

輝く明日を目指して

～60代からの健康プログラム～

「ロコモ体操」と「口腔機能向上」「低栄養予防」をテーマに講師がわかりやすく、丁寧にお伝えします。いつまでも元気な体づくりを学びませんか？

夕方のお時間で開催しますので、男性の参加もお待ちしております。

日時 1月14日・21日・28日・2月4日 15:30～17:00 いずれも木曜日
定員・対象 抽選20人 概ね60歳以上のどなたでも
持ち物 室内履き、タオル、飲み物、マスク
申込み 1月8日(金)までに電話にて受付(抽選)
 (抽選結果は漏れた方にのみ、連絡いたします)

TEL:045-828-5181 地域包括支援センターまで

消費者被害の傾向と予防

近年、振り込め詐欺や悪質商法の被害が後を絶ちません。詐欺の手口は日々巧妙化しており、昨年度の、トラブル金額は約4.6兆円に上ります。(消費者庁調べ)

横浜市消費生活総合センターの方から実態や予防策を学び、地域から消費者被害を失くしましょう！シニア世代だけでなく、ミドル世代の方の参加もお待ちしております。

日時 令和2年1月18日(月) 10:00～11:30
講師 横浜市消費生活総合センター 職員
場所 横浜市芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール1・2
定員 先着20名(定員になり次第終了)
申し込み 12月1日(火)から電話・窓口にて受付いたします(先着)
 地域包括支援センター TEL045-828-5181

生活習慣病と認知症予防シリーズ

「予防できる認知症」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「予防できる認知症」についてです。芹が谷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。



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107号 芹が谷通信

横浜市港南区芹が谷 2-16-12 TEL045-828-5181 FAX045-828-5182
 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

スクールソーシャルワーカーに訊く 精神保健福祉・出前講座

精神疾患を抱えた親を持つ子どもの支え方

母親がうつ病、父親がアルコール依存症など、親が精神疾患を抱えた家庭の子どもたちはどのような気持ちで暮らしているのでしょうか。日常生活や学校生活において、困り感を抱えながらも、誰にも相談ができず、一人で悩む子どもたちの存在があるのかもしれない。そんな子どもたちに対して、地域の大人として何ができるのでしょうか。実際に、精神疾患を抱えた親を持つ子どもたちの支援に携わっているスクールソーシャルワーカーを招いて、関わり方のヒントを頂きたいと思います。

～スクールソーシャルワーカーとは？～
 スクールソーシャルワーカーは学校生活での困りごとを抱えている子どもと家族を支えるための社会福祉の専門職です。福祉的な知識、技術を活用し、いじめ、不登校、暴力行為、虐待などの課題を抱えた児童生徒と環境に働きかけ、家庭、学校、地域の関係機関をつなぎ、解決に向けた支援を行います。

日時 2月2日(火) 9:45～11:30 多目的ホール1・2
講師 榎原 淳氏(南部学校教育事務所スクールソーシャルワーカー)
定員・対象 どなたでも 抽選20人
申込み 横浜市芹が谷地域ケアプラザ TEL:045-828-5181
 1月8日(金)までに電話又は来館にて受付
 (抽選結果は申込が漏れた方にのみ連絡いたします)
 ※1月8日以降も空きがあれば、先着順にてお申込みいただけます。

主催：港南区生活支援センター
 共済：横浜市芹が谷地域ケアプラザ

芹が谷地域ケアプラザ事業予定表 12・1月

日	月	火	水	木	金	土
		12月1日	2日 団体優先予約 結果掲載日	3日 ドレミファ クラブ 	4日	5日 せりかふえ 行政書士 相談会
6日	7日	8日 ミドルリフレッシュ	9日 たんぽぽ	10日 虹の会	11日	12日 せりかふえ
13日	14日	15日 「ほっ」と	16日 いこい場 	17日	18日 レコード 喫茶 	19日 せりかふえ
20日 芹が谷 ステーション 	21日 冬至 	22日 ミドルリフレッシュ	23日 たんぽぽ	24日	25日 虹の会 	26日
27日	28日 施設点検日 休館	29日	30日	31日	1月1日	2日
年末年始休館 12/29～1/3						
3日 休館日	4日	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 	7日 ドレミファ クラブ 	8日	9日 せりかふえ
10日 虹の会	11日 成人の日 	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： 消費者被害の 傾向と予防	19日	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
24日	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 せりかふえ
31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>パンの日 (そよ風南の家)…人気の手作りパンです。売り切れ次第販売終了。 当面の間、時間を変更し、毎月第1・3水曜日 12:20頃～30分間程度 1階にて販売します。是非ご賞味ください。 ※12/2 お休み</p> </div>					

◆ミドルリフレッシュ (月2回)◆
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 (パ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!

◆介護者サロン「ほっ」と (年4回)◆
12月15日 (火) 10:30～11:45
定員 先着6名 参加費 無料
予約 12/1～電話にて受付
※エンディングノート講座
港南区版エンディングノートを書いて、
今までの自分を振り返り、これから先ど
のように生きたいかを考えるきっかけに
しましょう!
※次回は2/18 (木) 午後から
「コグニサイズ (認知症予防運動プロ
グラム)」の予定。定員を増やして開催しま
す

◆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? **※12/2 お休み**

◆芹が谷ステーション◆
毎月第3日曜日 9:30～11:00※時短
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
※親子と一緒にプラレールを繋いで遊ば
う! 多目的ホールいっぱい線路を広
げて電車を走らせよう!
当面の間、利用前と後にお子様も手洗
いが必須となります。

◆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
※男性と一緒に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?
※12月のみ 18日に開催※第3金曜日

◆せりかふえ◆
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
※12/26 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。食事の持込みも
OK! **※12/2 お休みです**

◆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。
当面の間、利用前と後にお子様も手洗
いが必須となります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、現在当施設では定期開催事業の人数を制限、時間も短縮し、順次再開を目指しております。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。

生活習慣病と認知症予防シリーズ③ 「予防できる認知症」



執筆 鈴木ゆめ

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

<動脈硬化に朗報>

脳血管障害によって起こる血管性認知症は唯一予防できる認知症です。脳血管障害の多くは動脈硬化による脳血管の不具合で起こります。動脈硬化すると、血管はもろくなって破れたり、狭くなって詰まったりします。動脈硬化を防げば、脳血管障害にもならず、血管性認知症にはなりません。ではどうしたら動脈硬化を防げるのでしょうか。年を取るだけで動脈硬化は進みますが、加齢を止めるわけにはいきません。しかし、動脈硬化にはそれを早めるリスクファクター、危険因子があります。危険因子を避ければ動脈硬化にブレーキを掛けられます。

<危険因子？>

危険因子は高血圧や糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肥満といった生活習慣病や喫煙です。

日本高血圧学会のガイドラインでは上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上、あるいはこの両方、および家庭血圧135/85mmHg以上を高血圧としています。

高血圧対策には減塩が重要です。ガイドラインでは食塩摂取量として一日6g未満が提唱されています。小さじすりきり1杯です。豚骨ラーメンやカップラーメン、カップうどんはスープまで飲んでしまうと5-6gの食塩摂取になり、一日分がこれで終わります。スープは全部飲まないことです。たくあん1切れ0.5g、梅ぼしは1g。まだまだ改善の余地はありそうです。

肥満は糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、肝障害など多くの病気の原因となります。その程度は体重を身長²で割って算出する「体格指数」で判断し、正常範囲は18.5~25.0 (kg/m²)です。腹八分目と言いますが、食べすぎは禁物です。餌を7割しかもらえなかったおサルさんは、食べただけ食べたおサルさんよりずっと若々しく病気も少ないというデータが出ています。

運動は毎日30分以上または週180分以上、ややきつい程度の速歩やスロージョギングのような有酸素運動、持久運動が推奨されています。生活習慣を変えても改善しない場合はお薬を飲みましょう。



出典: 日本医療・健康情報研究