

若葉台地域ケアプラザ*だより

2021年10月1日発行（第88号）

社会福祉法人 創生会
横浜市若葉台地域ケアプラザ
横浜市旭区若葉台 4-16-1
045(923)8831
発行責任者 池田 智恵子

若葉台地域ケアプラザ ホームページのご案内

当施設ではホームページにて、開館時間や貸館の運営状況、利用定員等の情報を随時配信しています。右記の QR コードで、または当施設名を検索の上、ご覧ください。



または

横浜市若葉台地域ケアプラザ

検索

横浜市若葉台地域ケアプラザ

開館時間：平日9時から21時 日曜・祭日9時から17時

TEL:045-923-8831

FAX:045-923-8835



住み慣れた町で安心して暮らせる
地域を目指して

ホーム

所長あいさつ

プラザだより

施設情報

お問い合わせ

アクセス

ケアプラザ協力医のコラム 222内科クリニック 渡部 一博 先生

「腰椎症について」



「腰痛」は一般的に多くの人を経験する症状です。

「腰痛」を生じる原因は主には「圧迫骨折」「椎間板ヘルニア」「変形性脊椎症」「腰部脊柱管狭窄症」「椎間板炎」「急性腰痛症（主に腰背部の筋肉や筋膜の損傷で俗に「ぎっくり腰」と呼ばれている）など骨や椎間板、筋肉などの障害で整形外科的な疾患が大部分です。また、中には「急性（慢性）膵炎」「膵臓癌」「胃潰瘍」などの消化器疾患、「尿路結石」などの泌尿器系疾患、「解離性動脈瘤」などの循環器系疾患、他にも婦人科系疾患や、「悪性腫瘍の骨転移」など原因は多岐に渡ります。ただ、レントゲン検査や MRI 検査など「画像検査」を行っても「腰痛」の原因が不明なケースが実は 85% 近くあり、診断に苦慮する事が多い「症状」です。

このような「原因不明」の「腰痛」の背景には運動不足・肥満・普段の姿勢・さまざまなストレス、などが元々の整形外科的疾患に多重的に重なりあって「腰痛」が慢性化しやすくなります。こうした状況が続くと脳の痛みを抑制する仕組みが働かなくなってしまう、痛みを更に強く長く感じるようになってしまい、「腰痛（痛み）」のコントロールや治療がより一層難しくなってきます。

「腰痛」を生じた時には、診察を受ける時に腰痛の性質の他に随伴する症状の有無などをできるだけ正確に医師に伝えることが大切で、先に挙げたような重大な疾患を早期に診断することにもなります。また「腰痛」の予防には普段の生活や仕事をする時の姿勢に留意して、軽い運動やストレッチ（腰痛体操）なども行い頸や背中や腰の周りの筋肉を柔らかくほぐすことを心がけましょう。

10月に予定をしていた令和3年度の**福祉フェア**は「延期」となりました。

開催時期は未定です。新型コロナウイルス感染状況等の様子を見ながら判断を
してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



自宅でできる健康体操「ハマトレ」

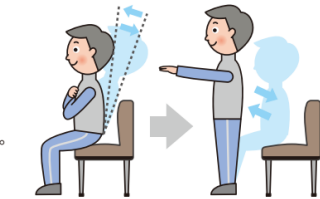
新型コロナウイルス感染症の影響で、思うように外出が出来ない日々が続いております。家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人に会うことも億劫になってしまうため、日頃から運動をしたり活動量を増やしたりすることが大切になります！

ロコモ(移動能力の低下)を予防するため、高齢者の「歩き」に着目して横浜市が開発した「ハマトレ」というトレーニングがあります。ストレッチやウォーキングなどとあわせて行うと効果的です。ここでは、トレーニングのうち2つをご紹介します。

股関節の伸展／足の筋力強化

椅子立ち(スクワット)

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回～8回、繰り返します。



※膝・腰・股関節など、トレーニングをする部分に問題がある場合は、主治医に相談しましょう。

バランスの強化

ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20～40カウント、数えましょう。



QRコードは
こちら



横浜市 ハマトレ

検索

残りのトレーニングはパンフレットや横浜市ホームページより見るができますので、ぜひ確認してみてください！パンフレットはケアプラザで配布しております。DVD もお貸出していますのでご利用ください。
(横浜市「GoGo 健康！ロコモ予防大作戦」より引用)



ケアマネジャーのつぶやき

今回は住宅改修について紹介します。住宅改修では在宅の要介護者（要支援1・2及び要介護1～5の方）が、自宅で生活を続けられるように住宅改修を行った場合に、20万円を限度に払った金額の一部が払い戻しとなります。

対象となる工事は、①手すりの取付け②段差または傾斜の解消③滑りの防止及び移動の円滑化等のための床・通路面の材料の変更④引き戸などへの扉の取替え⑤和式便器などから洋式便器への便器の取替え⑥上記①～⑤の工事に付帯して必要と認められる工事・・・となっています。

申請に必要な書類は①申請書②見積書及び見積額内訳書③住宅改修が必要な理由書（ケアマネジャーが作成）④工事施工前の写真⑤住宅改修後の完成予定の状態が分かるもの（写真・図など）⑥住宅改修に関する承諾書及び賃貸契約書の写し（お住まいが借家の場合）となっております。

詳細についてはお気軽に若葉台地域ケアプラザにご相談ください。

～旭区役所からのお知らせ～

きらっとあさひプラン（第4期旭区地域福祉保健計画）が完成！

「地域で支え合い 安心して自分らしく暮らせるまち 旭区をつくろう」

きらっとあさひプラン（旭区地域福祉保健計画）は、旭区に住むすべての方が地域で支え合い安心して暮らせるようにするための計画です。

このたび、令和3年度から令和7年度の5年間で推進期間とする『第4期計画』が完成しました！

完成と合わせて旭区内の各世帯には、「リーフレット あなたのきらっとなんですか？」、「お住まいの地域の地区別計画」を「広報よこはま 10月号」と併せて1部ずつ配布しています。また、区内各ケアプラザをはじめ、旭区役所・旭区社会福祉協議会等でも配布しています。ぜひ、ご覧ください！



旭区役所ホームページにおいても、ご覧いただけます。

第4期きらっとあさひプラン

検索

【問合せ先】旭区役所福祉保健課 事業企画担当 TEL 954-6143/FAX 953-7713

いずれの講座も予告なく中止や延期となる場合があります。ご了承ください。

地域包括支援センター

秋の講座 2021

- ① 11月19日(金)「介護保険制度を知ろう！」
- ② 11月24日(水)「旭区版エンディングノートの書き方」
- ③ 12月8日(水)「相続について学ぼう！」

時間は①②③いずれも 13:30~14:45

対象：若葉台にお住まいの方

参加費：無料

定員：各回20名(先着順)

持ち物：上履き・筆記用具

申込：電話にて受付

①②10月19日(火)11:00~

※講座毎の申込です。

③11月9日(火)11:00~



みんなのサロン もぐもぐ

基本毎月第一火曜日13:30~15:30

みんなのサロン「もぐもぐ」は、心に病を抱えた方が安心して参加できるサロンです。当事者の方、ボランティアの方、職員が和気あいあいと、気楽に過ごしています。「もぐもぐ」の名前の通り、もともとはおやつを作ったり食べたりしていましたが、現在は主に手工芸や散歩を楽しんでいます。ご興味がある方はお気軽にご連絡ください。

(要事前申込・参加費200円)

写真は

「芝人形作り」の様子

髪が伸びます！



介護者のつどい

日時：11月13日(土)

13:30~14:30

内容：懇談会

対象者：介護をされている方

介護経験のある方

介護に関心のある方

参加費：無料

申込：予約不要です。当日直接お越しください。



ほっと一息



ゆっくりノルディック

開催日時：令和3年10月~令和4年6月

原則毎月第一金曜日14:00~15:20

集合場所：若葉台地域ケアプラザ正面玄関前

対象：概ね65歳以上の方(ご相談ください)

講師：ウォーキングフィールドアルク 森 隆司 氏

費用：無料 募集：数名(先着順)

持ち物：水分、タオル、ノルディックポール

(無料貸し出しあり、要事前申込)

申込：電話または来館にて随時受付中 予定している人数に達し次第終了

ノルディックウォーキングに興味があるけれど体力に自信がない、地域のグループについていけない不安……。そんな方が安心して参加できる、自然豊かな若葉台の中をゆっくりと歩く講座です！！



《申込・お問合せ》横浜市若葉台地域ケアプラザ TEL045-923-8831 FAX045-923-8835
※入館の際にはマスク着用、手指消毒、検温をお願いしております。また上履きが必要です。ご持参ください。

若葉台地域ケアプラザ デイサービス らくだ新聞・2021年秋号

ゆったり入浴



デイサービスの入浴は皆様の楽しみの一つです。広々としたお風呂でゆったり入って頂いています。

さわやかな秋風が心地良い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年の夏はオリンピック、パラリンピックが開催されました。日本選手達の活躍でメダルラッシュとなる明るいニュースもありましたが、その一方で、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、依然として深刻な状況が続いています。一日も早く収束し、平穏な日常に戻ることを願うばかりです。このようなコロナ禍でのデイサービスの活動についてご紹介したいと思ひます。

日々のレクリエーション



タオルでポン！



お金釣りゲーム

手指消毒やマスク着用、物理的距離の確保など感染予防対策を実施しながら、安心・安全のレクリエーションを日々行っています。コロナ禍で自宅にこもりがちですが、ご利用中はできるだけ活動的に過ごせるように工夫しながら皆様に参加して頂いています。

個別機能訓練



個々に目標を立て、状態やその日の体調に合わせたプログラムを進めています。

感染予防のためご利用者同士の交流には制限がありますが出来る範囲で楽しく意欲的に参加していただけるように取り組んでいます。



柿タンニンで風邪予防

秋の味覚として思い浮かぶ柿ですが、「柿が赤くなれば医者も青くなる」ということわざ通りに、柿渋に含まれるタンニンというポリフェノールの一種には抗菌作用、抗ウイルス作用、消臭作用など嬉しい作用があるそうです。柿渋に含まれるタンニンの量はワインの20倍、緑茶の70倍とされています。秋の味覚で、これからの寒い季節を元気にのりきりたいですね。