

ラクっちゃん通信

2021秋

第27号

特集

ラクっちゃんダイアリーで
介護予防！

〜記憶力編〜



■介護予防で取り組むSDGs
第3回

子どもたちのより良い未来のために
みなと子ども食堂の活動

■ラクっちゃんの専門職に聞きました！

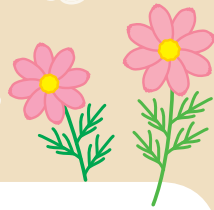
第7回

メモリーブック／よく噛んで認知症予防



ラクっちゃ掲示板

ラクっちゃから皆さんへのお知らせのコーナーです。



ラクっちゃ区民公開講座 **はじめよう!続けよう!人生100年時代の介護・フレイル予防**

アクティブシニアのための栄養・食事

日時：10月25日（月）15時30分～17時 場所：ラクっちゃ 研修室

講師：鈴木志保子氏（神奈川県立保健福祉大学栄養学科 学科長）

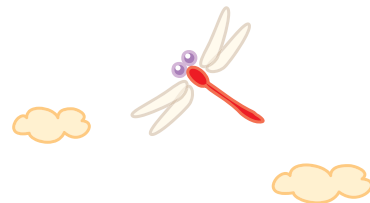
※定員50人（事前予約）、参加無料、申込は10月1日（金）より電話または直接介護予防総合センター ラクっちゃへ。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、ご来館時の検温・消毒・チェックシートの記入およびマスク着用のご協力をお願いします。

10月も開催決定! Zoom体験会&使い方講座のご案内

本誌11ページでも紹介した①Zoom体験会（60分）と②Zoom使い方講座（90分）をそれぞれ以下の日程で開催します。

- 10月9日（土） ①10時～11時 ②11時30分～13時
- 10月12日（火） ①13時～14時 ②14時30分～16時
- 10月27日（水） ①13時～14時 ②14時30分～16時
- 10月29日（金） ①10時～11時 ②11時30分～13時

いずれも定員6人、申込は電話または直接介護予防総合センター ラクっちゃへ（先着順）。
①②それぞれひとつずつ申込ができます。今後も継続的に実施を予定しています。



楽しくチャレンジ!



パズル

脳の活性化に役立つパズルに挑戦してみましょう!
認知症予防にもつながるかも。

※解答はp14にあります。

漢字分解パズル

組み合わせて熟語を作ってください

米 勺 虫
小 女 女

パズル制作/北村良子

正しい手入れですっきり若々しくシニアのためのグルーミング入門

今回は気になる「顔の毛」のお話。髭や眉くらは日常的に手入れをしていると思いますが、おしゃれシニアを目指すなら定期的な顔全体のグルーミング（毛の手入れ）を実践しましょう。肌に負担がかからないよう、髭剃り以外は3週間に1回程度を目安に手入れするのがおすすめです。

用意するものは「毛抜き」「カミソリ（男女別）」「眉毛用ハサミ」「鼻毛用ハサミ」、細かいところまでよく見えるように「拡大鏡」もあると便利。こめかみ、眉毛の間、鼻の下、えら部分の産毛などは剃る、眉毛の下の部分は抜くというように、手入れする部位により使い分けます（図1参照）。男性の場合、髭剃り後に数本残ってしまうことがあるので、毛抜きを使って抜きましょう。また、どんなにおしゃれをしても鼻毛が出ていると「がっかり」な見た目になってしまいます。鼻を指で押さえると長い毛が出てくるので、たまにはチェックしてください。女性でも油断は禁物です。

女性の場合、アイブローで眉を仕上げる時は「細すぎず」「間を開けすぎず」「アーチをつけすぎず」をポイントに。馴染みの美容師さんにアドバイスをもらうのもいいでしょう。

図1 剃る場所と抜く場所



イラスト/かまたいくよ

今回のまとめ

- 3週間に1回の手入れを習慣に
- 「剃る」「抜く」を適切に使い分ける
- 男女とも鼻毛には要注意

毎日いきいき過ごすための



おしゃれ講座



●監修
橋本ワコさん

パーソナルスタイリスト&メイクアップ・アドバイザー（waco styling代表）、スポーツビューティ・アドバイザー（一般社団法人日本スポーツビューティ協会代表理事）、薬膳セラピスト。ファッション、メイクを軸に専門技術を独自の視点で生かした「トータルで人を輝かせるスタイリング」を追求している。テレビ、雑誌、イベント出演など幅広く活躍中。