

横浜市富岡東地域ケアプラザ 地域包括支援センターとは

地域の皆様の身近な福祉の相談窓口です。



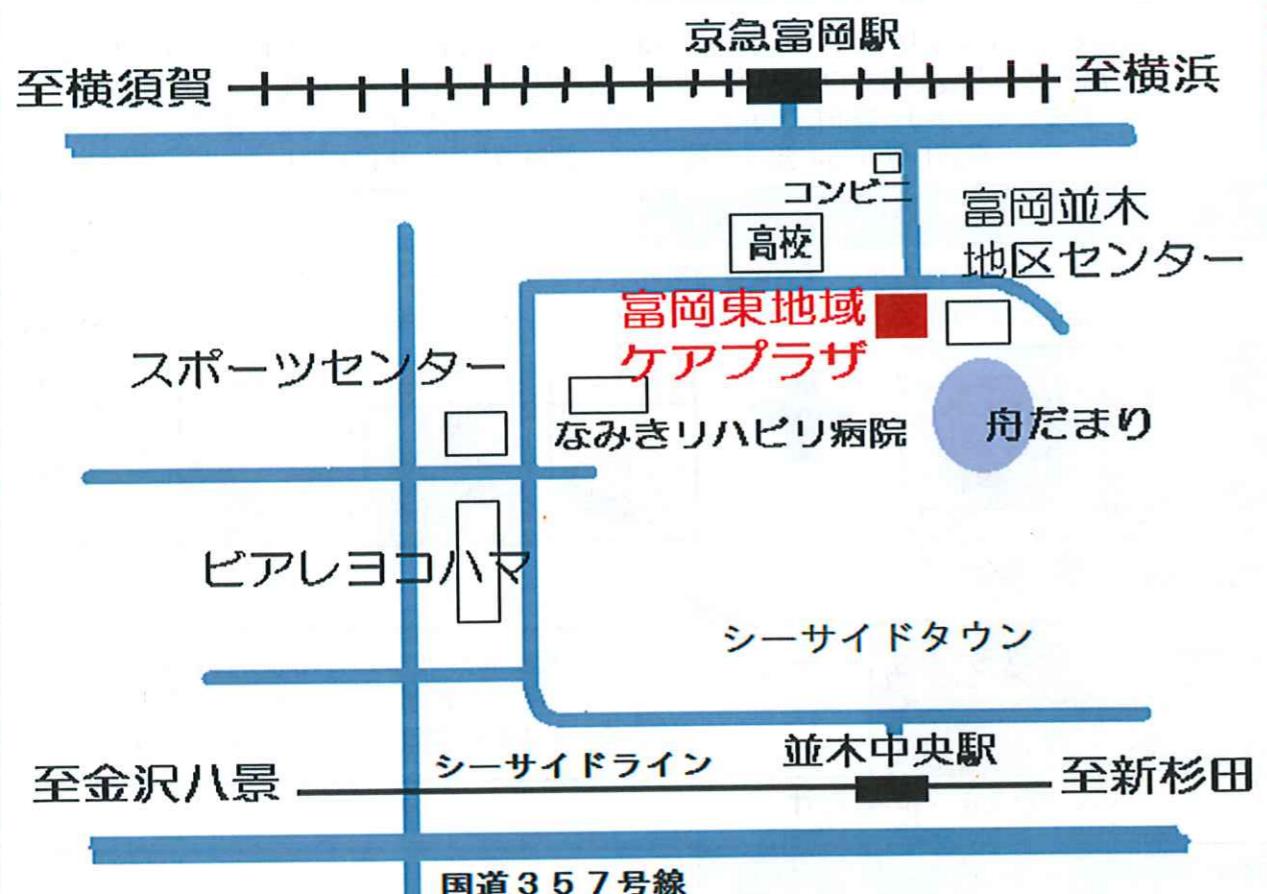
- ・介護保険の申請、相談
- ・成年後見制度、消費者被害の相談
- ・高齢者虐待の相談 など、お気軽にご相談ください。
ご来館が難しい場合はご自宅等へ訪問いたします。



担当エリア:富岡東3丁目10~6丁目、
並木2~3丁目、福浦、幸浦、八景島

住所:横浜市金沢区富岡東4丁目13-3

電話:045-776-2038(相談専用) FAX:045-770-5010



広報誌設置先:富岡東地域ケアプラザ、スポーツセンター、地区センター
並木コミュニティハウス各薬局、診療所、ジュピのえんがわなど

富岡東地域ケアプラザ 地域包括支援センター 【健康だより 11月号】



発行責任者:所長 岩藤 桂



★職員が増えました★

生活支援コーディネーター:中島 里華(ナカジマ サトカ)
ひとこと:これまで、この富岡東地域ケアプラザのデイサービスに勤めておりました。これから地域のことを勉強し、自らもどんどん色々なことを学んでまいります!!
お役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

事業のお知らせ

◇認知症サポーター養成講座・認知症VR体験会◇

～認知症になつても住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちづくり～

①認知症サポーター養成講座

キャラバンメイトグループ「ロバの会」様による講座です。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。受講された方にはオレンジリングをお渡します。講座の中には実際の介護体験談もあり、「認知症ってどんなことだろう?こんな時どうしたら?」と皆様の疑問解決のヒントになるかもしれません。お気軽にご参加くださいませ!

②認知症VR体験会

認知症の症状を自分ごととして体験し、認知症に対する理解を深める機会とします。実際にVR体験をした方の意見として「専門書100冊読むより勉強になった」や「“症状”を見て“本人”を見ていなかった。上から目線になっていたことに気づかされた。」などがあります。ぜひこの機会に体験してみてくださいませ!



日時:12月11日(金) 10時~16時

場所:富岡並木地区センター 多目的室

参加費:無料

持ち物:マスク、上履き(上履き入れ)、筆記用具

内容:①②とも事前申し込み制

① 認知症サポーター養成講座 10時~11時半

② 認知症VR体験会 13時~16時

(1名様15分程度の体験です。お申し込み時にご希望の参加時間帯をお伺いします。)

お問い合わせ:富岡東地域ケアプラザ 地域包括支援センター

担当:村上(むらかみ)・加納(かのう) 電話:045-776-2030

健康耳寄りコーナー ～日々の生活を少し豊かに～



【健康耳寄りコーナー】では、日頃の生活にお役に立つ情報を届けします。今月はシーサイドクリニック土光先生による**蕁麻疹**についての情報と特別養護老人ホームわかたけ富岡の宮崎管理栄養士による**低栄養予防**に関する情報を届けします！

☆土光先生の健康コラム☆～蕁麻疹(じんましん)～

蕁麻疹は円形、または地図状の**紅色の膨らんだ湿疹**で、かゆみを伴い突然的に現れます。蕁麻とはイラクサのこと、イラクサを触ったことで出てきた症状のため、この名前がついたと言われています。



蕁麻疹には食餌や薬剤、昆虫に含まれる特定物質による「アレルギー性蕁麻疹」と、ひつかかれた刺激、寒暖差、日光、圧迫、汗、食品との接触などで生じる「非アレルギー性蕁麻疹」があります。

「非アレルギー性蕁麻疹」には、原因がはっきりしない特発性のものも含まれ、実はそれが大半を占めます。感染症にかかったり、疲労やストレスが重なったときに症状が出ることが多いようです。治療は抗ヒスタミン剤の投与や塗り薬となります。慢性的なものには根気強い内服治療が必要です。原因がわかっているれば、それを取り除き、環境を整えることも大切です。

蕁麻疹が出ているときは、**運動や入浴は避け**、涼しいところで安静にするのが大切です。また**保冷剤や氷で冷やす**と楽になります。

シーサイドクリニック 院長:土光 伸一
(横浜市金沢区並木2丁目3-4 TEL:045-781-4080)

～低栄養を予防しましょう！3つのポイント！～



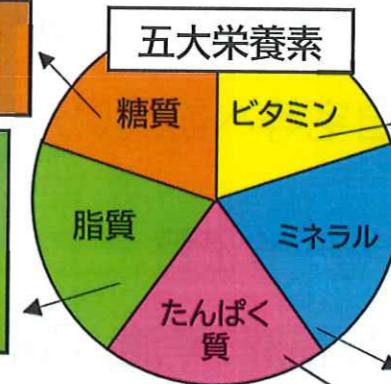
介護老人福祉施設わかたけ富岡、管理栄養士の宮崎誠です。今回初めて記事を書きます。皆様の食生活に役立つ情報を届けできればと思います。

①高齢者の方に必要な栄養について

元気な身体を保つためには【エネルギー】と【たんぱく質】が必要です！この二つの栄養が不足すると低栄養になり、体力や免疫力が低下してしまいます。

ご飯やパン等の炭水化物に含まれる大事なエネルギー源です。

糖質と同様にエネルギーを作り出します。摂りすぎは肥満等につながる恐れがありますが、大切な栄養素です。肉、青魚、バター、ごま油、オリーブ油等で摂取できます。



数多くのビタミンがあります。これらの季節の風邪予防に対して、ビタミンC(特に柑橘類、イチゴ・イモ等)とビタミンD(魚介類、卵類、大豆製品等)をすすめます。

骨を強くする代表的なカルシウムは牛乳、小魚、海藻等に多く含まれます。

筋肉をつくる大切な栄養素です。肉類・魚介類・卵類・納豆や豆腐等の大豆腐製品・乳製品等です。

☆食物繊維☆(キャベツ、イモ類、海藻類)
第六の栄養素として食物繊維は重要です。便秘予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールを下げる等の効果が明らかになっています。
多くの日本人に不足しており、積極的な摂取が必要です。

五大栄養素はとても大切で、バランス良く摂取することが、健康な体づくりにつながります。
なお、高齢者の必要摂取カロリー(エネルギー)は男性1,800Kcal・女性1,400Kcalが目安になります。最近は、カロリーが書かれている商品が数多くあります。
意識しながらお惣菜を買うなど、食材選択をしましょう！

②少量であっても効率的に栄養を摂りましょう！

単品の献立になってしまいませんか？「あまり食欲がないなあ。」と感じると、簡単なメニューで済ませてしまいがちです。そんな時は、身近にある食品をプラスすることで、効率良く栄養を摂ることができます。



157Kcalのアップ↑ たんぱく質11gのアップ↑
おいしくて栄養があることがポイント！
そして手軽に作れないと続けられません！

③おかずから食べるよう心掛けましょう！

ごはんなどの炭水化物から食べると、すぐにお腹がいっぱいになって、おかずを残してしまうことがあります。
おかずから意識的に食べ、【たんぱく質】【カルシウム】など、エネルギー以外の栄養素もしっかり摂りましょう！

以上、低栄養の予防のため、簡単な3つのポイントを説明させていただきました。また次回をお楽しみに！