

プラザ便り

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ
〒234-0054
横浜市港南区港南台3-3-1
214ビル1階
TEL:045-834-3141

〈発行責任者〉所長 福本 修平



令和3年11月発行



ケアプラフェスタ2021 ご来場ありがとうございました

10月9日(土)港南台バードウファッションプラザにて「ケアプラフェスタ 2021 パネル展」を開催しました。当日はたくさんの方が足を運んでくださいました。



■ 開館時間について

月曜日～土曜日 9時～18時 (夜間利用がある場合は21時まで)

日曜・祝日 9時～17時

※夜間の利用については、換気・消毒のため、20時30分までに活動を終了して下さい。(消毒後、20時45分までに退出をお願い致します)

※夜間利用の申込みは2週間前にご予約をお願い致します。

※地域包括支援センターへのご相談は事前にお電話でご予約ください。

貸館利用 について



■ 施設利用定員 について



部屋	定員	注意事項
多目的ホール	40名	・マスクを着用し手指消毒の徹底をお願い致します。 ・体調がすぐれない方は来館を控えて頂くようお願い致します。
調理室	5名	
ボランティアコーナー	20名	
地域ケアルーム	5名	

新型コロナウイルス感染症による外出自粛が続く中、強いストレスや鬱病などの症状を感じている方が増加しています。外出自粛により、太陽の光を浴びることも減って気が滅入ってしまうという方も多いでしょう。実はこの太陽の光を浴びると、脳内で「セロトニン」という物質が活発にはたらきます。セロトニンは別名「幸福ホルモン」とも呼ばれる神経伝達物質の一種です。感情のコントロールや気分の上下、精神に多大な影響を与えるホルモンです。脳内のセロトニンが不足すると以下のような症状が現れます。



- ・集中力が低下する
- ・何もしていないのに疲労や倦怠感を感じる
- ・十分な睡眠が取れなくなる
- ・いつもなぜか焦っている、焦燥感がある



太陽光を浴びることでセロトニンと同様に体内で活発になる栄養素として、「ビタミンD」が挙げられ、右のような役割を持っています。

- ・ストレスの軽減
- ・睡眠の質の向上
- ・免疫力の強化
- ・骨を強くする



ビタミンDは一部の魚や卵、乳製品、きのこ類から摂取することができますが、食事よりも簡単に、太陽の光を浴びることで、ビタミンDを生成することができます。ぜひ1日15分～30分程度の散歩やウォーキングなどを始めてみてはいかがでしょうか。

知って学ぼう！「認知症の種類」について



～治らないものを認知症と呼ぶ～

いろいろ調べて、体調や病気の悪化による一過性の認知機能障害でないとなると「認知症」となります。わかった、わかった、じゃあ、その認知症は、治るの、治らないの？治りません。こう言うとみもふたもないと思われるかもしれませんが、これはことばのお約束で、治らないものを「認知症」と呼ぶのです。

～認知症には種類がある～

認知症だからといって、アルツハイマー型認知症とは限りません。わが国のデータでも認知症のうち約7割がアルツハイマー型認知症といわれていますが、ほかにも種類があります。

アルツハイマー型認知症の特徴は、物忘れというより、新しいことを覚えられなくなる記憶力障害です。現在の年齢や今日の日付があやふやになります。人格は比較的保たれるので、礼儀正しく、答えに窮すると取り繕いが上手です。

これからの講座紹介

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

※各講座は事前予約制になります

おひとりさまの会 急な入院！あなたはどうしますか？

- ◆ 日時: 令和3年11月24日(水)
10:00~11:30
- ◆ 会場: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 講師: ◇ 済生会横浜市南部病院
福祉医療相談室 相談員 江原 晶子氏
◇ よこはま港南台地域包括ケア病院
地域医療連携室 相談員 森山 にじ氏
- ◆ 内容: 急に入院してしまったことを考えたことがありますか？入院した時のことを考えてみましょう。

先着
15名



※参加費は無料です

エンディングノートを書いてみよう

- ◆ 日時: 令和3年11月19日(金)
10:00~11:30
- ◆ 会場: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対象: 65歳以上の興味のある方
- ◆ 内容: 終活への思いを無理なく自然に見える化できる「エンディングノート」を作成します。港南区版エンディングノートの無料プレゼントがあります

先着
20名



※参加費は無料です

歯のほのぼの相談室 特別版 マスクの中のお口はどうなってる？

- ◆ 日時: 令和3年11月13日(土)14:00~15:00
- ◆ 会場: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対象: 地域の方
- ◆ 相談員: 済生会横浜市南部病院 歯科衛生士
※相談員は歯科医師ではありません



- ◆ 内容: マスクをすることは大切です。しかし、唾液量が減り、口臭や歯周病の発症につながる恐れがあります。今回はコロナ禍におけるお口の対策を考えていきましょう。
注)感染予防の観点からブラッシング等の実演を伴う指導は行いません

先着 8名

※参加費は無料です

レビー小体型認知症は日によって、症状に波があり、色鮮やかな幻覚や体の動かしにくさが目立ちます。

前頭側頭葉変性症のうち、前頭側頭型認知症は、昔ピック病といわれ、数は少ないのですが、やや若い年齢で発病し、興奮や暴力といった目立つ症状があるので、認知症は周囲を困らせる恐ろしい病気だという誤解を与えてしまいました。感覚性失語といって、人の言っていることの意味が分からなくなることもしばしばあります。怒りっぽくなり、暴言ばかりでなく暴力にでる、社会規範が失われ、万引きのような反社会的行動も見られます。また、高齢者でこのような症状が現れたときは嗜銀顆粒性認知症といって、怒りっぽいアルツハイマー型認知症などと思わず、区別する必要があります。

血管性認知症は脳血管や脳梗塞で起こるので、認知機能のしっかりしているところとそうでないところがあって、まだらな印象を受けます。脳出血や脳梗塞をしたことがあり、片麻痺など、脳卒中の後遺症を伴うことが特徴です。



ケアプラカレンダー

10月31日～12月4日

施設点検のお知らせ
11月15日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
		大人のラジオ体操 (10:00～) みち草 (13:30～)	さわやかストレッチクラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供はありません	
11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
	はじめてのスマホ体験 (10:00～)		びよんびよん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～)		歯のほのほの相談室 特別版 (14:00～)
11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
キラキラ☆ パパ育児 (10:30～)	施設点検日 	音楽のひろば (13:30～)	さわやかストレッチクラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～) 認知症家族のつどい (10:30～)	エンディングノート講座 (10:00～) 認知症の正しい理解と接し方 (14:00～)	
11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
キラキラ☆ パパ育児 (10:30～)	赤ちゃん教室 (10:00～)		おひとりさまの会 (10:00～)	子育てまち育て塾 (10:30～)	お～い！ らくかい (10:00～)	
11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
	歯のほのほの相談室 (14:30～)		さわやかストレッチクラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供はありません	

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問合せ下さい。



ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ
☎045-834-3141 担当:榊原・後藤

