

ラクっちゃん通信

2022冬
第28号

特集

ラクっちゃん
ダイアリーで
介護予防！

〜ハルントラブル編〜
(排尿)

■介護予防で取り組むSDGs

第4回

自宅で毎日できるエコな取り組み
コンポスト生活のススメ

■ラクっちゃんの専門職に聞きました！

第8回

認知症／高血圧



おかげさまで7周年!

ごあいさつ

令和3年も新型コロナウイルス感染症の緊急事態措置に伴い各種事業が休止になる等、区民のみなさまには大変ご迷惑をおかけしましたが、こうして無事に7周年を迎えることができました。

これもひとえに区民のみなさまをはじめ関係者みなさまのご支援・ご理解のおかげと職員一同、心より御礼申し上げます。

2020年の日本人の平均寿命は、コロナ禍にもかかわらず男女とも過去最高を更新しました。寿命が延びるのは大変喜ばしいことですが、高齢化により医療介護費は増加の一途で、社会保障費の圧縮は待ったなしの社会課題となっています。そんな中、当センターでは、自宅でも積極的に介護予防に取り組んでいただけるよう、「介護予防お役立ち情報ご案内」を作成し、各関係機関に配布する等、港区介護予防の中核施設として区全体の介護予防推進に努めています。

当センターにおいても、区民のみなさまの健康づくりをサポートするという役割をしっかりと果せるよう、より一層努めてまいります所存でございます。

今後ご支援、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

センター長 尾芝 徳一



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

はじめよう!続けよう!尿漏れ対策

気になるけれど相談しにくい尿漏れの悩み。その対策について解説します。

講師：中田晴美さん(昭和大学 保健医療学部看護学科 准教授)

日時：令和4年1月28日(金) 10:30~12:00 場所：ラクっちゃ 研修室

対象：どなたでも 定員：会場72人、オンライン^(※)100人(事前予約)

申込：1月5日(水)より電話または直接

※オンライン配信(先着100人)

Zoomにて配信しますので、お好きな場所で講座を視聴できます。ラクっちゃのホームページから予約サイトへお進みください。

- オンライン視聴の申込期間は1月5日(水)~24日(月)までとさせていただきます。
- パソコン等の端末やインターネット環境は各自ご用意ください。
- 視聴には大量のデータ通信を使用するため、Wi-Fi環境やLAN線のご利用を推奨いたします。

冬の装いにアクセントカラーを活かしておしゃれ度ワンランクアップ!

服や小物を選ぶとき、派手な色を避けて、茶色やグレーなど落ち着いた色ばかり選んでしまうことはありませんか? 実はシニアこそ明るく鮮やかな色を着こなせるのです。「歳をとったから派手な服は着られない」と思い込まずに、この冬はカラフルなアイテムをワードローブに加えてみましょう。

普段の服装に靴下やマフラーなどの小物で色のアクセントをつけるのが入門編。足元にちらっと見える赤、ピンク、グリーンなど、一色だけピッと効かせるとそれだけで華やかな装いになります。もう少し色使いの冒険ができる人は、セーターを明るい色のものにしてみてはいかがでしょうか。セーターと靴下を同じ色でまとめるとバランスが取れます。鮮やかな色に抵抗のある男性の場合はブルー系ならチャレンジしやすいですね。女性はトレンドのワントーンコーデを取り入れるのもおすすめ。アイボリーやベージュなどで統一して、靴下や靴、マフラーでビビッドなカラーをプラスできると一気におしゃれ度がアップします。

普段と違う色使いで装えば、自然と気持ち前向きになれる。鏡の前で色合わせをあれこれ試すのも楽しいもの。さあ、おしゃれしてお出かけしましょう!

今回のまとめ

- 普段の服装に小物で色をプラス
- セーターと靴下を同色に
- 男性はブルー系からチャレンジ

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