

ラクっチャ通信

2026夏

第46号

特集

言語聴覚士と考える フレイル予防

第2回 「会話する」「声を出す」を
日頃から意識しよう

認知症と共に 生きる

第2回 対応で変わる
当事者との日常

● 俺たちの介護予防

男性が気軽に参加しやすい
プログラムで楽しく介護予防

● コンビニで全材料がそろう 栄養満点！かんたん料理
サラダうどん

● いつでも・誰でも・気軽に！ラクっチャの専門職がお答え
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2回

「会話する」「声をだす」を 日頃から意識しよう

日常のなかで「会話する」「声をだす」機会が少なくなると、フレイルのリスクが高まってしまいます。今回は日頃の生活で意識したいことや、口腔機能を維持・改善するための対策について聞いてきました。

会話は口まわりの筋肉維持と
脳を活性化させてくれる

口の総合的な機能である「口腔機能」は、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。食べる・飲み込むなどはもちろんですが、「会話する」「声をだす」ことは、口腔機能だけでなく、脳に刺激を与え活性化させるうえでもとても重要です。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、「会話する」「声をだす」ことで口まわりの筋肉を維持することができ、日常的に誰かと会話することで脳にも様々な刺激が入り、活性化されていきます。しばらく人と会話する機会がないと、言葉がうまく出でこず、滑舌が悪くなってしまうという経験がある人も多いと思います。

実は人が会話する際、脳はとても複雑な動きをしています。相手の言ったこと

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。



を理解して、返答を考え、時には記憶を呼び起こします。さらに会話するうえで、感情面も刺激されます。逆に人と話さない、それらの機能を使わなくなってしまう。ぜひ日常のなかで意識して、なるべくたくさん声を出し、会話するようにならなければなりません。

立山連峰の風景(富山市・射水市)

富山の人にとって当たり前の景色は、実はかなり特別です。通勤中や買い物の帰り道、ふと見上げると、そこにあるのが立山連峰。私が特に好きなのは射水市にある新湊大橋と海越しの立山連峰の風景です。



穴の谷霊水(上市町)

昔から「体に良い水」「万病の水」として知られていて、水を汲みに来る人が絶えません。近くの大岩山日石寺に参詣して滝行をした後に、そうめんを食べるのもおすすめ。自然と歴史に満ちたパワースポットです。



グルメ

富山の味覚といえばホタルイカ。海で幻想的に光る姿や海岸に打ち上がる「ホタルイカの身投げ」(春の深夜の風景で、残念ながら、夏には見られません)は有名です。また地元ならではの私のお気に入り、シンプルなのにほっとする甘さのあやめ団子です。

©(公社)とやま観光推進機構

ラクっちゃスタッフがおすすめる

夏のお出かけスポット

富山県

私は富山市出身です。県外に出て、改めて富山がとて「贅沢な場所」だということに気づきました。山も海も近く、食べ物がいっぱい、人があたたかい。そして何より日常の中に絶景があるのが魅力です。もちろん有名な観光地もたくさんありますが、今回は私の大好きな「富山」を紹介したいと思います。ガイドブックでは分からない富山の魅力を、実際に歩いて、食べて、空気を感しながら楽しんでもらえたらうれしいです。



紹介してくれた
スタッフ

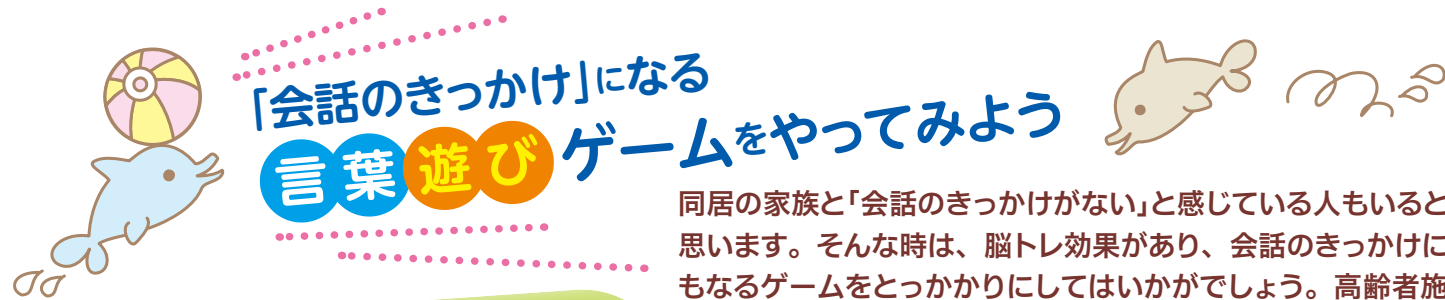
介護予防主任運動指導員

小林早弥香



目次

夏のお出かけスポット	p2
特集	
言語聴覚士と考えるフレイル予防	p3
第2回 「会話する」「声をだす」を 日頃から意識しよう	
認知症と共に生きる	p6
第2回 対応で変わる当事者との日常	
みんなの相談室	p8
運動習慣を身につけるには／ コンビニ・冷凍食品頼みはOK？	
俺たちの介護予防	p10
第2回 男性が気軽に参加しやすい プログラムで楽しく介護予防	
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
チームAKY LIVE LIFE in 港	
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う 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



「会話のきっかけ」になる 言葉遊びゲームをやってみよう

同居の家族と「会話のきっかけがない」と感じている人もいます。そんな時は、脳トレ効果があり、会話のきっかけにもなるゲームをとっかかりにしてみませんか？。高齢者施設でも取り入れられている言葉遊びゲームを紹介します。

連想しりとりゲーム

通常のしりとりのように終わりの文字を合わせて言葉を繋ぐのではなく、前の人が言った言葉から「連想」して次の言葉を繋げましょう。

例 桜→春→お花見→公園…といった具合。

会話のきっかけ 「桜といえば、こんなことがあったね」「あそこの公園最近行ってないね」など話題を広げていきましょう。

ことわざ・熟語クイズ

有名なことわざの一部を答えてもらうゲーム。慣れてきたら、ことわざの前半を読み上げて、後半を答えてもらうのもおすすめ。問題を出すほうも脳の刺激になります。

例 「可愛い子には○をさせよ」「犬も歩けば○に当たる」「笑う門には○来る」など。

会話のきっかけ 「このことわざの意味なんだから」と聞いてみる。また、ことわざに関する感想や、連想されることを聞いてみましょう。

相手の「顔」を見ながら会話を
楽しみましょう！

ラクっちゃんの「はじめてのオンライン講座」

家族や友人と電話で話すのも良いですが、相手の「顔」を見ながら会話できるともっと会話が弾み、様子が伝わります。今ではZoomなどのオンラインツールを使うことで、簡単に相手の顔を見ながら会話

ができます。使い方が分からない人は、ラクっちゃで「はじめてのオンライン講座」を実施しているので、ぜひ活用してください。



ラクっちゃんの講座が
きっかけで介護予防の意識が
高まりました
井上順子さん(74歳・女性)

唇にヘルペスができ、栄養不足になっていると自覚したことをきっかけに、昨年ラクっちゃで「みんなの食と健口講座」を受講しました。知らなかったこと、間違っていたことも多く、とても勉強になりました。のどの渇きや、食べ物や飲み込む際に引っ掛かりを感じることもあるので、講座で習ったお口の体操(口腔体操)を現在でも継続中です。今ではすっかり習慣になっており、やらないと不安になるほど。また、以前よりも食に対する関心が強くなり、タンパク質を多く摂ろうと意識するようになりました。また、筋力アップ、維持のために週1回ラクっちゃのトレーニングルームに通っているほか、月に1回(年に6回を目標に)地域の清掃「クリーンアップ」にも参加しています。これからも新しいことにチャレンジしながら、継続していききたいです。

人との会話は とても 大切

脳と口まわりの筋肉を刺激するための工夫を！

人と話すことが減ったと感じたら「会話する」「声を出す」機会を意識して作ることも大切です。家族やまわりの人とも協力しながら、工夫していきましょう。

一人の時でも 声を出す習慣を



会話する相手が見つからなければ、一人でもなるべく声を出しましょう。読書の際に音読する、お風呂の時に歌を歌うのもおすすめです。また、歩く際に「いっち、にー」と声を出しながら歩くのも良いですよ。

まわりの人は 「話しかけ方」も 工夫を

例えば家族が話しかける際、最近言葉数が少ない、ぼんやりしているなど感じたら、声を出しやすいように選択肢を示すと良いかもしれません。具体的な選択肢を用意することで答えやすくなります。また、過去の経験を思い出すことは脳の活性化にも繋がるので、昔のことを聞くのも良いですよ。

電話よりも 「顔を見ながら」 会話を

離れて暮らす家族や友人・知人と話す時は、カメラ同士で顔を見ながら話ができる「ビデオ通話」がおすすめです。相手の様子が確認しやすくなり、より意思の疎通が図りやすくなります。



「声を出すこと」は元気の源！ 1人の時でも声を出しましょう

ある高齢者施設で1日1時間、好きな人が集まってカラオケを楽しむ時間を作っていたのですが、コロナ禍でできなくなってしまったことがありました。すると、皆さん声が出にくくなり、目に見えて元気がなくなっていました。再開したところ、皆さん表情も豊かになり、以前のような活気が戻りました。声を出すことで元気になり、活気が出てきて、人と話をする気持ちにもなってきました。声を出すことは、元気の源でもあるのです。

外に出て積極的に会話するのがベストですが、日常的に話をする相手がおらず、声を出す機会が少ないという人もいます。そんな時でも、なるべく工夫して声を出しましょう。本を読む時に音読したり、お風呂に入った時などに歌を歌ったり。外を歩きながら「いっち、にー」と声を出すのもおすすめです。1日を通して、全く声を出さない状態を作らないことが大切です。

日常生活から意識して 声を出す機会を増やそう

会話の機会を作るには社会参加することが一番。人と会い、他愛

- 会話すること、声を出すことは元気の源。日常的に意識して声を出しましょう。
- 1人の時でもなるべく声を出すようにしましょう。
- 同居の人や離れて暮らす家族も、工夫しながら声かけして会話をしましょう。



言語聴覚士
岡島雅美

のないおしゃべりをするだけで心も晴れるはず。同居する家族がいれば、なるべくたくさん話しかけて会話の機会を作りましょう。ただ「ずっと一緒にいるので話題がない」という話もよく聞きます。そんな時は、昔の話を聞いてみてはいかがでしょうか。特に男性は、普段無口な人でも、自分が仕事が忙しくて頑張っていた頃の話題だと積極的に話してくれることが多いです。認知症の人のケアのひとつに、昔の出来事や思い出を振り返る「回想法」という方法があるくらい、昔を思い出すことは脳にも、心理的にも良い影響を与えます。言葉遊びやゲームも「会話のきっかけ」として良いですよ。離れて暮らしている場合は、電話ではなくオンライン通話アプリを使ったビデオ通話のほうがおすすめです。表情など相手の様子が確認しやすくなり、意思の疎通が図りやすくなります。普段の生活で、無理なくできることから始めましょう。

適切な意思疎通のために

- 1 短く簡潔な文を用いる
- 2 1度に1つの指示をする
- 3 否定より肯定的な表現で伝える
- 4 ゆっくりと話し、反復を厭わない
- 5 相手の目を見て話す
- 6 ジェスチャーなど言葉以外の方法も使って伝える
- 7 選択肢を少なくする
- 8 不必要な訂正や衝突は避ける
- 9 当事者の行動が意味することを理解するようにする

日常的に心がけたいこと

失われた能力を

取り戻すことなく、

保たれている能力を

引き出すための工夫をする

気になるものは常に
目に入るようにする
(日付、カバン)

人のマネができる
状況を作る

できていることに
目をむける

褒められれば誰でも
うれしくなる

良いタイミングで
声をかける

聞かれる前に声をかける

タオルを渡してから
『顔を拭きましょう』

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



能力を取り戻そうとするのではなく、今
できていることを引き出す工夫をしま
しょう。

例でいえば、
①「同じものがもうたくさんあるから、
何個あるか書いておくね」と
目に入るようにする。
②見つかったら怒らずに「今
日はお父さん、ご飯いらない
みたいだから帰ろう」と声を
かける。玄関を開けたことが
わかるベルやセンサーを付け
るなど。

明るく穏やかに接すると、認知症の人
も精神的に安定し、行動が落ち着くので、
結果的に家族の介護負担を減らすことに
なります。最初は努力が必要だと思いま
すが、良い循環のためにも少しがんばっ
てみましょう。また、わかりやすく伝え
るための意思疎通のコツを左にまとめた
ので、参考にしてください。

とはいえ、怒らないことにも忍耐力が
必要で、ストレスが溜まることもあるは
ず。たまに感情が抑えられなくなっても
自分を責めずに、周りの助けも借りて乗
り切りましょう。

介護する側が
追い詰められない
ために

認知症の症状、介護する家族
の状況は、それぞれ異なってい
ます。認知症の症状が軽いから
介護負担も軽い、とは限りませ
ん。自分より大変な人がいるの
に、なぜ我慢ができないのだろ
う、などと思う必要はないので
す。

大切なのは一人で抱え込まな
いこと。特に男性が介護者の場
合、困っていることや不満が
あっても口に出さない場合があ
ります。自分一人、もしくは家
族のみで対応しようと思わず、
介護のプロや医療者の力をどん
どん使いましょう。気負いすぎ
ず、できることだけやるという
割り切りも必要です。

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2回

対応で変わる
当事者との日常

認知症の人の行動や言動に、家族が大なり小なりストレスを感じるのは、本当によくあること。
ただ認知症の人には、本人なりの理由や考えがあることが多いのです。
それを知って適切な対処をすることで、実は介護がラクになります。

認知症の人の中で起こること

家族に認知症の人がいると、日常生活
での困りごとが大なり小なり発生します。
イライラしてつい声を荒げてしまうこと
もあるでしょう。しかし、一番怖くて不
安なのは認知症を持つ本人です。できて
いたことができなくなる情けなさ、周囲
に迷惑をかけているという申し訳なさ、
社会から切り離されたような孤独感。認
知症と診断された人の心の中では、こう
いった感情が起こっています。

症状が進むにつれ、場所や空間、人の
認識が難しくなってくるので、認知症の
人は何もわかっていないと思われがちな
のですが、そんなことはありません。今
の記憶はあいまいでも、うれしい、楽し
い、悲しい、つらいという感情や、昔の
強い体験や習慣は残っているのです。

本人の行動には背景がある

周りからすると「なぜこんなこ
とを」と思うような行動にも、本
人なりの背景や理由があります。

例えば、
①家にたくさんあるのに同じ果物
を繰り返し購入してしまう。↓昨
日買ったことは覚えていなくても、
「美容にいい」と言われて買っていた習慣
は残っている。
②気がつくとな方なくなっている。↓
夕飯の材料を買いに行くという習慣が
残っていて、買い物に出たつもりが、途
中で目的を忘れてウロウロしてしまう。
このように、きちんと理由があるのです。

叱る、怒ることは逆効果に

例に挙げたようなことがあると、家族
は怒鳴ったり、何度も注意してしまうか



もしれません。その
気持ちをよくわかり
ますが、実はかえっ
て逆効果。「叱られ
て本人の精神的不安
が高まる↓問題行動
が増加↓家族の負担
が増加」という悪循
環に陥ってしまいま

適切な対応で双方のQOLが向上

適切な対応の基本は、「笑顔」「共感」
「褒める」こと。「怒らない」「否定しない」
「命令しない」ことも大切です。失われた

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
チームリーダー
研究副部長

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。

介護予防総合センター ラクっちゃでは
60歳以上の区民を対象に、運動・健康・食事など
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)

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
ときはラクっちゃの専門職が力
になります。実際の相談例を紹介
しますので、参考にしてください。

いつでも・誰でも・気軽に!
ラクっちゃ専門職がお答え

みんなの相談室

理学療法士への相談

運動習慣を

身につけるには

理学療法士
川崎翼



Cさん 運動がなかなか続けられません。

川崎 続かないのは意志が弱いからでは
ありません。新しい行動を始め、続けて
いくにはいくつかの段階があります。

Cさん どんな段階があるのですか。

川崎 まず、あまり関心がない時期(無
関心期)は自分にとつてどんな意味があ
るのかを考えましょう。「転ばずに歩
きたい」「買い物に行きたい」など、目的が
あると、行動への気持ちが変わります。

次の時期、やった方がよいとは思って
まだ始めていない時期(関心期)は自分に
合ったやり方を探すことが大切です。
そして、そろそろ始めようと思ってい
る時期(準備期)には、「何を、いつ、ど
うやるか」を具体的に決めましょう。

その後、始めて6か月未満の時期(実
行期)を経て、行動が生活の中になじみ
6か月以上続いている時期(維持期)へと
進みます。進み方は人それぞれ。ただ続

けるための工夫には共通項があります。

Cさん 具体的にどうすればいいですか。

川崎 新しい習慣を続けるには、最初か
ら頑張りすぎないことが大切です。「毎
日30分歩く」ではなく、「まずは1分」週
に2回「など無理のない形で始めると、
行動に移しやすくなります。「朝食後に
体操」「歯みがきの後にかかと上げ」のよ
うに、生活の流れの中で行うタイミング
を決めること。またカレンダーや手帳に
記録すると、小さな変化に気づきやす
くなります。さらに雨の日は室内、疲れた
日は回数を減らす、痛みがある日は別の
軽い運動に変えるなど、その日の体調や
天候に合わせて調整することも大切です。
自分に合う方法や意味を見つけ、家族や
友人、地域とのつながりを支えにしま
が、一人で完璧を目指さず、無理なく続
けることが、運動習慣を身につけるこ
につながります。



管理栄養士への相談

コンビニ・冷凍食品 頼みはOK?

管理栄養士
調理師
廣井英子



Dさん 料理が面倒で、ついコンビニや冷
凍食品に頼ってしまうのが心配なです
が、何か気をつけることはありますか。

廣井 気をつけたいのは次の4つです。
◎ バランスを考える ◎ デメリットを
知っておく ◎ 生鮮食品との併用を行う
◎ 利用頻度に気をつける

Dさん バランスが難しいですね。

廣井 たんぱく質、野菜(海藻、芋類等)、
炭水化物の3つから、1つずつ選べばバ
ランスが取れます。例えば

◎ 鮭おにぎり+ゆで卵やツナ入りサラダ
◎ ミックスサンド(野菜・ハム・ツナ)+カ
フェオレやヨーグルトドリンク
などはいかがでしょうか。

Dさん デメリットというのは?

廣井 日持ちや色の良さを保つために添
加物を使用されています。安全性が確
められているので心配はないのですが、
リン酸塩等の添加物はミネラル(亜鉛、

ミネラルを 多く含む食品

亜鉛…きなこ、納豆、の
り、牛乳、うなぎ、かき、
帆立、卵、あさり
カルシウム…乳製品、小魚
(しらす)、豆腐、小松菜、
胡麻
マグネシウム…わかめ、
米、ひじき、胡麻、そば
鉄…レバー、カツオ、小
松菜

ミネラル豊富な 献立例

あさりと小松菜のパスタ
+ わかめと胡麻のサラダ
+ 黒豆きなこヨーグルト

マグネシウム、カルシウム、鉄などの
吸収を妨げるといわれています。

Dさん ミネラルが吸収されないと問題が
あるのでしょうか。

廣井 亜鉛不足は味覚障害、カルシウム
不足は骨粗しょう症、鉄不足は貧血、マ
グネシウム不足は疲労・足のけいれん・イ
ライラなどの不調を引き起こす可能性が
あります。サプリメントでミネラルを補
うことは、摂りすぎにつながり、健康被
害を起こすリスクがあるので、なるべく
食物から摂ることを心がけましょう。



第2回
スペシャル対談
後編

男性が気軽に参加しやすい プログラムで楽しく介護予防

男性の介護予防プログラムへの参加率の低さが課題となっていることを受け、普段から積極的に介護予防総合センター「ラクっちゃ」で介護予防に取り組み、男性4名とセンター長の江成が、「男性の介護予防」をテーマに対談を行いました。今回も、今後につながる、とても興味深い話が聞けました。

介護予防に対する知識の普及啓発がとても大切

江成▼皆さんは継続的に介護予防に取り組まれています。特に何もしていない人もいます。このあたりの意識の違いはどのように生まれてくるんでしょう。

小松▼自分の体力の衰えに気づいてない人も多いのではないのでしょうか。例えば片足で靴下が履けないとか、ペットボトルが開けにくいとか。そういうチェックリストみたいなものがあれば分かりやすいかもしれませんね。

柴田▼自分が思った以上に衰えは進んで

どんなプログラムがあれば皆さん参加したいですか？

男性のスイーツ教室があればぜひ参加したい！



いう取り組みです。

塩澤▼そういう取り組みはいいですね。それを知ったうえで介護予防に取り組むか、何もしないかはまた別の話ですが、まずはある程度知識を持っておくことは良いことだと思います。

庄司▼ただ、「介護予防」と聞くと、ちょっと構えてしまうというか、ネガティブに捉えてしまう人も多い気がします。だからこそ、最初はラクっちゃのような施設で気軽に始めるというのが良いのかもしれない。

「介護予防と聞くと少し構えてしまう部分もありますが、もっと気軽に、楽しく参加できると良いですね」

小松尚さん

塩澤友晴さん／77歳(写真左)
柴田大介さん／70歳(写真右)



庄司光敬さん／77歳(写真左)
小松尚さん／66歳(写真右)



江成▼そうですね。そしてここで新しいコミュニケーションができれば、楽しみが増えていきいきと暮らせるのが理想ですね。

男性が参加したいと思う プログラムを皆で考える

江成▼ラクっちゃでは、今後男性の方が参加しやすいプログラムを増やしていきたいと考えています。皆さん、どんな講座があれば参加したいと思いますか？

柴田▼ラクっちゃで以前ジャズの歴史を学べる講座をやっていた、参加させてもらいましたが、あれはとても興味深く面白かったですね。

庄司▼世代的にジャズが好きな人は多いですね。

江成▼確かに、ジャズの講座は男性の方の参加率がとても高かったですね。

塩澤▼僕は演歌だな。カラオケのイベントとか講座はどうでしょう。

江成▼港区の「いきいきプラザ」で、カラオケのサークルをやっているところは多いですね。あとは将棋、囲碁、ゴルフ、ダーツ、卓球、料理なども。

柴田▼僕がぜひやってもらいたいののが「男のスイーツ教室」。奥さんと娘に美味しいスイーツを作ってもらいたい。ラクっちゃでもスイーツ教室はありますが、女性の方がだからちょっと参加するのは気恥ずかしいので(笑)。あとは、昔の

◆「男性のためのスイーツ教室」が ◆早速行われました！◆

今回の対談をきっかけに、ラクっちゃのゴールデンウィークイベントにて「男性のためのスイーツ教室」が行われ大盛況となりました。他にも意見、要望がありましたら、ラクっちゃ受付横に「ご意見ボックス」を設置しているので、ぜひお知らせください。



いますものね。衰えを自覚してからではなく、それよりも前に始めるのが良いと思います。

江成▼介護予防の普及と啓発は、確かに大切です。ラクっちゃでも昨年の5月から「介護予防コネクター」養成講座をスタートしました。

介護予防の知識を皆さんに知ってもらい、そこで得た知識をまわりの人に発信してもらうことで、草の根的に広めていこうと



江成務(ラクっちゃセンター長)

映画の上映会とかもあれば、ぜひ参加してみたいなと思います。

小松▼お酒に関する講座もあったら行きたいですね。飲まなくても、ワインやウイスキー、スコッチなどの歴史や作り方などぜひ知りたい。男性はお酒が好きな人が多いから、そういう知識を知りたい人はいらっしやると思います。

江成▼貴重なご意見ありがとうございます。皆さんの意見を参考にしながら、今後も男性の方が参加しやすく、楽しめるプログラムを増やしていければと思います。



女塾ラクっチャパンプ



簡単トレーニングで筋力アップ。一見きつそうなバーベルですが、音楽に合わせて楽しく汗を流しました。

サンセットウォーキング inお台場



美しい夕日とマジックアワーに包まれる中、思い思いに写真撮影を満喫しました。お台場海浜公園の巨大噴水ショーも見られて大興奮。「また開催してほしい」というリクエストも多数寄せられました。

ちりめん細工

ちりめんを利用して金魚のマスコットを制作。生地選びからスタートし、型紙づくりや曲線に沿った裁断に苦戦する場面もありましたが、「昔を思い出すね」と会話を弾ませていました。



オクタゴンステップ

八角形のカラフルなラダーを使って、転倒予防につながる瞬発力やバランス感覚を養うトレーニングを行いました。頭を使いながらの運動で、「難しいけど楽しい」と笑顔も見られ、楽しみながら取り組んでいました。



男のサボリ筋トレーニング

普段使えていない筋肉を意識しながら、皆さん熱心に取り組んでいました。「足が攣りそう」「効いている感じがする」などの声もあり、身体への刺激やトレーニング効果を実感している様子でした。



ラクっチャ ゴールデンウィーク イベント

日時：令和8年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(事前予約制)

ラクっチャでは、今年も「ゴールデンウィークイベント」を開催。今回初めての屋外イベント「サンセットウォーキングinお台場」では、健康長寿アプリ「チャレンジみなと」を活用し、参加者同士でチームを作ってウォーキングを実施。普段ラクっチャを利用していない人の参加もあり、初対面同士でも自然と会話が弾む様子が見られました。

「マインドフルネス体験」脳と心の筋トレからでは、呼吸瞑想を通じて「今ここに意識を向け、自分自身の心の状態に気づく時間」に。「A-姿勢分析」では、姿勢の癖や身体のバランスを数値や画像で確認し、健康維持への意識を高めるきっかけとなりました。そのほか、体を動かす講座や文化体験など、バラエティ豊かな13種類の講座や催しを実施し、連日多くの参加者でにぎわいました。

大道芸人コーキ マジック& ジャグリングショー



迫力満点なショーに、参加者は驚きと笑顔に包まれていました。一部の参加者はジャグリング体験にも挑戦。大道芸人コーキさんと交流しながら、貴重な時間を楽しんでいました。



絵はがき ボランティア

ぬり絵葉書に思いを込めて彩色し、一言メッセージを添えます。色とりどりの色鉛筆に「何色にしようかな?」と迷う時間も楽しそうでした。



介護予防普及啓発のための イベント レポート

青空と新緑が心地よい季節。暖かい日が増えて外出も楽しくなってきました。今回は毎年恒例の「ゴールデンウィークイベント」の様子をお届けします。



男性のための スイーツ教室

フライパンで生地を焼き、好きなトッピングを選びながら、ボリューム満点ながら焼きが完成。「家でも作ってみたい」といった声も聞かれ、次回開催を楽しみにしている様子でした。



リアクションチャレンジ ～認知機能トレーニング機器体験会～



ランダムに光るパッドに素早く反応する体験に挑戦。スポーツ選手もトレーニングに取り入れている機器だそうで、最初は緊張した様子の参加者も、次第に笑顔で楽しむように。



ゴールデンウィークイベントでの「マインドフルネス体験～脳と心の筋トレから～」の好評を受け実施。

ラクっチャ専門職による少人数(3～5人)プログラムが6月からスタートしました。第1弾は臨床心理士/公認心理士による脳と心の筋力トレーニング「マインドフルネストレーニング講座」です。詳しくはラクっチャまでお問い合わせください。

自主活動グループだより

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。



演奏会の様子。曲の合間には代表の齋藤さんによる軽快でユーモアあふれるMCが入り、皆さんがくすくす笑う様子も見られました。

チームAKY

「チームAKY」は、介護予防リーダー養成講座をきっかけに麻布地区のリーダーやサポーターを中心として2014年4月から本格的な活動がスタートしました。現在は、毎月第2日曜に南麻布いきいきプラザでの定例サロン、第4日曜に飯倉いきいきプラザでの「カラオケde歌声喫茶」のほか、デイサービスや地域サロンなどでの出張演奏会を行っています。



それぞれが得意な楽器を持ち寄って演奏。生演奏ならではの温かい音色が会場いっぱいに広がっていました。

「麻布・介護・予防」の頭文字から名付けられた「チームAKY」。懐かしい歌や演奏を通して、地域交流や介護予防に取り組んでいます。今回は、毎月第2火曜に行われるデイサービスみたてでの出張演奏会の様子を取材しました。

場面もあり、会場全体がお祝いムードに包まれていました。

本番は13時30分から。メンバーはその前に集まって音合わせをしてから本番に臨みます。終了後は控え室でコーヒードrinkしながら談笑し、メンバー同士の交流も楽しんでいました。活動を支えるのは演奏メンバーだけでなく、会場設営や資料準備、撮影など、それぞれが得意な形で関わっているそうです。

歌や交流を通じて地域に笑顔を届ける「チームAKY」。出張演奏会についてはラクっちゃまでお問い合わせください。



この日「チームAKY」とともに演奏会を行った「7人の姫」「港リズム」「港ハーモニー」のメンバーも一緒に撮影。グループの垣根を越えて仲が良く、本番後は近くのカフェに寄ることも。



「チームAKY」の演奏メンバーと代表の齋藤さん(右)。カメラを向けると、楽器を手に素敵なポーズを披露。サービス精神たっぷりで、皆さんの明るい人柄が伝わってきます。

演奏会の前半は、童謡や唱歌を中心に構成し、後半は懐かしい昭和歌謡へ。メンバーによるギターやバイオリン、ピアノ、打楽器などを使った生演奏はもちろん、「7人の姫」(手話歌)、「港リズム」(パーカッション)、

「港ハーモニー」(コーラス)と、他の自主活動グループともコラボしながら一緒に演奏会を作り上げていきます。参加者も一緒に手話をまねしながら歌を楽しんでいました。曲目のリストは代表の齋藤一正さんを中心に、メンバーで話し合いながら決定するそう。「盛り上がる定番曲をベースにしつつ、季節感を大切にしたり曲をチョイスしたり、会場の雰囲気に合わせて入れ替えたりします。みんなで一緒に歌うことで自然と元気が出ますし、喉の筋肉も鍛えられる。デイサービスの利用者さんとの定期的な交流が生まれるのも活動の魅力ですよ」と齋藤さん。途中には、その月に誕生日を迎えた利用者へ「ハッピーバースデー」をみんなで歌う

LIVE LIFE in 港



「LIVE LIFE in 港」の皆さん。メンバーからは「週2日筋トレする習慣がついて体が軽くなりました。歩き方も変わりますよ」という声がありました。

「LIVE LIFE in 港」は、仲間と交流しながら健康づくりに取り組む自主活動グループです。新緑がまぶしい5月某日、青山いきいきプラザで行われた筋力トレーニングの活動の様子を取材しました。

背中などの筋肉をしっかりと鍛えていきます。器具の重量は個人の体力に合わせて調整でき、その日の調子に合わせて誰でも無理なく参加できます。「運動は一人だと気分が乗らないこともありますが、みんなで一緒に筋トレすると自然と継続につながります。運動習慣をつけたいという理由でも歓迎ですので、ぜひ気軽に見学に来てください」と青木さん。

運動や交流を通じて、仲間とともに元気な毎日を目指す「LIVE LIFE in 港」。興味のある人は、ラクっちゃまでお問い合わせください。



代表の青木さん(手前・左)の指導のもと、開始前は準備運動、終了後は整理運動を行います。



「1、2、3……」と8カウントを声に出しながら、同じ動きを10回繰り返します。ゆっくりとした動作ですが、しっかり負荷をかけていくため、終わる頃にはじんわりと汗ばむほど。

「園芸グループ」では、青山公園や斧(こ)うがい公園などの区画を借りて四季に合う花を育てながら、地域の人々との交流も深めています。代表の青木正典さんは「ふれあいグループ」は年に2〜3回ウォーキングや食事を通して交流を深める活動を行っています。桜の時期には花見ができる場所を選んだり、美術館を訪れたり季節感を大切にしながら企画し、行き先ができるだけ重複しないよう工夫しています」と話します。

取材時は「筋力トレーニンググループ」の活動日。レッグプレス、ヒップアブダクション、レッグエクステンション、カール、ローイングの4種類の器具をローテーションしながら、太ももやお尻、



「園芸グループ」の活動の様子。種まきの時期や開花時期、水やりの管理など、さまざまな工程を考えながら取り組むため、認知症予防にもつながっているそうです。

- 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/木曜(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
- アハラン・ワ・サハラン**(芝浦港南)→イスラム世界の事情(宗教、文化、慣習、政情など)を学ぶ。アラビア語やアラビア文字を使うその他の言語を理解する/介護予防総合センター他/木曜(月2回)

※令和8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
- 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
- このこのこ(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)
- 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
- 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
- しばくさ友の会**(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
- ケーブルサロン**(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

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!

運動と計算を組み合わせた課題にチャレンジ!

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つながります。今回は、運動と計算を組み合わせた課題にチャレンジしてみましょう。

足踏みをしながら「せーの はい」のかけ声に合わせて両手を前に伸ばし、「グー」「チョキ」「パー」のいずれかを出す。グー=0、チョキ=2、パー=5とし、出した両手の数を足して声にだしましょう。

↓
こちらから動画が見られます



足踏みに合わせながらテンポよく、繰り返し行います。慣れてきたら、しっかりと声を出して、止まらずに続けてみましょう。 ※コグニサイズは国立長寿医療研究センターが開発したプログラムです。

教えてくれた人

介護予防運動指導員
谷川由香子

「手の組み合わせはワンパターンにならないよう、色々な組み合わせを意識するのがポイントです。慣れてきたらテンポを早くしてやってみましょう」

ラクっちゃ 掲示板

ラクっちゃからみなさんへ
お知らせのコーナーです。

芭蕉俳句かるた遊び & 「写真で一句」で 句会をやってみよう

日時：7月15日(水) ①10:00～12:00
②13:30～15:30

定員：各15人

講師：俳人・編集者 鈴木光影氏

対象：60歳以上の区民

- 「俳句かるたミックス」松尾芭蕉の俳句を3つに区切ったかるた遊び
- お題の写真を見て、その場で俳句を作る「写真で一句」
- 句会&鈴木氏による講評



みんなと歌おう ラクっちゃ夏の音楽会

日時：8月1日(土) 13:30～15:45

定員：100人

演奏：キルティングパーティー、健康音楽なずなミュージカ、
チームAKY、ミセスレインボー

対象：おおむね60歳以上の区民

いずれも 場所：介護予防センター ラクっちゃ 研修室

プレシニア世代(40代～60代)に尋ねたい!

いつのまにかできなくなっていますか?

教えてくれた人
理学療法士
博士(公衆衛生学)
長澤誠

「プレシニア」って あなたのこと

40代～60代は「プレシニア世代」——シニア予備軍です。「まだ介護なんて関係ない」。そう思っていないですか? でも、体の衰えは30代から静かに始まっています。気づかないうちに歩幅が狭くなり、段差でつまずき、ある日突然「あれ、できない…」その時では遅いのです。人生100年時代。65歳以降の“シニア期間”をいきいきと暮らすために今はその大切な準備期間。今から気づけば、まだ取り戻せる。自分の体をチェックしてみませんか?

第二回 「パ・タ・カ」を1秒間に6回、言えますか?



パ・タ・カ それぞれを5秒間でなるべく早く言ってみましょう。

いずれかの音が30回未満(6回/秒未満)なら要注意。口唇・舌の動きの低下、“オーラルフレイル”のサインかもしれません。
口の衰えは40代から始まります。放っておくと、食べこぼし・むせ・誤嚥性肺炎へ。まずは気軽にお風呂の中で「パ・タ・カ」を声に出すところからはじめてみましょう。

※ラクっちゃ通信2026年春号(第45号)には言語聴覚士・歯科衛生士らの口腔機能に関する記事があるので、ぜひ参考にしてみてください。

コンビニで 全材料がそろう

栄養満点! かんたん料理

必要な
材料

冷やしぶっかけうどん
豚バラチャーシュー
コーンサラダ
マヨネーズ

ほとんど料理をしない私、澤木がコンビニ食材でかんたん料理に挑戦する第2弾です!

澤木さん、今回もとてもかんたんですよ! 一緒においしく作りましょう。



ラクっちゃ
副センター長
澤木香代子

管理栄養士
米田幸恵

1 容器から別添えの揚げ玉と海苔を取り出し、まずはうどんにめんつゆをかけます。その上からコーンサラダを乗せていきましょう。うどんの容器をそのまま使えば洗い物も減せます!



2 チャーシューを少しずつ重ねながら円を描くように3～4枚並べると、見た目も華やかに。盛り付けに苦手意識のあった澤木も、コツを掴んで綺麗に乗せていました。



3 最後に、うどんに付属の揚げ玉と海苔を乗せてマヨネーズをかければ完成です。味変で生姜チューブを入れたり、マヨネーズの代わりに胡麻ドレッシングに変更したりするのもおすすめです。



暑さで食欲がないときにもつるつと食べやすい! 今回は、夏にぴったりな「サラダうどん」を紹介します。トッピングの豚バラチャーシューはビタミンB1豊富なので、疲労回復にはもってこいの

食材。サラダに入っているコーンも、余分な水分を排出し胃腸を元気づける作用があります。うどんは乾麺や茹で麺でも代用OK。消化にやさしい一品で、かんたん手軽に栄養をチャージしましょう。

夏バテに負けない! サラダうどん



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46号 2026年7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 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