

野庭の風

野庭地域ケアプラザ広報紙
「野庭の風」第102号
令和3年9月20日発行

発行:社会福祉法人 ひまわり福祉会 横浜市野庭地域ケアプラザ
横浜市港南区野庭町612番地 TEL:045(848)0111 発行責任者 所長 長堀 幸平

地域包括支援センターからのお知らせ

お問合せ
お申し込み

地域包括支援センター
☎045-848-0111

認知症サポーター養成講座

～ みんなでつくっていこう!! 認知症になっても安心して暮らせる街をめざして～

開催日時

令和3年10月29日(金)

14時～15時30分

野庭地域ケアプラザ

多目的ホール

「認知症」って、よく聞く言葉。
でも、実際のことはよくわかって
ないよね。どうすればいいの?



参加費	無料	定員	先着15名
対象者	地域住民どなたでも		
持ち物	マスク、飲み物、うわばき		

★申し込み★10月1日(金)9時から
お電話にてお申込み下さい

認知症サポーターとは?

特別なことをする人ではありません。正しく
認知症を理解し、認知症の方や家族に対し
て、偏見をもたず、暖かく見守る応援者です。

「認知症サポーター養成講座」を受講していただくと、
認知症サポーターになります。認知症サポーターには、
その証であるオレンジリングが配布されます。

なごみの会

(介護者のつとめ)

介護をされている方

介護に興味のある方

介護者同士の交流と情報交換の場に参加して“ほっとひといき”しませんか?

次回: 10月19日(火) 10:00～11:30 場所:野庭地域ケアプラザ多目的ホール

※ご興味のある方、ご見学だけでも構いません。お気軽にお越しください。

「認知症とは」

第6回
(全7回シリーズ)

生活習慣病と認知症予防シリーズ③「予防できる性認知症」

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、梅干しは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、腎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。



介護・福祉・医療などのご相談は随時お受けしております!!
横浜市野庭地域ケアプラザ 地域包括支援センター TEL045-848-0111
※相談員が不在の時もありますので、事前に電話の上、ご相談にいらしてください。

第5回

見守り協力事業者さん紹介コーナー！！

こんにちは。生活支援コーディネーターの黒澤です。
まだまだ暑い日が続きそうですが、感染予防と同時に熱中症予防にも取り組みましょう！！
見守り協力事業者さん紹介コーナー第5回目は野庭団地ショッピングセンターの
QOL針灸整骨院さんです。小菅先生にお話をお伺いしました。



入り口に目印があります！！

患者様にはご年配の方が多く、転倒される方も多いので心配です。当院だけでなく近隣の体操教室などへも参加されるというお話も伺い、予防や健康維持の大切さも伝えられていたら嬉しいです。また、近隣店舗の閉店により、熱中症予防が必要ではと思い、今年から「**まちの給水所**」を設置しています。



※まちの給水所とは・・・熱中症対策の一環として、区内施設・事業所等の協力のもと、外出時の飲料水等の提供や一時休息所を設置する取り組みです。

主催：港南区社会福祉協議会 協力：港南区役所、区内9ケアプラザ

にこにこ野庭サロン

10月28日(木)

午後1時30分～午後2時45分

野庭地域ケアプラザ 多目的ホールにて

みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪

〇しおり作り

〇貸館団体 美風(メイフォン)さんによる

太極拳の発表と体験

*参加申込み

10月1日(金)9時から

お電話またはご来館にて

(先着15名)参加費100円

～安全に参加していただくための皆さんへのお願い～

※上履き、水分補給の飲み物をご持参ください。

※ご自宅での検温、開催中はマスクの着用をお願い致します。

野庭地域ケアプラザ デイサービス

1日の予定をご自分で決めて過ごしています。

器具による運動やグループ体操を行っています。



生活リハビリの一環として洗濯物を干して、たたんでくださいます。



ご利用者作成によるしおりが好評です。継続して作成しています。



野庭地域ケアプラザ(1F)と野庭地区センター(2・3F)は同じ建物(3階建て)にあります。

至 戸塚

野庭中央公園

スーパーたまや
サンドラッグ



遊水池



野庭中央公園

消防署

至 港南台

横浜市野庭地域ケアプラザ

電話 045-848-0111

FAX 045-848-0106

メール carepura-hp@himawarifukushi.or.jp

ホームページ

<http://www.himawarifukushi.or.jp/noba-care/index.html>