

どんぐり ~~3/5~~ 3/5 ほかほか
~~4/9~~ 4/9 3/13 (3/20が祝)のため
第2火曜日 4/17 第3水曜日

未就園児と保護者のあそび場。10時から11時半まで、時間内の出入りは自由です。多目的ホールでおもちゃを出して一緒に遊びましょう。保育園の保育士も来ています。子育てで気になることを相談できますよ。ママ、パパもおしゃべりしに来てください。
申込不要、参加費無料

絵本の貸し出し

1回3冊2週間まで
事前登録不要です。

キッズスペース 多目的トイレも

ご利用になれます。
気軽に立ち寄って
くださいね。

キッズコーナーの絵本紹介
まあちゃんのながいかみ



たかどの ほうこ作
福音館書店出版

介護者のつどい 3/28

奇数月第4木曜日 13時半～15時

介護者対象。普段の介護についての話や悩み、疑問などを語り合しましょう。専門職からの情報もお知らせします。 ※要申込

想いでカフェ 4/24 ※要申込

偶数月第4水曜日 14時～15時半

認知症の方と介護者を対象に、レクリエーションなどをしながら、交流できるフリースペースです。

想いでカフェ ってどんなところ？

認知症のご本人と介護するご家族の集いです。お茶を飲みながら、思い出話をしたり…歌を唄ったり…と、ほっこりとした時間を過ごしています。前回はご夫婦の馴れ初めや愉快的な海外赴任の話をして盛り上がりました。気軽に遊びに来てくださいね。お待ちしております。 担当：遠藤

うたのひろば 3/22、4/26

第4金曜日 13時半～15時

昭和歌謡や叙情歌などをギター演奏で歌う会。脳トレのレクリエーションも行います。みなさんで集まって、歌っておしゃべりしませんか！ ※はじめての申込は随時受付、満員時は次月の予約ができます。

オンラインでのご相談について

深谷俣野地域ケアプラザは、来所による相談が困難な方等とのオンライン相談を実施しています。ご希望の方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。



ケアプラザ
ホームページ

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ



【第41号】令和6年3月1日発行

〒245-0067

横浜市戸塚区深谷町1432番地11

代表電話 045-851-0121

相談電話 045-851-0551

ご相談の際は、まずお電話下さい。

休館日 毎月第3金曜日・年末年始

発行責任者：所長 奥山英明

ケアプラザ 協力医の 医療コラム

●誤嚥性肺炎について

医療法人社団ピーエムエー
ソフィア横浜クリニック
老年科専門医 認知症専門医 玉城 貴啓



寒暖差の激しくなるこの季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。特に高齢者の方々にとって、肺炎での入院が増える傾向が見られます。その中でも誤嚥性肺炎は高齢者にとって深刻な問題となっています。この疾患は、飲食物が気管に誤って入り込み、それが原因で起こる肺炎のことを指します。予防には、適切な栄養と運動が非常に重要です。



🔍 栄養の重要性:

健康な食事は免疫力の向上につながり、誤嚥性肺炎の予防に寄与します。特に、たんぱく質やビタミンC、亜鉛を含む栄養バランスの取れた食事が大切です。これらの栄養素は免疫機能をサポートし、呼吸器系の感染から身体を守る役割を果たします。

🔍 運動の効果:

定期的な軽い運動は体力維持だけでなく、嚥下機能を向上させる助けとなります。筋肉を鍛えることで姿勢が良くなり、食事の嚥下がしやすくなります。また、バランスの良い運動は転倒予防にもつながります。



🔍 日常生活での工夫:

食事を急いで摂るのではなく、ゆっくりと噛んで摂るよう心がけましょう。食事中は集中して食べ、急がずにゆっくりとしたペースで進めましょう。食べる際に姿勢を正し、頭を前傾させずに上体を起こして食べると誤嚥を防ぐことができます。

地域の高齢者の皆様におかれましては、これらのポイントを心掛け、健康的で充実した生活を送るために、食事と運動の大切さを再確認いただきたいと思います。医療機関や地域のサポートを活用しながら、誤嚥性肺炎予防に向けての積極的な取り組みをお勧めします。何かご質問やサポートが必要な場合は、お気軽にご相談ください。皆様の健康と幸福を心よりお祈り申し上げます。

玉城先生の医療相談は 毎月第2・4木曜日13時～13:50

ご予約はこちらから ☎045-851-0121

医療相談 3/14、3/28、

4/11、4/25

第2・4木曜日 13時～14時

ソフィア横浜クリニックの玉城貴啓先生がお話を聞いてくださいます。医療やからだの健康に関する相談ができます。

※診療ではありません。 ※要申込



子どものひきこもり 大人のひきこもり

私は長らく精神科病院に勤務しながら社会福祉法人やNPOを立ち上げて福祉施設の運営などを行ってきたのですが、「福祉はいいです」「そもそも病気じゃないんで受診もしたくないです」とひきこもっている方々への支援が十分に出来ていないことから、2011年に個人事務所を立ち上げ、以後は主に訪問相談に取り組んできました。

このコラムではその臨床経験からひきこもりの原因や対応など、お役に立つ情報を記すように求められているわけですが…結論から言うと正直よく分かりません。何故なら「一人として同じではない」からです。16歳～64歳のひきこもりは146万人(2023年内閣府推計)とびっくりするくらい多いのですが、それだけの原因や理由、対処方法があるということなのです。

原因として、思春期位のケースでは友人関係や成績が伸びない等の環境・状況的理由のほか、ホルモンバランスの崩れからによる体調不良などをきっかけに引きこもることもよくあります。またこの時期は統合失調症など多くの精神疾患が発症する時期でもあり、その症状から自閉的となることもあります。

大人ですと失業、身体・精神疾患による休職や退職を期にひきこもり、再就職が上手くいかず長期化している方が多いです。定年退職を期にやる事が無いためずっと家にいるようになったケースもひきこもりです。

以上は一例ですがこのようにひきこもりに至る原因は様々です。ひきこもりは単一の疾患や障害の概念ではありませんし、健康であっても起こるわけです。故に少なくとも生物学的・心理的・社会的側面から捉えること、更に当事者がどう感じ、何を望んでいるのかを知ることが重要です。そこを整理して始めて対応方法の検討が出来るようになるわけです。

では周囲はどうしたら良いか？はつきりと言えることは「一人で悩まず相談すること」です。「何を相談したら良いか分からない」という方が多いのですが、ご安心ください。分からないからするのが相談です。何が問題なのか整理をしてもらうために気軽に話すところから始めてみてください。また「どこに相談したら良いか分からない」という方も大丈夫！どこでも良いのです。話しやすい機関へ行って「どこに相談したら良いですか？」と相談すればOKです(幸い皆さんのお住まいの地区にはとても親切な地域ケアプラザがありますよ！)。

私の事務所には「愛情が足りない」など親の接し方が問題では？と悩み相談に来られる方が多くいらっしゃいます。もちろん愛情はとても大事ではありますが、十分に注いでいてもひきこもることはありますし、逆に居心地が良いので長期化しているケースも多かったです。そもそも、ひきこもりは悪い事ばかりではなく、ひきこもれているから救われていることもあるのです。大切なことは決めつけないことです。あまりご自分を責めないように。まずは気楽な相談から始めてみてください。

第2回目は5月1日発行のふうま通信に掲載予定です。

令和5年12月8日 実施

ひきこもり・不登校について考える 座談会

昨年の夏、深谷俣野地域にあるふらっとステーションで毎月第1土曜日に開かれているフリースペース ぼぼらさんによる、ひきこもりや不登校についての勉強会がありました。参加者の、もっと話が聞きたい、大変だったこと、上手くいったことなど話がまとまらなくてもよいからじっくり話がしたい、という声により、昨年12月に深谷俣野ケアプラザで座談会が開かれました。

当日は、親や本人の気持ち、家族としてどう向きあっているかについてや、過去の経験者の体験談などを聴くことができました。好評により2月20日にも『かぞくの座談会』を開催する予定です。<2月17日記> 担当：石橋

フリースペース ぼぼら

こころの病の方、ひきこもりの方とその家族の居場所

開催日時：毎月第1土曜日 12時～14時
場所：ふらっとステーション・ドリーム内
(横浜ドリームハイツ郵便局の隣)

<戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業>

フリースペース あったまり場

誰かに話をしたい、聞いてもらいたい、家にこもりがちけどたまには外出したいな、という方のためのつどいの場です。

戸塚区内のいずれかのケアプラザで、おおむね毎週開かれています。令和6年度4月以降のあったまり場についてのお問い合わせは、各ケアプラザ、または戸塚区高齢・障害支援課へ直接お問い合わせください。

戸塚区こころの健康福祉 ネットワーク事業

戸塚区では、地域ケアプラザ生活支援センター(仮称)のネットワークを基盤とし、メンタルヘルスの向上を目指したさまざまな活動に取り組んでいます。



ふらっとステーション
ケアプラザ **あったまり場**

開催日時 毎月第2金曜日
14:00～15:30

場所 4階 地域ケアルーム

対象 誰に話したいか、聞いてほしい方が
おしほのほおひきこもりさん。
上記時間内の出入りは自由ですが、
活動内容は事前に決めてください。

おしゃべり、お茶飲みなど、一緒に話したいと
あればどうぞお話しください。

あったまり場は戸塚区高齢・障害支援課からの委託事業として区内のケアプラザ
が実施しているフリースペースです。こころの病の方や不登校の方や家族から話を
聞きたい、話を聞かせる場や相談相手と交流し、ひきこもりを乗り越えること、
心のやまを解消するための活動を目指して実施しています。

横浜 深谷俣野地域ケアプラザ
〒243-0207
戸塚区俣野 1432-11
電話 045-851-0121
担当 地域交流 石橋

ケアプラザでの
アクセスはこちら

深谷俣野ケアプラザ あったまり場

毎月第2金曜日 14時～15時半
時間内は出入り自由です <11月は休み>

通常のあったまり場は、お茶を飲みながらゆっくりお話して過ごしています。

4月、7月、10月、1月はパステルアートのプログラムがあります。好きな色を選んで、一緒にワクワクしましょう！道具や材料のご用意がありますので、ご心配なく。初めての方も、どなたでも安心してご参加ください。