世山加州安康了工了会

『坂の多い街で暮らしていくために』

~コロナ禍の今だからこそ考えるフレイル予防~

例年多くの皆様にご参加いただいております「せりがや健康フェスタ」ですが、今年度の開催は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、芹が谷地域ケアプラザでは初めてとなる「WEB 開催」とさせていただくこととなりました。

無料動画共有サービス「YouTube」による動画配信を予定しています。配信期間中、都合の良い時間で観ていただくことができます。視聴にあたり不安のある方はご相談ください。お問い合わせは地域包括支援センターまで TEL: 045-828-5181

講師:介護老人保健施設リハパーク舞岡

施設長 本田守弘氏

リハビリ課課長 吉岡裕美氏

管理栄養士 苅部康子氏

配信期間 令和3年3月1日~3月31日(予定)

令和2年度 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

介護者サロン「ほっ」と

2月の介護者サロン「ほっ」とでは 国立長寿医療研究センターが作成した「コグニサイズ」という、体を使う運動課題と、頭を使う認知課題とを同時に行うプログラムをご紹介します。 国立長寿医療研究センターが認定する「コグニサイズ指導者」が講師を務めますので、ぜひお 越しください。

日 時 2月18日(木) 13:30~14:45

講師の神奈川県立精神医療センター作業療法士村田大輔氏

対象者 介護をされている方、興味がある方

持ち物 飲み物 上履き

お申込み 1月6日~先着(定員15名)TEL:045-828-5181地域包括支援センターまで

生活習慣病と認知症予防シリース

「治療」」について



前回から引き続き、港南区役所から認知症の種類についてコラムをいただきました。

今号のテーマは「<u>治療</u>」についてです。今号で最終号となります。

芹芹通信中面にありますので興味のある方ぜひお読みください。

迎

横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌

せりきんつうしん

第108号芹芹通信

横浜市港南区芹が谷 2-16-12 TelO45-828-5181 faxO45-828-5182 ホームページアドレス https://shinzen-fukushi.jp/serigaya/発行元 社会福祉法人親善福祉協会 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

発行責任者 所長 長井 百合香 開館時間:月~土曜日 9~21時・日、祝日 9~17時 ※施設点検日:毎月第4月曜日

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。

日頃より、芹が谷地域ケアプラザをご利用いただきましてありがとうございます。コロナ禍における、新しい生活様式の中で安心してお越し頂けるように「消毒・換気の実施」を寒い時期ではありますが、継続いたしますのでご協力をお願いします。

これからも、地域の皆様が親しみやすく、気軽に立ち寄れるケアプラザを目指し日々努めてまいります。今年1年もどうぞよろしくお願いいたします。

芹が谷地域ケアプラザ 所長 長井百合香



◆町のお医者さんと語ろう◆ 毎月第1水曜日 13:30~14:45 予約優先 当日までに電話 12名 参加費 無料 対象 どなたでも 講師 豊福深奈先生(豊福医院医師) 協力医の豊福先生を囲んでの茶話会です 季節の変わり目にもう一度健康につい て考えてみませんか?※2/3お休み

◆ミドルリフレッシュ (月2回) ◆ で 毎月第2第4 火曜日 18:30~20:00 参加費 1500円/月(見学・体験可) 講師 中村幸貴氏 (バリスティックトレーナーズ代表) ※ミドル世代からのしっかり運動講座。 自粛生活で運動不足の方が増えている 為、ストレッチを中心に再開しています。初めての方も大歓迎です!

◆芹が谷ステーション◆

毎月第3日曜日 9:30~<u>11:00※時短</u> 対象 概ね小学3年生まで 要予約 当日迄に電話 先着5組

参加費 無料 持ち物 マスク・タオル・レジャーシート ※親子で一緒にプラレールを繋いで遊ぼ う! 多目的ホールいっぱいに線路を広

げて電車を走らせよう!

◆精神疾患を抱えた親を持つ子の支え方◆2月2日(火)9:45~11:30 定員 20名 参加費 無料 予約 1/8までに電話又は来館受付 持ち物 室内履き、飲み物、タオル ※精神保健福祉出前講座です。

◆介護者サロン「ほっ」と(年4回)◆
コグニサイズ(認知症予防運動プログラム)
2月18日(木)13:30~14:45
定員 15名 参加費 無料
予約 1/6~電話にて受付
持ち物 室内履き、飲み物、タオル
※どなたでも体験可能です。

芹が谷地域ケアプラザ事業予定表 1・2 月

В	月	火	水	木	金	土
			4	8	1月1日	2日
**************************************				200 C	年始休館~1/3	
休館日	4 🖯	一5日 団体優先予約 結果掲載日	6日 町のお医者 さんと語ろう いこい場	7日 ドレミファ [・] クラブ	8 🗆	9日 せりかふぇ
10日 虹の会	11日	12日 ミドルリフレッシュ	13日 たんぽぽ	14日輝く明日①	15日	16日 せりかふえ
17日 芹が谷 ステーション	18日 講座: 消費者被害 傾向と予防	19⊟	20日 いこい場	21日 輝く明日②	22日 レコード 喫茶	23日 せりかふえ
248	25日 施設点検日 休館	26日 虹の会 ミドルリフレッシュ	27:日 たんぽぽ	28日輝く明日③	29日	30日 せりかふぇ
31日	2月1日	2日 団体優先予約 結果掲載日 講座:精神疾 患を抱えた親 を持つ子の支 え方	3日 たんぽぽ いこい場	4日 ドレミファ クラブ (を 類く明日4)	5 	6日 健康フェスタ
31E	2月1日	団体優先予約 結果掲載日 講座:精神疾 患を抱えた親 ・を持つ子の支	たんぽぽ	ドレミファ クラブ 🍖		
		団体優先予約 結果掲載日 講座:精神疾 患を抱えた親 ・を持つ子の支 え方 9日	たんぽぽ いこい場 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ドレミファ クラブ 点 輝く明日④	m	健康フェスタ 13日
7 	8 	団体優先予約 結果掲載日 講座:精神疾 患を抱えた親 ・を持つ子の支 え方 9日 ミドルリフレッシュ 16日	たんぽぽいこい場 いこい場 10日 虹の会 17日	ドレミファ クラブ 点 類く明日④ 11日 18日 「ほっ」と	12日	健康フェスタ 13日 せりかふぇ 20日

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、当面の間は全ての事業が予約制となります。ご確認の上、 ご参加ください。また事業参加には「当日の検温」「マスク着用」「手指消毒」のご協力が必須と なりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。 なお、予約は全て電話にて受付いたします。

◆ドレミファクラブ (音楽&脳トレ) ◆ 毎月第 1 木曜日 10:00~11:00 要予約 当日迄に20名 参加費 500円/1回(初回無料) 音楽療法を使った健康教室です。 脳トレで認知症予防にも効果あり

◆レコード喫茶◆

毎月第4金曜日13:30~15:00※時短 要予約当日迄に12名 参加費100円 対象 50歳以上の男性 ※男性と一緒なら女性でも参加できます LPレコードでクラシックを聴きながら 薫り高いコーヒーを楽しめます。月に 一度、優雅なひと時を過ごしませんか?

◆せりかふぇ◆

毎週土曜日※除1日祝日 9:45~11:00 要予約 定員 16 名※定員を超える場合抽選 予約は参加希望月の前月の 20 日締切 (抽選に漏れた方にのみ連絡いたします) 参加費 100円 対象 どなたでも

※時間内の出入りは自由です。 お一人様でもご参加ください ※2/6 お休みです

◆みんなのいこい場◆

毎月第1第3(水)12:00~13:30 時短 要予約 5名 参加費(飲物代込)100円 どなたでも気軽にご利用いただけます。 ※参加時間は自由です。購入したパンや 持参の食事の持込みも可能です。

◆あそびば たんぽぽ (月2回) ◆ 毎月第2・4水曜日 9:30~11:00※時短 要予約 当日迄に電話 先着5組 参加費 無料 対象 未就学児親子 ※参加時間は自由です。子どもを通じて いろいろな発見をしましょう。 ※事業都合により2/10はお休みし、

生活習慣病と認知症予防シリーズ④ 「治療は?」

執筆 鈴木ゆめ

<認知症を診断する意味>

横浜市立大学附属市民総合医療センター一般内科教授・部長

脳の中のよくない蛋白を分解したり、溜まらないようにしたりする根治薬はまだありませんが、 認知症専門医が診断に躍起になるのは、脳の声なき声を聞きつけて、まずは原因になっている体 の不具合を見つけだすことです。

また、もの覚えの障害を主症状とするアルツハイマー型認知症と、幻覚や体の動かしにくさを特徴とするレビー小体型認知症、イライラが先行する前頭側頭葉変性症では、お薬の使い方も周囲の対処も異なります。

そのために正確な診断が重要になります。

く治らないのに薬?>

治らないのに、なんで薬があるの?とお思いかもしれません。現在使われている抗認知症薬は、いずれもアセチルコリンを分解する酵素を阻害して、その減少を防ぎ、残っている脳細胞が働きやすいようにするお薬です。また、実生活で問題になるのは物忘れや計算ができないと

快の感情

愛・幸せ・安心感・満足

怒り・恐怖・欲求不満・猜疑

「行動・心理症状」

不快感
不安感
混乱状態
被害療
ストレス

「不適切な関わり」

出典:ひもときシートのポイント、
認知能介護研究・研修果原センター、一部改編

② 国立長寿医療研究センター もの忘れ教室

いった認知機能の低下自体より、伴って表れる行動や感情のさまざまな異常、例えば焦りや拒否、引きこもりなどです。これらを周辺症状と呼びます。周辺症状を和らげるお薬があります。 幻覚を消したり、抑うつをやわらげたりするお薬は、患者さんのみならず、ご家族が一緒に生活する上で非常に役に立ちます。進行する病気ですし、環境の変化によっても症状が変わるので主治医はそれに合わせてお薬の調整をします。

<周辺症状への工夫は?>

周辺症状はちょっと工夫をするとずいぶんよくなることがあります。認知症になったからといって、いきなり彼岸の人になってしまうわけではありません。いずれの症状にも「わけがある」と考えるとわかりやすくなります。家にいるのに帰る、帰ると言い張る患者さんがいますが、そこは患者さんが生まれ育った自分の家でないのかもしれません。昔の写真を見て落ち着くこともあります。

体が弱った人も、年取った人も、そして認知機能が弱った人も、等しく守られる社会を目指したいものです。

