ずっと元気に！　いきいき暮らすための情報誌

ラクっちゃ通信

2026 秋

第47号

特集

言語聴覚士と考えるフレイル予防

第3回 いつまでも美味しく、安全に。「食べる力」を維持しよう

認知症と共に生きる

第3回 社会での居場所が自己肯定感を生む

●俺たちの介護予防
気軽に楽しく参加しよう！

男性向けの介護予防プログラム

●コンビニで全材料がそろう　栄養満点！かんたん料理
ヤンニョムチキン丼

●いつでも・誰でも・気軽に！ラクっちゃの専門職がお答え
みんなの相談室



ラクっちゃスタッフがおすすめする

秋のお出かけスポット

秋田県

私の出身地は秋田県です。秋になると田んぼは黄金色に輝き、澄んだ空気の中で美しい自然を楽しむことができます。子どもの頃は学校で田植えや稲刈りを体験しました。当時は全校生徒60人ほどの小さな学校で、地域の方と一緒になって行う「おにぎり大会」もありました。収穫したお米で作るきりたんぽは、炊きたてのご飯をすり鉢でつぶして作ります。みそを塗って焼いた「みそたんぽ」をみんなでおいしく食べたことが思い出です。他にも山菜や郷土料理、温泉など秋田にはたくさんの魅力があります。自然の美しさと温かい人の心に触れられる秋田の秋を、ぜひ楽しんでみてください。



◆◆◆五能線
（秋田県能代市東能代駅～青森県田舎館村の川部駅）
息をのむような海の景色や夕日、そして世界自然遺産「白神山地」の豊かな自然を車窓から眺めることができるローカル線。車内では津軽三味線の生演奏や津軽弁の語り部などのイベントも開催されます。観光列車の「リゾートしらかみ」も有名です。



◆◆◆抱返り渓谷（仙北市）
新緑と紅葉の名所です。多種多様な自然林と岸壁にかかる滝、青い渓流が見ものの渓谷にかかるつり橋「神の岩橋」からの眺望は抜群。



◆◆◆大曲の花火（大仙市）
日本三大花火大会の一つ。夏だけでなく、春と秋にも開催されます。その迫力と美しさは一度見ると忘れられません。



◆◆◆私の好きな秋田の味
幻といわれる郷土銘菓・あつみのかりんとう。県内でも手に入れづらくなりました。たけや製パンのコーヒー（パン）もおすすめ。

紹介してくれたスタッフ
理学療法士
篠田美幸



目次

秋のおでかけスポット …… p2
特集
言語聴覚士と考えるフレイル予防 …… p3
第3回　いつまでも美味しく、安全に。「食べる力」を維持しよう
認知症と共に生きる …… p6
第3回　社会での居場所が自己肯定感を生む
みんなの相談室 …… p8
体力が衰えてきた気がします／良い睡眠のためにできることは？
俺たちの介護予防 …… p10
第3回　気軽に楽しく参加しよう！男性向けの介護予防プログラム
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
プラチナ美容塾
アハラン・ワ・サハラン
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 …… p18
プレシニア世代に尋ねたい！ …… p19

言語聴覚士と考える フレイル予防

特集 1



第3回

いつまでも美味しく、安全に。「食べる力」を維持しよう

高齢者にとって「食べる力」は全身の健康を維持するうえで欠かせないバロメーター。今回は、いつまでも美味しく、安全に食べ続けるために大切なことを聞いてきました。

全身の筋肉を落とさないよう毎日の食事も工夫しましょう

人間は生きていくうえで食事が欠かせません。食べる力が弱まってしまうと、食事量が減り、体重や全身の筋肉が落ち、誤嚥しやすくなります。そうなると体力が落ち、さらに食べることができなくなる負のスパイラルに陥りかねません。

食べるためには「喉」がとても重要ですが、実はそれだけでは不充分。私たちが食事をする際、口のまわりだけでなく全身の約40～50もの筋肉を連動させて使っていると言われています。病気や骨折などで長期間入院すると、全身の筋肉が落ちてしまうことはよくあります。それに伴い飲み込む力も落ちて普通食でもむせやすくなり、退院後に食事量が減ってしまうというケースも珍しくありません。

高齢になるとどうしても食事量が減る傾向にあります。細かな栄養制限をするよりもまずはしっかりと食べて体重を落とさないようにすることが重要です。少量しか食べられないのであれば、タンパク質を意識して、なるべく肉や魚を多めに食べましょう。マヨネーズなどカロリーの高いものを〝ちょい足し〟して、美味しくたべるための工夫をしながら食事を楽しんではいかがでしょう。

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。

話す力 食べる力の低下 → フレイルの進行

飲み込む力の低下 → 誤嚥・窒息のリスク

知識や理解を深め、いつまでも“健口”を目指しましょう!

みんなの食と健口講座



食と口の健康を全7回（1回90分）で学べる、港区の介護予防事業のひとつ「みんなの食と健口講座」。噛む力や飲み込む力の向上、口腔衛生、栄養状態の改善を学び、簡単な体操も行います。参加はラクっちゃをはじめ地域の高齢者相談センター、いきいきプラザ等へお問い合わせください。

※制度上、契約手続きが必要な場合があります（費用はかかりません）

講座内容（全7回、1回90分）

口腔機能について	◆唾液の働きを知る ◆誤嚥・窒息について ◆反復唾液嚥下テスト
高齢期の栄養・食事について	◆BMIや体重の変化で自分の健康状態をチェック ◆1日の食事で不足しがちな食品を見つける ◆噛む回数が多くなる食品を知る ◆飲み込みをよくする調理の工夫
口腔機能トレーニング	◆腹式呼吸 ◆首肩の体操 ◆咀嚼筋の体操 ◆唇の体操 ◆舌の体操 ◆頬の体操 ◆発声練習 ◆唾液腺マッサージ ◆ゲームでトレーニング
口腔ケア	◆歯ブラシの使い方、持ち方の確認 ◆歯科衛生士のブラッシング指導 ◆義歯（入れ歯）の清掃ポイント
体操	◆ストレッチ、体幹トレーニング、リズム体操など



対象
- ◎要支援1・2の認定を受けている人
- ◎いきいきプラザなどで実施する基本チェックリストで事業対象者に該当する人

会場
- ◎各いきいきプラザ
- ◎介護予防総合センターなど

VOICE 私のフレイル予防

「食と健口講座」に参加し身長が伸びました

佐野元子さん（86歳・女性）

健康・体力維持のためラクっちゃに通うようになってから何かとフォローしてくださった方が「食と健口講座」を紹介してくださり、参加させていただきました。毎回とても興味深い内容で、担当者の方々がとても分かりやすく丁寧にご指導くださり、大変有り難いなと感じました。知らなかったことも多く、楽しく参加させていただきました。ただ参加して終わりではなく、教えていただいた知識を日々の生活に活かすよう心がけ、以前よりも丁寧に口腔ケアを行い、姿勢にも気をつけています。また、体操などにより姿勢が改められたことで、身長が伸びたのも嬉しい驚きでした。講座に参加して本当に良かったなと思います。

今後も日々の生活のなかで怠惰にならないよう気をつけて、楽しみながら講座で教えていただいたことを実践していきたいと思います。また、多くの方に参加をおすすめしたく、身近な方を積極的にお誘いしたいと思っています。

毎日の積み重ねが大切！

「食べる力」の維持は普段の生活から意識しよう！

「食べる力」は喉・口の力だけではありません。
普段からできることを積み重ね、いつまでも美味しく安全に食べる力を維持しましょう。



体重を落とさない工夫を



高齢になったら細かな栄養制限よりも、まずはしっかりと食べて体重を落とさないことが大切。味付けやアレンジで美味しく食べられる工夫をしながら、栄養価やカロリーが高いものを食べるよう意識しましょう。

食べ方や姿勢も意識しよう

食事をする時は背筋を伸ばし、あごを軽く引いて正しい姿勢で食べることで誤嚥を防ぎましょう。テレビを見ながらなんとなく食べるのではなく、食事に集中し、よく噛んで唾液を十分に出して食べましょう。



歯の健康もとても大切

歯の健康も「食べる力」の重要な要素。特に奥歯を失うと食べる力が保てなくなります。また、単に自分の歯を残すだけでなく、噛み合わせも大切。毎日の口腔ケアはもちろん、定期的に歯科受診しましょう。

食事内容に加え、食事の際の姿勢もチェック！

噛む力を維持するためには食事内容も大切です。柔らかいものだけでなく、適度に噛み応えのあるものを取り入れましょう。タンパク質を多く含む肉類や、ごぼうなどの根菜類は噛む回数も増えるのでおすすめです。ただ、硬い食材はよく噛まずに食べると誤嚥のリスクも高まるので、小さく切るなどして工夫しましょう。

また、食事の際なんとなくテレビを見ながら背中を丸めて食べていないでしょうか。あごが上がると気管が開いて誤嚥しやすくなってしまうので、あごを軽く引き、骨盤をしっかり立てて背筋を伸ばしましょう。正しい姿勢を保つにはテーブルや椅子の高さが体に合っているかも大切です。高齢になると背が低くなることも多いので、食べにくいと感じた時は見直して。早食いや丸呑み、麺類を噛まずに食べる、歩きながら食べるなども誤嚥リスクを高めます。ゆっくりとよく噛んで唾液を出し、柔らかくして飲み込むようにしましょう。

普段の生活のなかで、できることを無理なく積み重ねましょう

歯の健康も、食べる力の重要な要素です。「8020運動」（80歳で自分の歯を20本残す）を知っている人も増えましたが、なるべく自分の歯を多く残すことが大切です。特に奥歯を失うと噛むことができません。歯の本数だけでなく噛み合わせも影響するので、定期的な歯科受診と日々の口腔ケアが必要です。

もちろん、嚥下体操や口腔体操なども効果的。口のまわりや舌、喉の筋肉を動かすことで、むせや食べこぼしを防ぎ、唾液が出やすくなります。また、誰かと会話することもとても良い口の運動です。私たちが会話する時は唇や舌、頬など多くの小さい筋肉を使っているからです。特に男性は高齢になると会話量が減りがちなので要注意です。周囲の人もなるべく話しかけて、全く声を出さない日を作らないように心がけましょう。

小さなことでも、日々の積み重ねが大切です。普段の生活のなかで、できる範囲でやってみましょう。

言語聴覚士
岡島雅美



- ●日々の食事で体重を落とさない工夫を。
- ●正しい姿勢でよく噛んで食べましょう。
- ●しっかりと口腔ケアを行いましょう。
- ●会話も口周りの筋肉を使います

第3回

社会での居場所が自己肯定感を生む

認知症になっても、自分らしく暮らしたい。そのためには人や社会との接点を持ち続けることが大切です。閉じこもって孤立してしまうと、刺激もなくなり、症状が悪化することもありえます。社会とうまく接することができると自己肯定感も高まり、本人のQOLはもちろん、周りの人にも良い影響を与えます。

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



失敗が重なると外出が怖くなる

支援や介護が必要になった認知症の人たちは、自宅に引きこもりがちになることも少なくありません。電車の改札がうまく通れない、友人との会話が噛み合わないなど、日常生活でうまくいかないことが少しずつ増え、その積み重ねで自信をなくし、失敗することを恐れて外出しづらくなっていることが懸念されます。

しかし社会との触れ合いや人との交流が減ってしまうと、認知機能やQOL（生活の質）がさらに低下するという悪循環に陥ってしまうことがあります。また失敗に対する不安や、失敗したくないという思いは、本人の外出する気持ちも低下させてしまう可能性があります。

心理的ウェルビーイングとは

認知症の人が自分の望む暮らしを送れるようにするには、症状への対応だけでなく、本人のウェルビーイングやQOLをいかに維持・向上させるかが重要です。ウェルビーイングとは、その人らしく、心豊かに生きられている状態のこと。中でも心が満たされる心理的ウェルビーイングは、その人の所得や社会環境、家族環境など、周りではどうすることもできないこととは違って、対応が可能です。では安心して人と交わり、地域でつながりを持ち続けられるようにするには、どうすればいいのでしょうか。

小さな成功体験を積み重ねる

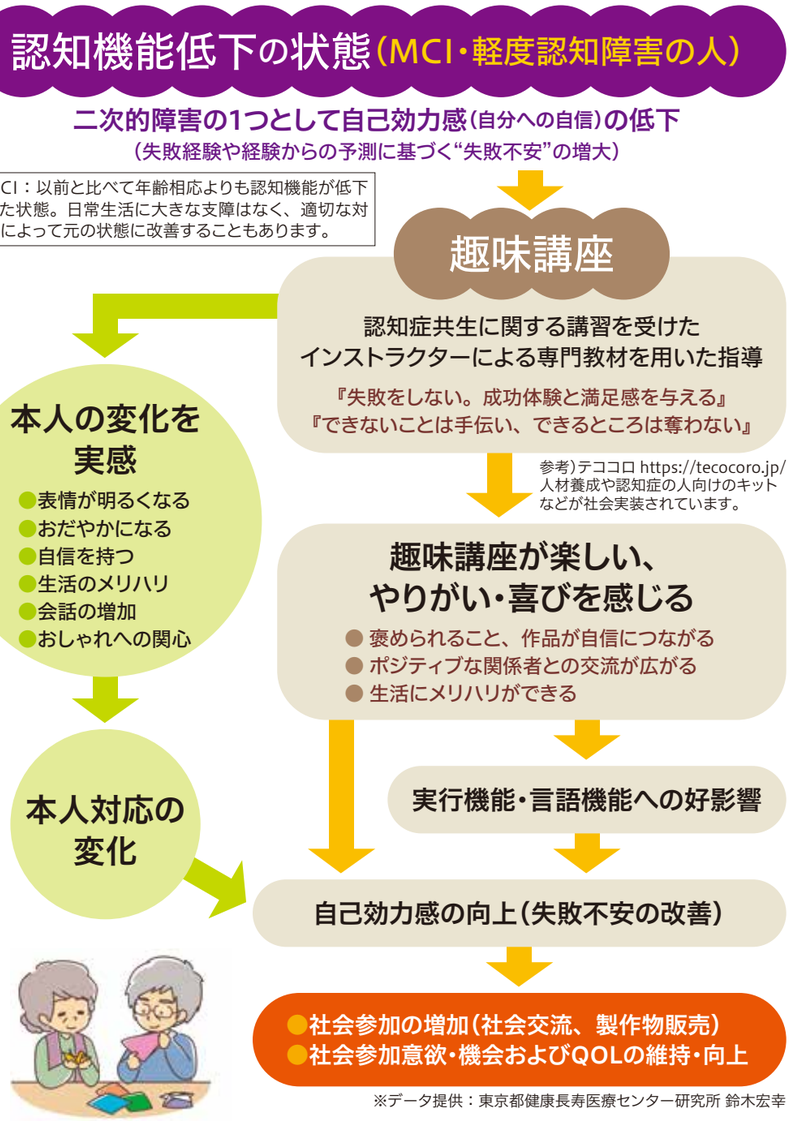
自分に自信を持ち、ひいては外出したいと思ってもらう方法として、成功体験が有効そうです。認知機能が低下した人を対象とした研究では、手芸・DIYなどの「ものづくり」で製作物が完成する体験をすると、自信や満足感を感じてもらえることが示唆されています。外に出るきっかけの一つになるかもしれません。

港区では、認知症の人が住みなれた地域で、役割を持ちながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができるよう支援する「港区チームオレンジ」があり、認知症カフェやサロンなどを企画・運営しています（左ページ下コラム参照）。認知症との共生を考えたプログラムなら、周りに気をつかうことなく安心して参加できるでしょう。

元気な時から参加の場を持つ

元気なときから長期で継続できる知的な活動（生涯学習、ボランティア、趣味など）に参加しておくのもおすすめです。趣味と介護予防の両立になるだけでなく、介護が必要な状態になっても、過去の経験のおかげで、成功体験を得やすくなるからです。シニア向けサークル、ボランティア、地域の集まりなどに参加していた人が、認知症になっても周囲の理解を得て、できる形で活動を続けているケースもあります。

社会活動に参加することで、本人の気持ちも明るく前向きになり、症状の改善が期待できるかもしれませんし、周りの家族へも良い影響を与えるでしょう。家族が何もかも抱え込むのではなく、社会的な居場所を持つことが、本人にとっても家族にとっても有意義なことなのです。



※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

ふらっと立ち寄って誰かと話せる居場所

気軽に人と会話できる場があれば、それも一つの社会との接点。一例として、港区チームオレンジ（※）登録第一号のグループが運営する「ふらっとオレンジスペース」を紹介します。区内にある店舗のフリースペースを借りて月1回サロンを開催、無料で誰でも参加できます。5～6人のボランティアスタッフと、多い時は15人を超える人が参加。「特にプログラムはなく、ただお茶を飲みながらおしゃべりできるので、参加しやすいのかもしれません」と代表の道元さん。認知症のある人もそうでない人も、同じ時間を笑顔で過ごす、和やかなサロンです。

※チームオレンジとは、認知症のある人やその介護者の支援ニーズと認知症サポーターを中心とした支援をつなぐ仕組み。港区では登録制度を設けています。

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

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

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。

介護予防運動指導員へのご相談

体力が衰えてきた気がします

Eさん 最近、歩くのが遅くなり疲れやすくなりました。体力が落ちたのでしょうか。

佐藤 年齢を重ねると体を動かすことが少なくなるため、筋量が減って、筋力が低下してきます。体力が落ちたと感じるのはそのためかもしれません。

Eさん 何か運動をした方がいいのでしょうか。

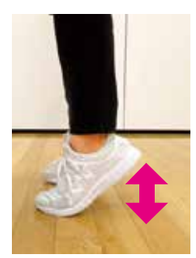
佐藤 体力低下を予防するには運動は効果的ですが、Eさんが普段から運動していないのなら、急に激しい運動をしても体力が続きませんし、膝や腰を痛める可能性もあります。日常生活の中で取り組める軽い運動から始めてはいかがですか。

Eさん 例えばどのような運動がありますか。

佐藤 まずはウォーキング。室内でしたら、かかと上げや腿上げなどの自重運動ですね。

かかとあげ

足を腰幅に開き、つま先を正面に向けます。背伸びをするようにかかとをあげ、足指全体で床を押します。4秒で上げて4秒でおろします。



Eさん 運動する時間の目安は？

佐藤 ウォーキングは5～10分くらいから始めて、自分の体力をみながら少しずつ時間をのばしていくのが良いと思います。運動に慣れてきたら筋力向上を目指しましょう。座る、立つ、歩くなど、日常生活で使う筋肉を少しずつ鍛えていきましょう。一人で運動する自信がなければ、ラクっちゃのマシントレーニングの利用や教室参加をおすすめします。まずは無理なく楽しんで体を動かすところから始めましょう。



介護予防運動指導員
佐藤美佳子



作業療法士へのご相談

良い睡眠のためにできることは？

Fさん 最近、夜中に目が覚めたり朝早く起きたりしてしまって、よく眠れないのですが。

中澤 秋は日照時間が短くなり、体内時計が乱れやすくなる季節です。加齢に伴って睡眠が浅くなるのは自然なことですから、あまり「8時間寝なきゃ」と力まないようにしてください。日中にしっかり太陽の光を浴びて、体を適度に動かすことから始めてみてはどうでしょう。

Fさん 日中はどんな活動をすると良いですか？

中澤 朝の散歩や買い物など、外出して日光を浴びるのがおすすめです。港区は芝浦運河沿いの遊歩道など、気持ちよく歩ける場所がたくさんありますね。日中にしっかり活動して体温を上げておくと、夜の深い睡眠につながります。

Fさん 良い睡眠をとるためのコツはありますか？

中澤 夜はぬるめのお湯に浸かって体を温め、リラックスする時間を作りましょう。寝る前の長時間のテレビやスマホは脳を休ませにくくするので控えめに。「日中は元気に活動し、夜はゆったり休む」。秋の心地よい気候を楽しみながら、良いリズムを整えていきましょう！

良い睡眠のために

日中 外出して日光を浴びて、散歩や買い物など元気に活動する



夜 ぬるめのお湯につかって体を温める
長時間のテレビ、スマホはNG



作業療法士
中澤紗耶華



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）

第3回
男性向け
活動・講座紹介

気軽に楽しく参加しよう！ 男性向けの介護予防プログラム

男性にも積極的に介護予防に取り組んでもらうべく、ラクっちゃや各いきいきプラザなどで男性向けのイベントや講座、教室が開催されています。興味があるものがあれば、気軽に参加してみてはいかがでしょう。

ラクっちゃの男性向けイベントレポート

この夏ラクっちゃで開催された男性向けイベントの様子を紹介します。多くの区民が参加し、大盛況でした。

男性のためのボイストレーニング

日時：令和8年8月13日(木)15:00～16:00
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ

「ボイストレーニング」と聞くと、歌が上手くなるための練習と思われがちですが、実は体の健康を保つためにも大切なトレーニングです。ボイストレーナーの分かりやすく楽しい指導のもと、18名の参加者は真剣に、楽しく取り組んでいました。滑舌トレーニングや声の出し方などを学び、1時間の講座の最後に全員で〈浜辺の歌〉を歌う頃には驚くほど大きく、良い声で歌うことができ、参加者の顔からは笑顔がこぼれました。





「おいしい」がつなぐ地域の絆。男性のラクっちゃ食堂

日時：令和8年8月17日(月)10:00～12:30
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ

食を通じた地域交流・介護予防コミュニティである「男性のラクっちゃ食堂」。今回のテーマは「しっかり食べて元気ランチ」。時間内に3種類のメニュー16皿ができあがり。自分で作ったハンバーグやオムライスに「うまくできた」「おいしい」「いろどりもキレイ」と満足げな表情。11時過ぎにお客さん(区内で一人暮らしをしているシニア男性)が来場し、皆で一緒に和気あいあいと食事を楽しみながら交流を深めました。





男性向けの活動・講座

ぜひ参加してください！



芝の江戸カフェ

日時：奇数月の最終日曜日　10:00～12:00
場所：芝区民協働スペース※変更の可能性あり
問合せ先：芝地区高齢者相談センター TEL.03-5232-0840

「江戸」をキーワードに、男性高齢者が気軽に集える生涯学習の場です。講師による歴史講座や年2回ほどの「まちあるき」を通して江戸時代の文化や歴史を探索しています。



メンズストレッチ

日時：毎月第2木曜日
場所：青山いきいきプラザ
問合せ先：青山いきいきプラザ
TEL.03-3403-2011

男性の健康づくりを目的にしたストレッチ講座です。のびのびとストレッチを行うことで、心も軽やかに。

ゴルフの軸がブレない！ 体成分計測× 体幹リセットセミナー

日時：10月24日(土) 14:00～15:30
場所：ラクっちゃトレーニングルーム
問合せ先：介護予防センター
ラクっちゃ
TEL.03-3456-4157

ゴルフに欠かせない「筋肉量・バランス」を体成分の数値で可視化。「なぜ今このケアが必要なのか」をロジカルに解説・実践することで、介護予防への意識も高めます。

カネフラ ～男性のための フラダンス教室～

日時：令和8年10月3日～令和9年3月20日(毎月第1・3土曜日)
※1月2日は除く
18:00～19:00　全11回
場所：三田いきいきプラザ
問合せ先：三田いきいきプラザ
TEL.03-3452-9421

男性限定のフラダンス教室です。心地よいフラの音楽に合わせて体を動かしながら、フラダンスを楽しく体験。

男のダーツ

日時：毎月土曜日1回開催
場所：白金いきいきプラザ 集会室B
問合せ先：白金いきいきプラザ
TEL.03-3441-3680

自主活動グループ「楽八会」と共催で行われるダーツサロン。男性参加者を中心とし、ルールを知らない人も大歓迎。

男性のための カンテ教室

日時：令和8年10月10日～令和9年3月27日(毎月第2・4土曜日)
※12月12日、3月13日は除く
18:00～19:00　全10回
場所：三田いきいきプラザ
問合せ先：三田いきいきプラザ
TEL.03-3452-9421

日本では珍しい、フラメンコの音楽に合わせた「男性カンタオール(歌い手)」を増やすための事業。歌や合いの手を楽しく学びます。

男の健康づくり 教室

日時：不定期開催
場所：赤坂いきいきプラザ
問合せ先：赤坂いきいきプラザ
TEL.03-3583-1207

60歳以上の港区民男性を対象にした、有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチを行う介護予防講座です。椅子に座って行うので、どなたでも参加できます。

介護予防普及啓発のための

イベントレポート

クールサマーフェス

日時：令和8年8月11日(火・祝)～17日(月)
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ

例年より暑さが控えめだった今年の夏。とはいえ、蒸し暑さで外出をためらう人も多かったはず。ラクっちゃでは、涼しい館内で楽しみながら健康づくりに取り組める「クールサマーフェス」を開催しました。体を動かす講座から歌やものづくりまで、多彩なプログラムが並びました。

体を動かす講座では「コンディショニングヨガ&簡単エクササイズ」や、70・80年代のヒット曲に合わせて踊る「ディスコエクササイズ」などを開催しました。体の内側から健康を考えるプログラムも充実。腹式呼吸や発声を通して声を出すために必要な筋力を鍛える「男性のためのボイストレーニング」、健康長寿のもとになる腸活を紹介する「長生きのための腸活 講話」などが行われました。

さらに、ダンボールを使った芸でおなじみの元祖エコ芸人・冷蔵庫マンによるワンマンライブも開催。「みんなといきいき体操」を参加者と一緒に楽しんだほか、ピン芸人ならではのエピソードトークも披露され、会場は大いに盛り上がりました。

満員御礼になるプログラムもあり、連日さまざまな催しで多くの参加者でにぎわいました。暑さに負けず、体を動かし、学び、笑い、人とつながる。楽しみながら介護予防に親しめる一週間となりました。

トレーニングチューブを使って全身をトレーニング



阪本裕子講師による、トレーニングチューブを使った関節の負担を軽減した全身運動です。100円均一でも購入できるチューブを使い、家でも実践しやすい動きを学びました。



『ラクっちゃクラフトサロン』ちりめん根付・七福ぞうりづくり

色鮮やかでかわいらしい柄のちりめん布を使って、七福ぞうりの根付をつくりました。参加者は思い思いに好きな布を選び、細かい作業に没頭していました。

みんなで歌おう昭和歌謡

ラクっちゃ通信では、お馴染みのボーカルトレーナー・漣さやかさん(中央)の指導で、初めて参加した人も大きな声で楽しく懐かしの昭和歌謡を歌いました。



健美操

呼吸・精神・身体の3つを調和させる健康体操です。呼吸を整えながら、ゆっくりとした動きで血流や気の流れを意識して、全身を気持ちよく動かすことができました。



『おいしい』がつなぐ地域の絆。「男性のラクっちゃ食堂」



今回初めて区民の一人暮らしの高齢者を招き、1日限りのシニア食堂をオープン。「男性ラクっちゃ食堂」について、詳しくは10ページをご覧ください。

ヤクルトお腹元気教室



人体模型を用い、腸や排便の仕組みを分かりやすく説明してもらいました。参加者は「腸活」に興味津々。おみやげに「ヤクルト1000」をいただきました。

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：令和8年7月15日(水)
①10:00～12:00／②13:30～15:30
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ研修室
対象：60歳以上の区民

俳人・編集者の鈴木光影さんを講師に迎え、俳句を楽しく味わうイベントを実施しました。松尾芭蕉の俳句を三つに区切って組み合わせる「俳句かるたミックス」から始まり、お題の写真を見てその場で俳句を詠む「写真で一句」、さらに参加者が詠んだ句を味わう句会と鈴木さんによる講評まで。さまざまな角度から俳句の魅力に触れました。初心者の人を含め、皆さん一つひとつの言葉をじっくりと考えながら熱心に俳句に挑戦。作品を通じて参加者同士の交流も広がる時間となりました。





みんなと歌おう ラクっちゃ夏の音楽会

日時：令和8年8月1日(土)13:30～15:45
場所：介護予防総合センター ラクっちゃ研修室
対象：おおむね60歳以上の区民

キルティングパーティー、健康音楽なずなムージカ、チームAKY、ミセスレインボーの演奏による「ラクっちゃ夏の音楽会」を開催しました。夏らしい楽曲や季節感たっぷりの演出で、会場は明るく華やかな雰囲気に。今回はコラボレーション企画としてフラダンスも披露され、音楽と踊りを一緒に楽しみました。フィナーレでは出演者が合同で歌い、参加者も歌や手話で参加。会場全体が一つになり、最後まで大いに盛り上がる夏の音楽会となりました。



あなたの一歩をみなトクPAYに変えよう！

60歳以上の区民限定！ 歩いて、貯めて、もらおう!

港区健康長寿アプリ
「チャレンジみなと」(みんチャレ)でポイントが貯まる!



1人でも、友だちや家族と一緒でも参加できます。毎日のウォーキングに加え、介護予防総合センター ラクっちゃ・いきいきプラザ等の来館でも健康ポイントが貯まります。

最大1,000円分のみなトクPAYに交換！
さらに10,000円分が当たるチャンスも！

詳しくは こちらから

みなトクPAY MINATOKU PAY
港区内の商店会加盟店舗での買い物や飲食等で使える電子マネー&ポイントサービスです。

アプリインストールで健康ポイント100pt プレゼント!
左の二次元コードからアプリダウンロード&初期設定 ➡ もう一度二次元コードを読み取り100ポイントゲット！
みんチャレ

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。

プラチナ美容塾

美容を通じてボランティア活動を行う「プラチナ美容塾」。高齢者施設への訪問をはじめ、地域イベントへの参加や講座の開催など、幅広く活動しています。今回は毎月第3土曜に「ありすの杜きのこ南麻布」で行われる活動の様子を取材しました。



「ありすの杜きのこ南麻布」の地域交流スペースで行われる活動の様子。メイクやハンドケアを希望する利用者さんが次々と訪れます。

「プラチナ美容塾」は、ハンドケアやメイクなどの美容を通じて、高齢者施設への訪問や地域イベントへの参加、一般向けの講座などを行うNPO法人です。活動が始まったのは2013年。化粧品会社で長年、美容指導に携わってきた理事長の伊藤文子さんが、同じ会社で働いていた副理事長の河西修子さんらとともに立ち上げました。

この日、高齢者福祉施設「ありすの杜きのこ南麻布」で行われていたのは、ハンドケアとメイクの美容ボランティア。メンバーは利用者さんとの会話を楽しみながら、一人ひとりの希望に合わせてケアを行っていました。メイクを終えて鏡を見ると、「わぁ！」と表情がぱっと華やぐ利用者さんも。



利用者さんの手を優しく丁寧にほぐしていきます。ボランティアメンバーが「きれいな指先ですね」と声をかけると、自然と会話が弾み笑顔が広がっていました。

ボランティアに参加するには、ボランティア保険に加入し、まず入門となる「プライマリー講座」（90分・1000円）でハンドケアやネイルケアの知識・技術、ボランティアの基本マナーを学びます。さらにステップアップしたい人にはメイクやフェイシャルを学ぶ「ベーシック講座」、パーソナルカラーやアロマクラフト、メンズの身だしなみなどを学ぶ「アラカルト講座」も用意されています。学んだことを実践できる機会が多く、施設での活動のほか、地域イベントや一般向け講座などにも参加できます。

ボランティアメンバーは大学生から社会人、シニアまで幅広く、港区外から参加する人もいます。年2回の交流会では、活動報告や今後やってみたいことなどを話しながら、会員同士の親睦を深めています。

副理事長の河西さんは、化粧品会社で約40年間、美容研究・開発や美容教育などに携わり、現在は薬剤師として働きながら活動を続けています。「喜んでもらってありがとうと言っていただける。そういう出会いが楽しいんです」と笑顔を見せます。

「今後も体が動く限り活動を続け、次の世代にもつないでいきたいです。何か活動を始めたいというラクっちゃ利用者の皆さんにも、ぜひ仲間になっていただけたら」と河西さん。興味のある人は、ラクっちゃまでお問い合わせください。



ボランティアメンバーの皆さん。幅広い年代の人がそれぞれのペースで楽しく活動を続けています。



使用するメイク道具やハンド&ネイルケアの用品は、プラチナ美容塾が用意。リップブラシなどは毎回使い捨てのものを使用し、衛生面にも配慮しています。

アハラン・ワ・サハラン

アラビア語を入り口に、イスラム文化圏の文化を楽しく学ぶ自主活動グループです。語学はもちろん、宗教や社会情勢について理解を深めたり、中東料理を味わいに出かけたりと、興味の幅を広げながら活動しています。8月某日、夜に行われた活動の様子を取材しました。



メンバーの皆さん。旅行や仕事、身近な人とのつながりなど、イスラム文化に触れた経験を持つ人も多く、それぞれの関心を持ち寄って活動しています。



お互いの顔が見えるようにテーブルを囲み、和やかな雰囲気で活動が行われます。「これはアラビア語で何と言うんだろう？」と疑問が生まれれば、皆さんで一緒に考えることも。

アラビア語で「いらっしゃい」を意味する「アハラン・ワ・サハラン」。取材で訪れた日は、アラビア語のテキストとCDを使った会話練習からスタートしました。音声を聞きながら発音を確かめたり、ペアになって挨拶を交わしたりと、和やかな雰囲気の中にも、皆さんの熱心な姿が印象的です。中東やインドで長く働き、アラビア語を教える経験を持つ代表の小林玄一さんが、言葉の背景にある暮らしやイスラム文化について解説すると、メンバーから次々と質問が飛び交っていました。

グループ参加のきっかけはさまざま。ラクっちゃの国際交流会で「アラビア語を学びませんか？」と声をかけられたというメンバーの一人は、ドバイへの旅行を機に「現地でもっとアラビア語で挨拶や会話をしてみたい」と参加することに。実際にドバイを訪れた際のラマダン（イスラム教徒が日の出から日没まで飲食などを控える断食月）の様子を紹介するなど、それぞれの経験も学びの題材になっています。

語学やイスラム文化圏の宗教や文化、社会について学ぶほか、中東をはじめとする世界の料理を味わったり、国内の街歩きを楽しんだり、活動内容は座学にとどまりません。最近では、メンバーで日本最大級のモスク「東京ジャーミイ」を訪れたそうです。

港区にもイスラム文化圏にルーツを持つ人は多く暮らしており、街の料理店などで、習ったアラビア語が聞き取れたときはうれしさもひとしおだといいます。小林さんは「みんなで予定をやりくりして集まり、学び、会話を楽しむ。その時間そのものが、外の世界への好奇心を育てるとともに、介護予防にもつながっています」と話します。



小林さんの解説から話題がイスラム文化圏の暮らしや文化へと広がることも。質問や意見が次々と飛び交う様子から、皆さんの学ぶ意欲が伝わってきました。

現在のメンバーは10人弱で、平均年齢は65歳前後。参加費は1回200円で、別途テキスト代が必要です。活動日は、木曜を中心に月2回。「語学は繰り返しが大切。初心者に合わせて進めるので、初めての方も気負わずにいらしてください」と小林さん。興味のある人は、ラクっちゃまでお問い合せください。



「アラビア文字練習プリント」（中央）をテキストに、アラビア語を学習します。関連する本や絵本を持ち寄ることも。

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。

※表内の記載は、団体名（地区）➡内容／会場／開催日の順

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）

大品川圏構想と高輪ゲートウェイシティ（芝浦港南）➡大品川圏構想と高輪ゲートウェイシティの発展を楽しむ／介護予防総合センターほか／要問い合わせ

内外の著名人の英語スピーチを楽しもう（芝浦港南）➡フリートークで英語スピーチを視聴し楽しむ／介護予防総合センターほか／要問い合わせ

※令和8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（ささえのかい）（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

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（カガヤキユウラクカイ）（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）

健康音楽なずなムージカ（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

ケープサロン（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!

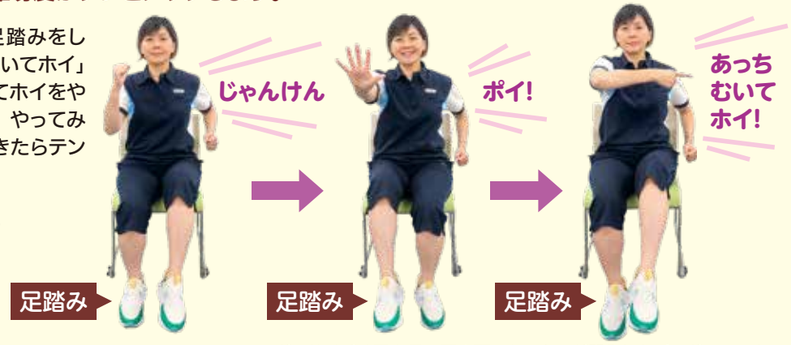
頭とからだを連動させる「コグニサイズ」にチャレンジ!

足踏みしながら「あっち向いてホイ」

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。今回は足踏みしながら「あっち向いてホイ」。遊び慣れたリズムでも足踏みが加わるだけで難易度がグンとアップします。

相手と向かい合い、その場で足踏みをしながら「じゃんけんポイ あっちむいてホイ」のかけ声に合わせ、あっち向いてホイをやります。簡単そうに見えますが、やってみると意外と難しいはず。慣れてきたらテンポを早めてやってみましょう。

こちらから動画が見られます



※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

介護予防主任運動指導員

坂倉有美

「足踏みしながら手も振り、声もしっかり出すよう意識しましょう。足踏みに合わせながらテンポよく、止まらずに繰り返し行いましょう」

季節の変わり目におすすめ

野菜たっぷり ヤンニョムチキン丼

普段料理をしないラクっちゃ副センター長・澤木が、管理栄養士・米田と一緒に、コンビニ食材を使って季節にぴったりな一品をつくるこの企画。第3回は、野菜たっぷりヤンニョムチキン丼に挑戦します。鶏肉は体を温め、疲労回復を助けるほか、のどをうるおす働きがあります。ビタミンCが豊富なブロッコリーや、胃腸の働きを助けるサツマイモをプラスして、野菜もしっかりとれる一品に。しっかり食べて季節の変わり目に負けない体をつくりましょう。



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

- ヤンニョムチキン
- 乱切り揚げなす
- ブロッコリー
- カリカリ大学いも

※上記は冷凍食品コーナーにあります。

- もち麦ごはん(150g)



1 まずはヤンニョムチキン3個、大学芋2本を耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをかけずに電子レンジ600Wで1分半加熱します。



2 次に別の耐熱皿にナス、ブロッコリーをそれぞれ5個ずつ①と同じように並べたら、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱。



加熱後は水分がたくさん出るので、ラップを外してキッチンペーパーなどで水を切りましょう。お皿を傾けるときは、野菜が落ちないよう箸で押さえながら気をつけてくださいね。



3 ①と②を同じ皿に合わせ、ヤンニョムチキンのタレが野菜に絡むようにまんべんなく混ぜ合わせます。ラップをかけてさらに電子レンジ600Wで1分加熱。

彩りのアクセントとしてブロッコリーを最後にのせるのがおすすめですよ!

4 最後にもち麦ご飯を商品の表示どおりに加熱してどんぶりに入れ、③の具をのせたらできあがりです。



見栄え良く盛りつけたいけど綺麗にできてるかな?

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

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。

◆港区介護予防フェスティバル◆

第18回 健康長寿!inみなと

～会えばつながる　元気な笑顔～

参加無料!

今年のフェスティバルは2つの会場で開催します。この機会に近所の人や仲間と一緒に足を運び、いろいろなイベントを楽しんでみませんか?

10月30日(金)赤坂で開催!

時間：11:00～15:00
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：eスポーツ、バッゴーなど頭も体も楽しめる体験コーナー、在宅療養に関する相談コーナーなど

11月6日(金)芝浦で開催!

時間：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：10:15～ 中村繁之さんと実践する笑顔の健口(けんこう)生活（要予約・60歳以上の区民）
11:00～ 各種測定会、eスポーツほか各種体験、ステージ発表、盆踊り大会など

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

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せんか?

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。体の衰えは30代から静かに始まっています。人生100年時代、65歳以降の“シニア期間”は15年以上もあります。今はその大切な準備期間。自分の体をチェックしてみませんか?

第三回　平日も休日も、毎朝ほぼ同じ時間に起きていますか?

平日と休日で、起床時刻が2時間以上ずれていませんか。テレワーク等で生活リズムが乱れやすい今、休日の朝寝坊で睡眠負債を補う生活は体内時計を狂わせ、「社会的時差ぼけ」(ソーシャルジェットラグ)を招きます。働き盛り世代に多いこの状態は、肥満や認知機能低下のリスクを高め、月曜の不調「ブルーマンデー」の一因にもなると報告されています。

◆対策◆

休日も起床リズムを大きく崩さないこと。朝の光と日中の運動が概日リズムを整えます。





イラスト：生成AI(ChatGPT)を用いて作成



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47号　2026年10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