

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。

職員が不在の場合がございますので、来館時は事前に予約をお願い致します。

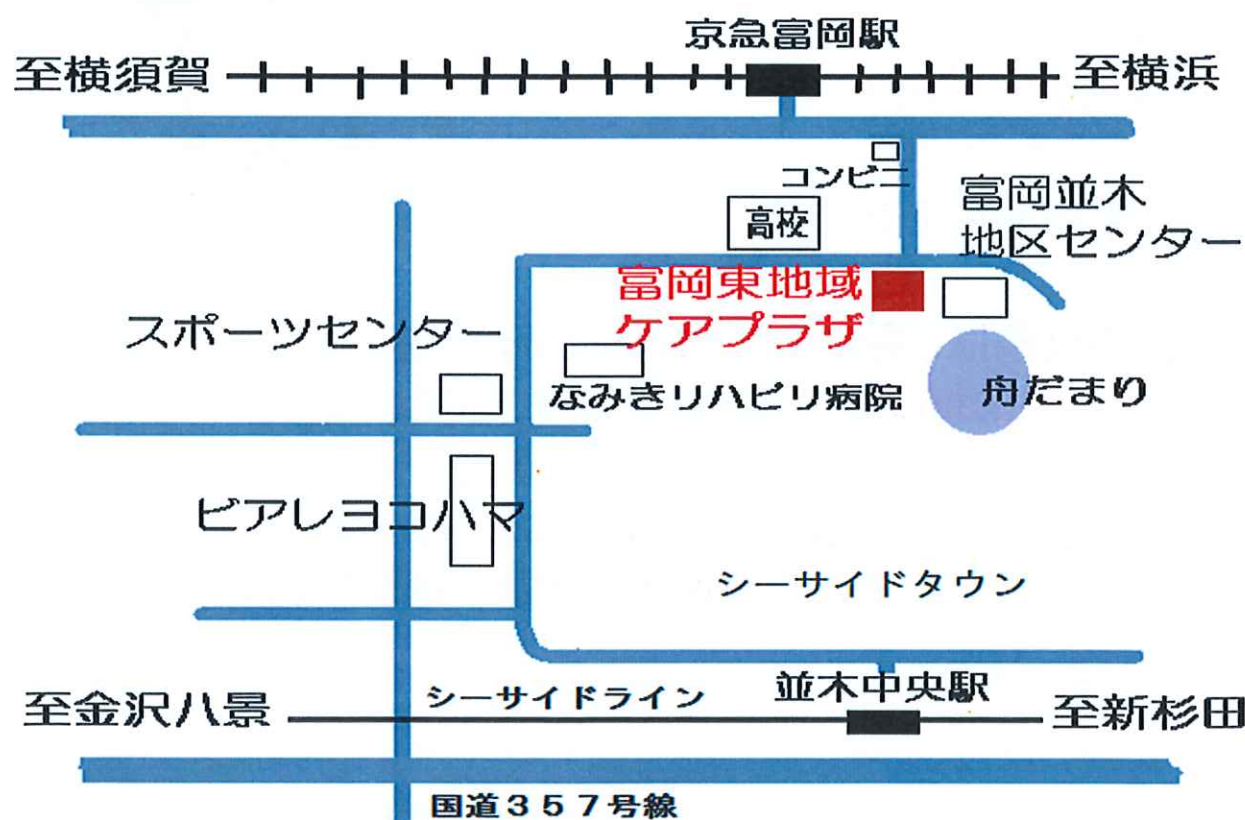
※担当エリア:富岡東3丁目10～6丁目、並木2・3丁目、福浦、幸浦、八景島

住所:横浜市金沢区富岡東4丁目13-3

電話 :045-776-2030(代表) / 045-776-2038(相談専用)

FAX:045-770-5010

ホームページ:<https://wakatake.net/category/facility/caretomioka/>



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 2月号】



発行責任者:所長 岩藤 桂

★新自主グループ発足と事業のご案内★

昨年実施したとみひ・なみき健歩教室が、横浜市の元気づくりステーションとして介護予防のグループ活動をしていくことになりました！

グループ名は【富並(とみなみ) わかがえる】です！！

みんなで街の中を少し歩いたり、公園やケアプラザで体操したり、リハビリの先生やウォーキングの先生に講座をしてもらったり…

無理なく、気軽に続けられるような内容を企画中です！

みんなで声をかけ合って、健康に歳を重ねていきませんか？

からだを動かしたいけど、1人ではなかなか続かないという方、新しい仲間をつくりたい方、ぜひご参加ください♪

活動のお手伝いをしてくださる方も募集しています！



教えて、高垣先生！ ～まちのリーダーになろう～

高垣 茂子先生(かながわ健康財団)に、気軽にできる介護予防活動の実践方法やグループ運営のコツを学びます！

また、正しい体操の仕方などもご指導いただく予定です。

新しく何かを始めたい方、活動のお手伝いをしてみたい方、

まちのために貢献したい方、ご都合のよい日にぜひご参加ください♪

第一弾:2/26(金) 第二弾:3/4(木) ※事前予約制

高垣先生の健康教室 ～みんなでコグニサイズ 認知症予防～

気軽にできる脳トレや体操・ラダーに、みんなで取り組みます！

日 程:3/10(水) ※事前予約制

時 間:すべて14時～15時半

場 所:富岡東地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物:上靴、動きやすい服装、マスク



グループへの参加、事業への参加ともに下記までお問合せください！

TEL : 045-776-2030 担当:保健師 加納

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、日頃の生活の役に立つ情報をお届けします。今月はケアプラザ協力医の土光先生による「**白癬(水虫)**」についての健康情報とさわやか歯科クリニックの小岩院長による口腔ケアについての情報をお届けします！

☆土光先生の健康コラム☆～足白癬(水虫)～

白癬は真菌(カビ)の一種である皮膚糸状菌で起こる病気です。**水虫**や**タムシ**と呼ばれていますが、垢となる皮膚表面の角質層内のケラチンを栄養として生きています。

足白癬は暑い夏に多いですが、現在は暖房が効いていて暖かい家庭が増えているため、冬にも見られます。発症に**男女差はありません**が、**高齢者に多い**ようです。ブーツをよく履く女性も注意が必要です。

主な症状は足の裏や指の間がかゆくなったり、ふやけたり、ジクジクして水疱ができたりしますが、かゆみは白癬患者の1割程度で、ただの皮膚炎である場合も少なくありません。

白癬の確定診断は皮膚の断片(剥けかけた皮など)を**顕微鏡で検査**します。**治療**には**抗真菌薬の外用剤**を使用するのが一般的ですが、長期戦になることがほとんどで、**少なくとも1カ月は塗り続ける**ようになります。見た目上治ったように見えても、菌がいなくなった訳ではありません。高温多湿(ムレ)になると、また菌は増えてきますので、**治療の終了時期は医師と相談が必要**です。

足ふきマットや**スリッパ**を介して**感染**することがありますので、**銭湯**や、**共用スリッパに注意**が必要です。家族に白癬の人がいる場合は、家庭内でもタオル等は分けたほうが良いでしょう。

また、**長い間足白癬を患うと、爪白癬を合併**するようになります。進行した**爪白癬は原則として内服薬**でしか治療ができません。爪白癬は糖尿病患者さんに多くみられるようです。

検査は皮膚科等で簡単にできますので、気になる症状がある方はお気軽にご来院ください。



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)



【実は感染症予防！？歯磨きの以外な効果】



感染拡大を抑えるために、**3密(密閉・密集・密接)**を避けることが現在強く推奨されていますが、口腔ケア(歯磨き・歯間ブラシ・糸ようじ・デンタルフロス等)も世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルスの感染を防ぐ方法の一つです。なぜ口腔ケアがウイルス感染から身を守る方法なのかご存じですか？

実は**歯周病菌の出す毒素**は、**ウイルスが体内へ侵入する手助け**をしているのです。なので、歯周病菌を丁寧に取り除き、ウイルスの活動を抑えることで感染防御力が上がるというわけです。そこで日頃からウイルスに対する防御力を上げる簡単な方法は、**丁寧な歯磨き**です。**手洗い・うがい・歯磨き**で感染から身を守りましょう。

口腔ケア(丁寧な歯磨き)を行うことで

- ① 虫歯予防
- ② 歯周病予防
- ③ 誤嚥性肺炎の予防
- ④ 感染防御力の増強

などの効果が期待できます。



お口の中の細菌は、歯科の2大疾患である、**虫歯・歯周病**だけでなく、**全身疾患の増悪**にも間接的に関わっています。

自分での口腔ケアとプロによる口腔ケアで
ご自身のQOL(生活の質)の向上に努めましょう。

おうち時間のなかで、丁寧な歯磨き時間、習慣を意識してみてもいかがでしょうか。

さわやか歯科クリニック 院長:小岩 謙誠
(並木2丁目3-3-103 TEL:045-791-7571)