

# ラクっちゃん通信

2021 春

第25号

特集

ラクっちゃん

ダイアリーで

介護予防！

ウォーキング編

■介護予防で取り組むSDGs

第1回

SDGsの基礎知識と  
港区での取組

■ラクっちゃんの専門職に聞きました！

第5回

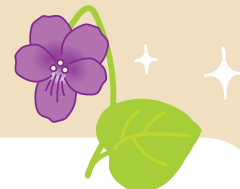
口の運動／運動再開





# ラクっチャ掲示板

ラクっチャから皆さんへのお知らせのコーナーです。



## トレーニングマシン4機種を増設!

CGT（包括的高齢者運動トレーニング）マシンの右記4機種がマシントレーニングルームに増設されました。これにより、教室開催時でも制限なくマシンが利用いただけるようになりました。



●レッグプレス



●レッグエクステンション



●アダクションアダクション

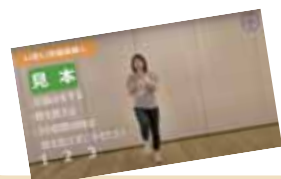


●シーテッドロー

## ラクっチャのホームページを活用して自宅でも介護予防を!

ラクっチャのホームページに、スタッフと一緒に自宅で行える介護予防の動画「自宅でできる介護予防『Let's! ラクっチャ』」が掲載されているのをご存知ですか? 介護予防のための運動、栄養、おうちで歌おうなど、さまざまな映像がありますので、ぜひご利用ください。

→ホームページの下の方に掲載されています。



●介護予防総合センターラクっチャ ホームページ

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>  
「ラクっチャ」で検索してください

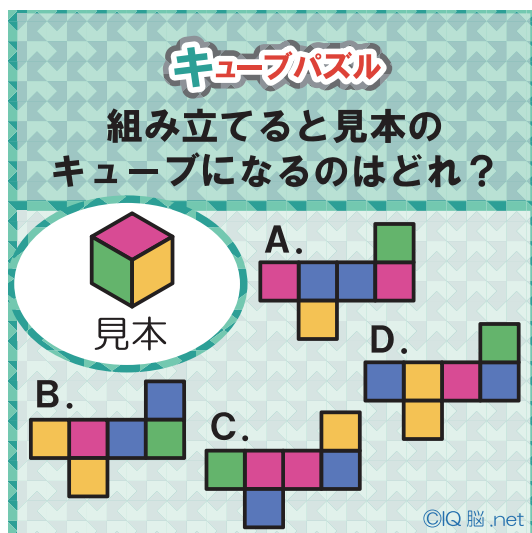


楽しくチャレンジ!

## ラクっチャパズル

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。



パズル制作/北村良子

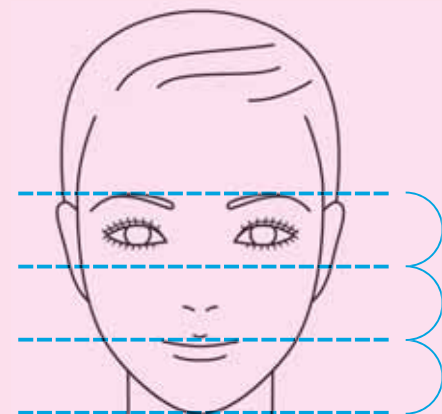
## 春のおしゃれは目元から! アイウェアの選び方

外出自粛の時期が続いていますが、春になると散歩など外出の機会が少し増えるのではないのでしょうか。そんな時、少し気分を変えるためにアイウェア（眼鏡）でおしゃれを楽しんでみましょう。

洋服と同じように、アイウェアも人それぞれ似合う形が違うので、まずは自分の顔型に似合う形をチェックします。ポイントは「顔の長さ」と「あごのライン」。似合う縦幅は、まゆからあごまでを3分割した一つ分の幅（図1）。また、フレームには「スクウェア（横長でやや角張った形）」「オーバル（楕円形）」「ウェリントン（逆台形）」「ボストン（丸みのある逆三角形）」などいろいろな形がありますが、フレーム下側（リム）の形があごのラインと同じ形なら似合い、逆の形にすると顔の印象が変わります。

普段からアイウェアを愛用している人も、いつもと違う形・色・材質のフレームを選んで、ちょっとしたイメージチェンジを楽しんでください。いくつかの種類を用意しておいて、行き先や気分によってアイウェアを変えるのもおすすめです。

図1 まゆからあごまで3分割



←この幅が似合うアイウェアの縦幅の目安

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。



イラスト/かまたいくよ

### 今回のまとめ

- 似合うアイウェアを選ぶには「顔の長さ」と「あごのライン」を意識して