂るように意識しています。私が毎日イキイキと、健康な生活を送れているのはラクっちゃんのおかげ！本当に感謝しています。

言語聴覚士
岡島雅美



- 口の健康はとても大事。些細な変化も見逃さないようにしましょう。
- 負のスパイラルに陥らないように、早めに対策して維持・改善していきましょう。
- なるべくたくさん会話するように心がけましょう。認知症予防にもなります。

「会話」は、口腔機能を維持・改善するうえでも、脳を働かせるうえでもとても有効です。上手く喋れないからと怖がらず、友達や家族など気を許せる人に自分から積極的に話しかけて、会話を楽しんでみてはいかがでしょうか。もし同居の人とテレビを見ながら食事しているのなら、食事中は消してみることをおすすめします。ほとんど見ていないのに、習慣でつけているだけということはないでしょうか。意識を食事に向けることで、自然と会話が生まれることもあります。少しの意識の変化が良い影響を及ぼすこともあるので、普段の生活でできることから始めていきましょう。

認知症と共に生きる

— 過度に恐れず、地域で支え合うために —

特集

2

第1回

知っておきたい 認知症の基礎知識

みなさんは認知症に対してどんなイメージを持っていますか。「怖い」「なりたくない」と思う人が多いかもしれませんが、しかし最近では、認知症予防や認知症と共生するための取り組みも進んでいます。最新情報を知って理解を深めましょう。

監修

鈴木宏幸さん



東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
社会参加・社会貢献研究
テーマリーダー
研究副部長

MCIとは？ (軽度認知障害)

以前と比べて年齢相応よりも認知機能が低下した状態。日常生活に大きな支障はなく、適切な対処によって元の状態に改善することもあります。

予防と共生の両輪で対処

認知症とは、さまざまな原因で脳の神経細胞の働きが変化し、記憶や判断力といった認知機能が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。65歳以上の高齢者のうち、認知症の割合は12.3%（2022年）ですが、年齢が上がると認知症の割合は増えるので、「自分も認知症になるかも」「家族に迷惑をかけたらどうしよう」など、今後について不安を持つ人は少なくないでしょう。

ただ過度に恐れるのは、かえって体にも心にもよくありません。もし認知症と診断されても、すぐに何もできなくなるわけではなく、周囲の適切な理解とケアや対処があれば、問題とされる「行動や心理的な症状も減少します。実際に、比較的早期の段階であれば、診断後でも工夫をしながら一人暮らしを長く続けている人もいます。

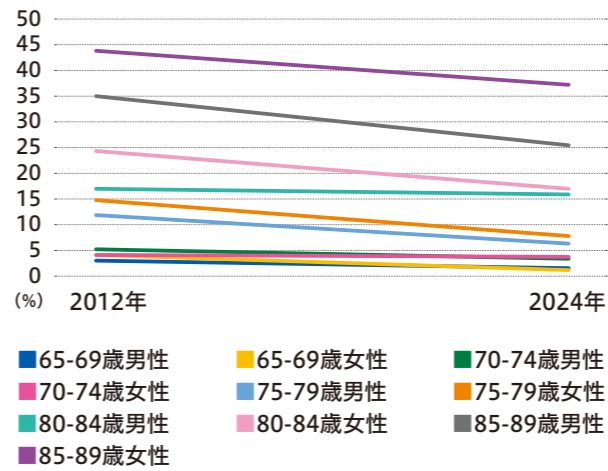
認知症は減少、MCIが増加

最近の調査によると、認知症になる人の割合は減っています（上図参照）。例えば2012年では75〜79歳の男性の認知症有病率は11.7%だったのが、2024年は6.0%に、同じく女性は14.4%が7.4%に低下しています。

その反面、年齢相応よりも認知機能が以前より低下した状態「MCI」の人は増えています。MCIは認知症と同様に脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の障害が原因ですが、日常生活に大きな支障はなく、工夫や支援があれば自立することができる状態。MCIから認知症に進行する場合もありますが、1年で約16〜41%の人は健康な状態に戻ることが報告

実は認知症の有病率は下がってきています！

認知症有病率の推移



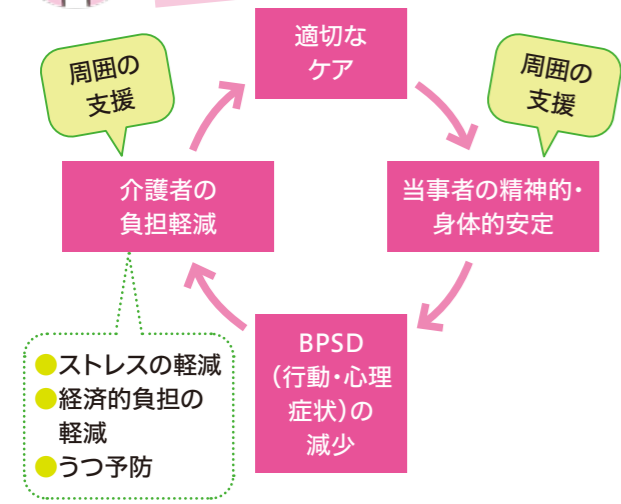
出典：[2012年数値]厚生労働科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成21～24) 総合研究報告書、研究発表者朝田隆)に基づき厚労省認知症・虐待防止対策推進室が集計した数値
[2024年数値]九州大学 認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究報告書 令和5年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業)2024年

されています。そのために重要なのは、早期から認知症予防の適切な対策をすること。すぐに対策をすることで、健康な状態への回復や認知症への移行を遅らせる可能性が高まるのです。

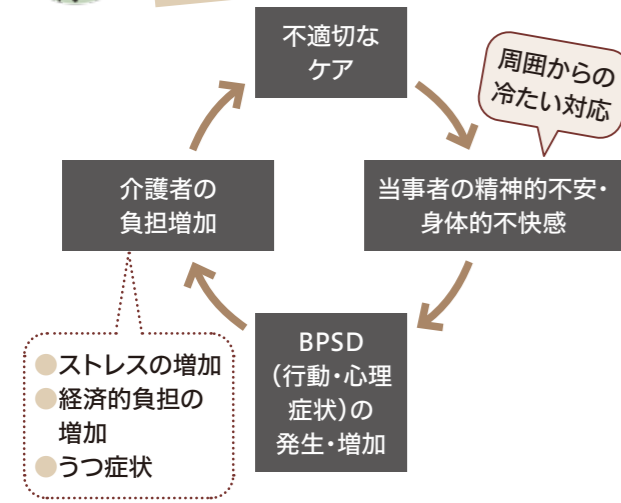
認知症の症状は人それぞれで違う

認知症の中核症状として挙げられるのが、記憶障害、見当識障害、抽象思考障害、実行機能障害、失語、失行、失認など。加えて、認知症の人が抱える不安や痛みがうまく伝わらないことや、周囲の不適切なケアが原因となる徘徊や抑うつなどの行動・心理状況(BPSD)も現れてきます。介護する人にとって最も負担となるのがこのBPSD。しかしBPSDは、適切なケアや周囲の支援があること

認知症ケアにおける 良い循環



認知症ケアにおける 悪い循環



データ提供：東京都健康長寿医療センター研究所 鈴木宏幸

港区認知症 ガイドブック

認知症の基本知識のほか、相談先や認知症の人との接し方などの情報を紹介しています。

詳しくはこちら



誰でも発症する 可能性があるのが 認知症です！

認知症は「特別な人」の病気ではありません。「長く生きれば誰もが通りうる道」。生物学的に言えば、設計された寿命のまっとうに向かっているからこそ起きる症状でもあります。「人生を満了に近づくまで生きた結果」として起こる現象であり、しかも今は認知症になっても幸せに暮らす方法がわかっています。家族や自分が「認知症かも？」と思っても、「長生きの証」だと前向きに捉えれば、不安な気持ちも少しは楽になります。ポジティブな視点を持って、お互いに「支え合う土台」を作れるといいですね。

介護予防総合センター ラクっチャでは個人登録者および
教室参加者を対象に、運動・健康・食事のことなど専門職による
個別相談を随時受け付けています。
また、体成分測定や姿勢分析なども可能です。

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

測定可能な項目

体成分(体の栄養状態、筋肉量、体脂肪量、水分バランス、基礎代謝量等)、
AI姿勢分析(体の歪みを可視化)、脳と心の健康チェック(脳いきいきチェック、
心ストレス度チェック)、骨健康度(カルシウムチェック)

気になったら、 いつでも相談&測定を

※相談・測定は無料、事前予約制です。電話(03-3456-4157)または窓口で予約してください。

体が思うように動かなくなってきた、
食べこぼしが増えた、外出が面倒
になったなど、日常のちょっとした
悩みや不安はありませんか。そんな
ときはラクっチャの専門職が力
になります。実際の相談を紹介し
ますので、どうぞお気軽に!

いつでも・誰でも・気軽に!
ラクっチャ専門職がお答え
みんなの相談室

看護師への相談

健康診査について



Aさん「区から健康診査の受診券が届きました。別に痛いところもないのですが、健診は受けないとダメですか?」

森川看護師「健診で『今』の体の状態を知っていただくことが大切です。生活習慣病は自覚症状がないまま症状が進むこともあるので、痛くなつてからだと遅いこともあります。毎年の数値を比べれば、わずかな変化にも早く気づけますから、『健康を維持できているか確認する』という気持ちで受診してはいかがでしょうか?」

Aさん「確かにそうですが、健診で悪いところが見つかったらと思うと怖くて…」

森川看護師「お気持ちはわかります。ただ『早く見つかる』と軽く済む場合が多いんですね。早期発見できれば、日常生活を変えずに治療できることもあります。もし異常が見つかったとしても手遅れになる前に見つけられて幸運!だと思います。」

Aさん「確かに。健康診査だけ受ければいいですか?」

森川看護師

「そうですね。対象の方には受診券が送られ、基本無料で受けられるので、まずはそこから。あとはがん検診も受けるといいですね。他にもいろいろな検査があるので、どれを受けるか迷ったらかかりつけ医に相談すると思います。」

看護師

森川優子



健診結果を踏まえて
日常生活の改善を考えたいなら、
ラクっチャの専門職に相談を!

港区がん検診・その他の検診

対象となる検診の種類や実施時期は、年齢、性別や受診歴などによって異なります。区では毎年6月に、対象となる検診の受診券を区民に送付しています。詳しくは下記へ問い合わせを。

●問い合わせ先
みなと保健所健康推進課健康づくり係
TEL: 03-6400-0083

健康診査・がん検診のご案内



歯科衛生士への相談

お悩みの相談室

歯科衛生士
大石修子



サージなどの口周りのトレーニングが有効です。ラクっチャでもご紹介できますよ。ただ食事や服薬のたびにむせたり、薬の飲み込みが悪かったりするのなら、かかりつけの歯科医で一度相談して、原因を調べてもらうといいですね。特に何もなくても、なるべく定期的に受診しましょう。」

Bさん「最近食事がよくむせるし、薬も飲み込みにくかったりするので…」

大石歯科衛生士「嚥下や飲み込みの力が弱くなると、誤って気道内に吸い込んでしまうことがあります。その反射で『むせ』や『せき込み』が起こります。また唾液の出口が悪くなると口の中が乾燥すると、錠剤などが口の中に貼り付いて薬が飲み込みにくくなることもありますね。」

Bさん「そういう時は、何に注意をすればいいですか?」

大石歯科衛生士「飲食の際は急がないこと。一度で食べられる一口大にして、しっかりと噛んで唾液分泌を促すと、飲み込みがスムーズになります。姿勢も正して、床に足をつけ、顎は軽く引くようにしましょう。薬を飲むときは、まず水を飲んで、口や喉を湿らせると薬が滑りやすくなります。」

Bさん「弱った嚥下や飲み込みの力を戻すには?」

大石歯科衛生士「あ・い・う・え・お・ば・た・か・ら』などの発声練習や、唾液腺マッ



第1回
スペシャル対談
前編

「男のプライド」が 社会参加の邪魔をする!?

「男性の介護予防」をテーマに、ラクっちゃセンター長の江成と、普段から積極的にラクっちゃで介護予防活動に取り組まれている男性4名による対談を企画。とても興味深いお話しを聞くことができました。

男性の介護予防活動 参加率が低いのはなぜ？

江成▼皆さんは積極的に介護予防に取り組んでいます。ラクっちゃでは男性の介護予防プログラムなどへの参加率が低いことが課題です。皆さんが介護予防に取り組むようになったきっかけは？

柴田▼私はゴルフが趣味なんです。飛距離がガクッと落ちたのをきっかけにラクっちゃのマシントレーニングルームに通い始めました。通ううちに他の活動にも誘われ、今では自主活動グループにも参加しています。



江成務 (ラクっちゃ センター長)

江成▼実際にラクっちゃの施設を使われようと思ったのがきっかけです。最初はそういう人が多いんじゃないでしょうか。塩澤▼私は皆さんとちよつと違って、義務的な感じ。本当は家でテレビ見ているのが一番いいんですが、妻から行けと言われて仕方なく(笑)。



恥ずかしい、肩身が狭いと
感じている人が多いのかも

介護予防プログラムの
男性参加率が低い...

「70歳を過ぎたらキョウイク(今日行く所がある)と、 キョウヨウ(今日用事がある)が大事!」

柴田大介さん



庄司光敬さん/77歳(写真左)
小松尚さん/66歳(写真右)

たり活動に参加するなかで、男性の割合が少ないと感じることはありませんか？
小松▼それはすごく思いますね。トレーニングルームもそうですが、講座などに参加しても大体女性が8割で、男性が2割くらい。そうなることやっぴり目立つちゃうような気がして、少し居心地が悪い感じはありますね。それに女性の方は他の方とたくさんコミュニケーションとってお喋りされている方が多いですが、男性はあまり話さない人が多い。そういうのも肩身の狭さに繋がっているのかもしれないですね。

江成▼なるほど。やっぴりそこが男性が足を運びにくい理由になりますよね。
小松▼体力が落ちてくるなかで、外に出て恥をかきたくない、プライドを傷つけられたくない気持ちもあると思います。
庄司▼私は「ラクっちゃ男塾」という男性



塩澤友晴さん/77歳(写真左)
柴田大介さん/70歳(写真右)

外出を習慣にするために 大事なこととは？

江成▼せっかく勇気をだしてラクっちゃに通ったり、社会参加しても続かない方も多い。皆さんが継続できているのはなぜですか？
庄司▼私はマシントレーニングを始めた当初は義務感で通っていました。でも、通ううちに習慣化されてきて、そこからは楽しく通えています。

柴田▼私もマシントレーニングルームに通っていますが、終わった後にスタッフの方が必ず「次の予約はどうしますか？」と聞いてくださる。それがすごく大事で、

せつかく予約とったのだから、次も行くという気持ちになります。
江成▼習慣にすることですごく大事ですよ。
柴田▼私が先日聞いて印象に残っているのが「70歳を過ぎたらキョウイク(今日行く所がある)と、キョウヨウ(今日用事がある)が重要」という言葉。その日行くところがあって、とても大切だと思えます。妻にずっと家にいると思われるのが嫌というのがありますが(笑)。毎週出かける用事があると、生活にハリがでます。

小松▼特に数年前まで仕事をしていた男性は「介護予防」という言葉になると、なかなか自分のこととして受け止められないというのもあるかもしれません。そのあたりも啓発したほうがいいと思います。
江成▼なるほど。貴重な意見をありがとうございます。皆さんにも協力していただきながら、男性の方にもっと進んで介護予防に取り組んでもらえるよう工夫していきます。

◆ ◆ ◆
対談の続きは、次号お届けします。
ご期待ください！

介護予防普及啓発のための
**イベント
レポート**

この冬(昨年12月〜今年2月)に開催したイベントについて紹介しますが、寒さの厳しい日もありましたが、多くの区民が参加してくれました。

ラクっちゃ感謝祭

日時：令和7年12月16日(火)〜22日(月)※時間は日により異なる
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ/リーブラホール

令和7年12月でラクっちゃは開設11周年。利用者の皆さんへの日頃の感謝の気持ちを込めて感謝祭を開催しました。ラクっちゃのトレーニングルームではヨガやピラティスなど、スタッフによる多彩なイベントレッスンを実施し、いずれもキャンセル待ちが出るほどの大盛況。リーブラホールで行われた「ラクっちゃ 断家トーク&落語」では、三遊亭遊吉さんが落語を披露し、断家の高齢化に触れながら「好きなことを楽しむことが長生きの秘訣」と語り、会場を和ませました。「ラクっちゃ感謝パーティー」では、ゲーム大会やスタッフによる歌の披露、1年間の活動をまとめたサンクスムービーの上映も行われ、笑顔と拍手に包まれながら節目の年を共に祝う温かな一日となりました。



クリスマスバーガー



シナプスヨガ



ラクっちゃ感謝パーティー



ポールピラティス



苔玉づくり



ラクっちゃ断家トーク&落語



相撲

初めてのジャズ散歩

日時：令和7年12月3日(水)13:30〜15:00
場所：リーブラホール

文筆家・音楽ジャーナリストの小川隆夫氏がジャズの歴史や魅力をわかりやすくひととき、ジャズピアニストの三原彩子氏が迫力ある生演奏を披露。ニューオーリンズに始まる草創期からスウィング、ビバップへと続くジャズの歩みを、解説と演奏で体感する贅沢な時間となりました。男性の参加者も多く、定員200人の会場はほぼ満席。「当時の映画音楽を思い出した」との声が寄せられるなど、大きな反響を呼びました。



オンラインレッスン
**「英会話」
「ハンドマッサージ」**

日時：令和8年1月15日(木)15:00〜16:00 (英会話)
令和8年2月5日(木)14:00〜15:30 (ハンドマッサージ)

Zoom(ズーム)を使って自宅から気軽に参加できる新しい学びの形。ラクっちゃ初開催の「オンライン英会話」では、教室でもおなじみのケイトリン講師とともに、身近な食べ物や果物・野菜の名前を英語で学びました。「効く！ハンドマッサージ」は中医師の雲瑠氏を講師に、会場とオンラインの同時開催で実施。手のツボを刺激しながら、ストレス緩和や自律神経の調整などセルフケアの方法を学びました。



**介護予防リーダー・サポーター
交流会**

日時：令和8年2月16日(月)・18日(水)・21日(土)
※時間は日により異なる
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ

今年度2回目の介護予防リーダー・サポーター交流会。今回は、体成分測定や骨健康度、体力測定を行って活動の成果を確認し、認知機能トレーニング機器「REA-XIONトレーニング」の体験も取り入れ、皆さん楽しみながら挑戦していました。久しぶりの再会に会話も弾み、最後は昨年の活動報告と今年の目標を共有し、意欲を新たにする機会となりました。



暮らしに役立つフレイル予防
ラクっちゃ区民公開講座
ヒアリングフレイルを防ごう
～聴こえ・会話・脳の健康づくり～

日時：令和8年1月29日(木)10:30〜12:00

言語聴覚士・岡島雅美氏を講師として、ヒアリングフレイルについて学びました。聞こえの衰えは、会話の減少や社会参加の機会低下につながります。講座では実際の音声を聞きながら聞こえを確認し、会話中に時間や場所の言葉が出たら手をたたき脳トレにも挑戦。楽しみながら聞き取りの力を意識する内容に、皆さん熱心に耳を傾けていました。会場50人、オンライン14人が参加、日常の気づきにつながる実践的な学びの場となりました。



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。

介護予防 あおぞら



大きな掛け声でカウントしながら体操を行います。ゆっくりとした動作でも、しっかり行うとじんわりと汗が出てきます。

「介護予防あおぞら」は、介護予防リーダーのメンバーを中心に、講座で学んだ健康や筋肉に関する知識を

地域に広めようという思いから2011年に活動を開始しました。現在は15名が在籍しています。

活動内容は、まず「みんなときいきいき体操」で体をほぐすことからスタート。一つ一つの動作を丁寧に行うと、全身がぽかぽかと温まってきました。「いきいき



メンバーの皆さん。代表の入江紀子さん(上段・左)と副代表の白井レツイさん(下段・右)。

体操をするとその日の身体が調子がわかるので、健康のパフォーマンスになるんですよ」という声もありました。体操のあとは、お茶やお菓子を囲んで交流の時間。雑談のほか、区や地



段差でつまづいてしまったというメンバーの話をきっかけに、足が上がりにくくなっている原因について共有。お尻の筋肉を伸ばしたり鍛えたりする体操をレクチャーしていました。

域の講座に足を運んだ人が、健康について学んできたことを共有し、みんなで実践する場面もありました。外で得た学びを持ち寄り、この場で還元し合うことで次の学びに対するモチベーションにもつながっているようです。副代表の白井レツイさんは「コミュニケーションを取るのも社会参加の一つ。こういった時間を通じて、つながりを実感できるのが大事ですよ」と笑顔を見せます。奇数月の第3水曜には、豊岡いきいきプラザと共催で地域交流サロン「みなぎてカフェ」を開催。ハンドマッサージやゲストを招いた講座などを通じて地域とのつながりも広がっています。



身体を動かすだけでなく、脳トレになる指の体操を実践する場面も。健康維持のための知識を得ることに、皆さんとても前のめりです。

メンバーは明るく元気な人が多い一方で、それぞれのペースや個性も大切にしています。体操中には「無理しなくていいよ」と声を掛け合い、おしゃべりの時間にも周囲に目を配りながら「○○さんはどうですか?」と話を振る場面が見られました。さまざまな人が心地よく過ごせる雰囲気があり、初めての人も安心して参加できそうです。

代表の入江紀子さんは「仲間と楽しく健康への意識を高められるグループです。これからも活動を継続するために、一緒に引き継いでくれる新しい仲間が増えたらうれしいです」と呼びかけます。活動日は、第1・第3水曜13時30分〜15時。参加費は無料。興味のある人は、ラクつちやまでお問い合わせください。

のこのこ



坂道でも、ノルディックポールがあると足を踏み出すときの一步が少し軽やかに。皆さん力強く登っていく姿が印象的でした。

「のこのこ」は、介護予防リーダーの活動をきっかけに「何か自主的に続けられる運動を」という思いから2011年にスタートしました。現在は70〜80代のメンバーを中心に、第1・第3木曜10時〜12時の月2回活動しています。

ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩く運動です。膝や足首

への負担が少ないながら、全身の筋肉の約8割を使うといわれています。代表の新井隆治さんは「背筋が自然に伸びるので、正しい姿勢を意識するようになりまし。普段より1センチでも歩幅を広



ウォーキングを始める前と終わった後は準備運動。ポールを使って全身をストレッチしていきます。

ノルディックウォーキングをする自主活動グループ「のこのこ」。肌寒さは残るものの、歩くと少し汗ばむほど晴天となった2月某日。梅の花が咲く芝公園を中心に、東京タワーや増上寺周辺を歩く活動の様子を取材しました。

く、1秒でも速く歩くだけでも、身体の使用方が変わります」と話します。

集合・解散場所は芝地区高齢者相談センター。そこから1時間半程度歩いて往復できるルートを巡るほか、電車で移動して別のエリアを歩くこともあります。ルートは新井さんが毎回設定。桜の季節には桜並木を巡るなど、季節に合わせたコースを選ぶこともあるそうです。



代表の新井さん(右)が、梅の花が咲く素敵なスポットに案内してくれました。季節の移ろいを感じられるのもウォーキングのいいところです。

取材日は、芝公園の外側をぐるっと一周するコースを歩きました。間近にそびえる東京タワーを楽しみつつ、緑豊かな景観を進んでいきます。周辺は坂道がいくつもあり、ほどよい負荷のかかる道のりがいい運動になっていました。

途中で休憩や水分補給を挟みながら、それぞれのペースで歩きます。無理に先



「のこのこ」のメンバーの皆さん。ウォーキング中も休憩中もおしゃべりが止まらないほど、とても仲良しでした。

頭についていく必要はなく、体力に自信がない人でも参加しやすい雰囲気です。活動が終わった後はメンバー同士で昼食に行くこともあるそう。「定期的に集まるという機会が大切。一人だとなかなか続かない運動も、みんなで楽しみながら歩くと継続できます。グループを長く続けていくためにも、60代の人にも参加してもらえたらうれしいです」と新井さん。参加費は無料(別途保険料約500円/年)、ポール貸し出しあり、雨天中止。歩くサロン感覚で、仲間と一緒に体を動かしたい人におすすめです。興味のある人は、ラクつちや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
- アイランドキッチン(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

- 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
- いきいきゴルフ(芝)→ゴルフ愛好家が集い談話や練習、時にはラウンド行き交流を図る/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
- 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日曜(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

楽しく健康寿命を伸ばそう!

頭とからだを連動させる「コグニサイズ」にチャレンジ!

デュアルタスクトレーニング編

コグニサイズは、頭とからだを連動させる認知症予防のための運動プログラムです。新しい刺激が脳の活性化や、日常生活動作の改善に役立ちます。今回は、2つ以上の課題を同時に行う「デュアルタスクトレーニング」にチャレンジしてみましょう!

椅子に座り、1~8まで声にだして数えながら、足はずっと足踏みをした状態で、タッチをしていきます。

1, 2で太ももを2回タッチ。



詳しくはこちら



この動作を繰り返し行います。2回ずつの太もも、肩、頭、手拍子のボディタッチに慣れたら、行った道を帰るように2回ずつ、太もも→肩→頭→手拍子→手拍子→頭→肩→太ももの順でやってみましょう。

教えてくれた人

介護予防運動インストラクター
田邊裕美さん

「違う動きをしているかなと気がついた時の刺激も、脳の活性化につながります。動きやリズムを楽しみながら、笑顔でチャレンジするのが一番のポイントですよ」

ラクっチャ
掲示板

ラクっチャからみなさんへ
お知らせのコーナーです。

ラクっチャ ゴールデンウィークイベント

日時：5月3日(日・祝)～5日(火・祝)

場所：介護予防総合センター ラクっチャ

昨年の
ゴールデンウィーク
イベントの様子を
紹介します。



みなとワークアクティによる焼き菓子販売。

毎年恒例の
ゴールデンウィークイベントを今年も開催します。
体験レッスンをはじめ、さまざまな催しを企画していますので、
ご家族やお友達をお誘いの上、ぜひ参加ください。
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。



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。



「友愛メール 推進部」協力による、葉書の塗り絵を彩色し、一言添えて暑中見舞いを送るボランティア活動も。

プレシニア世代(50代・60代)に尋ねたい!

これ、できてますか?

第一回 支えなしでつま先立ち、10秒キープできますか?

支えなしで、つま先立ちを10秒。ふらつく、かかとが十分に上がらない…。それは「ふくらはぎ(下腿三頭筋)」や足趾の筋力が落ち始めているサインかもしれません。

筋肉は20代から少しずつ減りはじめ、50代では若い頃より大幅に減少。歩幅が狭くなる、段差でつまずく…。変化は静かに始まります。



ふらつく・上がらないなら要注意



膝と背すじを伸ばす

足指全体で支える

踵をしっかりと上げる

支えなしで10秒キープ

あなたはどちらでしたか?

教えてくれた人
理学療法士
長澤誠

ふらつきや不安があった人は、
椅子の背や壁に軽く手をついて、
かかと上げ運動を10回×3セット。
毎日楽しくチャレンジしてみましょう!



必要な材料 さばのみそ煮 おにぎり(梅味)

サイドメニューとして 野菜サラダ ヨーグルト

コンビニで
全材料がそろう

栄養満点! かんたん料理

花粉症対策にも!



料理に苦手意識があるので
上手くできるか心配です……。

澤木さん、大丈夫ですよ。
私が横でサポート
しますから!



まずは、さばのみそ煮をパッケージの表示通りに電子レンジで加熱します。そのまま加熱する場合は蓋を少しはがすのを忘れなく。

2

加熱している間、おにぎりを開けて海苔と別々にします。耐熱容器にコップ1/2杯ほどの水を入れて、その上からおにぎりが水に浸かるように入れて箸でほぐします。



電子レンジで加熱したさばも、箸で軽くほぐしましょう。熱いので汁が飛ばないように気をつけて。

3



4

ほぐしたさばを汁ごと②の容器に入れて軽く混ぜ、ラップをふんわりとかぶせたら電子レンジに入れて500Wで2分加熱します。最後におにぎりに付いていた海苔をちぎって乗せれば完成です。お好みでしそやごまを加えるのもおすすめ。

うわぁ、とてもおいしいです。
私にも簡単にできました!

ばっちりですね。
ぜひご自宅でも気軽に
作ってみてください。



ラクっチャ副センター長
澤木香代子

管理栄養士
米田幸恵

