

季刊誌

# ぷらっとほ一む

Nov. 2018

# 11

No.2



ぷらっとほ一む滝野川東

〒114-0023

東京都北区滝野川 1-46-7

滝野川東区民センター2階

TEL 5974-2540



ぷらっとほ一む桐ヶ丘

〒115-0054

東京都北区桐ヶ丘 1-6-2-101

TEL 3908-1277

Pickup!!

## ロコモティブシンドローム予防のすすめ

- 自主グループ紹介
- ぷらっとほ一む滝野川東
- ぷらっとほ一む桐ヶ丘

2018年11月26日発行

北区社会福祉協議会  
季刊誌 ぷらっとほ一む

平成30年11月26日発行

# お知らせ

ぷらっとほーむにて、楽しい教室を行っております。  
ぜひお越しください！

## ぷらっとほーむ桐ヶ丘

### クリスマス会

日時 12月25日(火)  
13時00分～15時00分

聖なる夜を音楽で祝いましょう。  
クリスマスにちなんだ曲をみんなで歌う  
ほか、ゲーム会も行います。最後はケー  
キ付のお茶会です。

定員 30名 参加費 100円

申込 03-3908-1277

## ぷらっとほーむ滝野川東

### 心体脳元気教室

日時 12月26日(水)  
13時30分～15時00分

特別企画「年忘れお楽しみ会」。ゲーム  
をしたり、踊ったり、とにかく皆さん一  
緒に楽しみましょう。

定員 20名

申込 03-5974-2540

# 脳トレ

タテ・ヨコそれぞれ二字熟語になるように漢字を当てはめてください。  
マス目に入れた漢字で出来る四字熟語が答えになります。

	同			月				三			中
均		卷			終		刊			客	田
	月					和		当		客	
									歳		雨

こたえ： \_\_\_\_\_

# ロコモティブシンドロームとは？ (略称ロコモ)

筋肉、骨、関節などの運動器の衰えが原因で  
「立つ」「歩く」「座る」といった  
**移動機能が低下している状態**をいいます。  
この衰えが進行すると、関節疾患や転倒・骨折などで、  
要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

## 移動機能の低下の原因

- ・運動習慣のない生活  
(運動習慣のない生活を続けていると徐々に運動器が衰えてしまいます。)
- ・痩せすぎと肥満  
(痩せすぎると体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。肥満は腰や膝の  
関節に大きな負担をかけます。)
- ・痛みやだるさの放置  
(「腰が痛い」「膝が痛い」。その痛み、「年のせいだから」と放っていると  
運動器の衰えはひそかに進行していきます。)

# 7つのロコチェック

ロコチェックを使って簡単にロコモの可能性があるかどうか調べられます。  
7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器にかかわりがあります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが  
困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

チェックが一つでも入ると

**ロコモティブシンドローム**の可能性

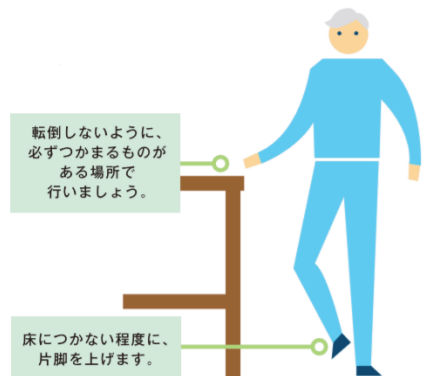
ロコモティブシンドローム予防のすすめ

# ロコモを予防するには？

ロコモを予防するには**運動と食事**が重要とされています。

## 運動 「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を！

### バランス能力をつける「片脚立ち」

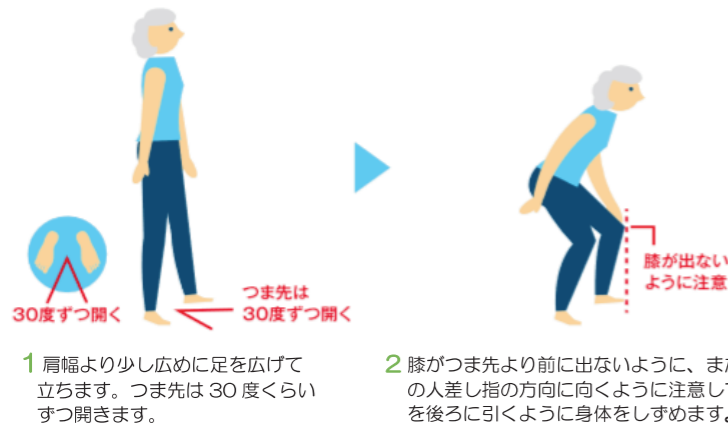


※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

#### ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう
- 支えが必要な人は十分に注意して、机に両手や片手をついて行います

### 下肢筋力をつける「スクワット」



※深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう

#### ポイント

- 動作中は息を止めないようにします
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします
- 支えが必要な人は、十分に注意して机に手をつけて行います

## 栄養 ロコモ対策になる食生活とはどんなもの？

ロコモの**原因**となる「骨粗しょう症」や「サルコペニア（筋肉減弱症）」の予防には骨や筋肉を強くする食事がおすすめです。

「骨」を強くするには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKもしっかり取りましょう。

「筋肉」を強くするにはたんぱく質とビタミンB6を一緒に取ると効果的です。（ビタミンB6はマグロの赤身やカツオ、キウイやバナナ）

栄養バランスは、一週間の中で整えても大丈夫。無理なくそろえるのが続けるコツです。

献立には**変化**をつけたり、大勢で食卓を囲んだり、**楽しく食べる工夫**をしましょう！！

出典：公益社団法人 日本整形外科学会「ロコモパンフレット」



ぶらっとほーむ桐ヶ丘

## やすらぎの音色

シター、という楽器をご存知でしょうか？

ルネサンス時代のヨーロッパで演奏されていたプサルテリウムという楽器が原型とされており、特にフランスの家庭で親しまれていた楽器です。ついでに弦はなんと220本！ その音色は、なんとも言いえない美しいものです。

ぶらっとほーむ桐ヶ丘では、毎月第四火曜日に、このシターによる音楽講座を行っております。

音楽講座では、シターの演奏者ダミアン原田氏をお招きしております。シターにおける日本でのパイオニア的存在なのですがそんな肩書とは無縁の気さくな人柄と笑顔が素敵な方です。

シター演奏のコーナーでは、クラシックの名曲を奏でれば、ぶらっとほーむ桐ヶ丘のフロア内がたちまち荘厳な教会に早変わりします。心の琴線に触れる音色を体感してみませんか？

シターの伴奏による合唱のコーナーでは、懐かしい歌や童謡を歌います。古い歌を思い出して歌うことは、認知症予防にも効果があると言われています。

また、トーンチャイムのコーナーもあり、ハンドベルと同じような演奏方法で、簡単に楽しく演奏できます。一人一音ずつ担当し、みんなで音を聴きあいながら一つの曲を合奏します。

ダミアン先生に参加者の皆さんへお伝えしたいことは、と訊ねると、「一緒に歌いましょう。そして、その音色を聴いてください。心から安らげる時間です。心とあたりに楽しみやいろいろな思いをプレゼントするひと時です。お気軽にいらしてください」ということでした。

ぜひ一度、遊びに来てみてください。

### ダミアン原田氏 略歴

福岡県生まれ。国立音楽大学付属高等学校音楽科（打楽器専攻）を経て渡欧、フランスを中心にヨーロッパ各地の音楽祭や東京オペラシティー等多くの演奏会に出演。エルサレム修道会の修道士として、サント・マリー・マドレーヌ大聖堂のオルガニストも務める。

# 自主グループ紹介

## 東十条 笑年クラブ



東十条一丁目で活動されている「笑年クラブ」。歴史は長く45年になるのですが、2年前名称を現在の名称に変更し新たなスタートをしました。

出前講座の依頼をいただきお邪魔しましたが、河原会長を中心とする皆さんのパワーに驚かされました。

北区近所体操教室を受講終了後、毎週水曜日に体操教室を開催しています。パリエーション豊かに体操に取り組まれ色々な工夫を凝らしています。

参加者の年齢は69歳〜90歳と幅広く全員がリーダーとの意識で幅広く活動しています。体操だけでなくグラウンドゴルフ、輪投げ、カラオケ、ダンス、ウォーキングとたくさんの方の活動をしており約100名のメンバーが自分

## さわやかグループ



おたっしや体操教室をきっかけに出来た、体操の自主グループです。

1人ではなかなか体操も出来なからとグループでの活動を始め、最初は4人で活動されました。現在は人数も増え、8名のメンバーが元気に活動されています。

さわやかグループの活動は毎週金曜日1時間、近所体操と棒を使った体操、合間に脳トレもおこないます。最後は北区さくら体操で締めくくり、しっかりと全身の筋肉が鍛えられています。

最近では体操だけでなく、その後にグループの仲間とお茶を飲んでお話をすることも楽しみななってきました。みんなでお茶菓子を持ち寄り、健康について情報交換をしたりしています。普段は家に引きこもりがちだったメンバーも、「友達が増えてうれしい」とのこと。

グループの目標は、『今の元気をいつまでも保つこと』。これからもますますパワーアップしそうな「さわやかグループ」の皆さんでした。

## ボランティアさん紹介

交流サロン縁じよいの看板娘の1人をご紹介します。接客から洗い物、何でもテキパキとこなす、このサロンにとってなくてはならない力強い存在です。

岡本さんは、今までボランティアの経験はなく、初めは不安だったようですが、ずっとご商売をされていたこともあり、その接客術は「さすが！」の一言。スタッフも勉強させていただいています。今では「生活にハリができ、楽しい、やってよかった」とも。その話しながらキラキラしている岡本さんはとても素敵です。

職員一同いつも感謝の気持ちでいっぱいです。これからもよろしくお願いいたします。



### あたま体操教室

「さあ、今日は何をさせてもらえるの?」と目を輝かせ皆さん教室にやって来ます。座席では、ここで知り合った仲間たちとすくにお喋りが始まります。まるで本当の「教室」のクラスメイトの様です。

「考えることが大好き。色々な問題があり、とにかく楽しい。男性の参加者も多く居心地がいい」と言う秋谷さん。確かに男性も多く、集中し問題に取り組み姿が見られます。

藤原さんは「出来なくてもいいと思っています。知らないこと

を学べるのは楽しい。明日忘れてしまうかもしれないけど、ここへ来なければ知ることもないから」と。なんて素敵なお考え方でしょう!教室に参加する多くの方がきつと同じように考え、人生で初めて見る問題にも挑戦しているのではないのでしょうか。「脳トレドリルを買ったけど最初だけで続かない。ここはみんなと一緒に頑張れる」という渡辺さん。「みんなと一緒に。単にプリントに取り組みだけではなく、近くの人に相談したり、答えを確認したり…。だから続けられ、楽しいのもこの教室の魅力です。」

今流行のクイズから、昔から世界中で楽しまれているパズルまで、バラエティ豊かな問題で色々な方面から脳を刺激する「あたま体操教室」。参考になる書籍なども紹介し、自宅での活動につなげます。

「さあ、今日は何をさせてもらえるの?」そう言って皆さんもクラスメイトの一員になりませんか?



藤原さんと渡辺さん



秋谷さん

あたま体操教室  
毎月開催。定員 30 名  
不定期のためぷらっとほーむのカレンダーをご確認ください。