

〒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

ふうまあ 通信

【第50号】令和7年9月1日発行

よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

令和7年10月21日(火) 13時～15時

場所：大正地区センター（原宿3-59-1）

対象：65歳以上の横浜市民

内容：事業概要、基礎知識と留意点等の説明等

持ち物：介護保険証のコピー、筆記用具

申込 9月11日(木)9時～ 定員：20名

※原宿地域ケアプラザ 045-854-2291

◆登録施設でボランティア活動をするとポイントがたまる制度です。ポイントは換金や寄付をすることができます。
協力：大正地区センター

心不全ってどんな病気？

令和7年9月25日(木)13時～14時

場所：深谷保野地域ケアプラザ

対象：どなたでもどうぞ

講師：ソフィア横浜クリニック 玉城 貴啓 医師

定員：30名

申込：深谷保野ケアプラザへ電話または来館にて、随時受け付けています。

◆病気の概要、受診の目安、予防や治療法についてわかりやすくお話していただきます。

みんなが気になる尿失禁

令和7年10月29日(水)14時～15時

場所：深谷保野地域ケアプラザ

内容：尿失禁に関する予防や治療薬について

講師：西横浜国際総合病院 泌尿器科

兵地 信彦 医師

定員：30名 持ち物：筆記用具

申込：9月26日(金)10時～

深谷保野ケアプラザへ電話または来館にて

◆尿失禁の予防や悪化を防ぐために気をつけることを知って、快適な毎日を過ごしましょう。

【予告】ケアプラひろば(お祭り)

11月15日(土)開催予定です



深谷保野地域ケアプラザ

045-851-0121



どんぐり 9/9、★10/21 9/17、10/15
第2火曜日 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。保育士も来ています。子育てで気になることを相談できます。ママ、パパもおしゃべりしに来てください。
参加費無料

★10/21のどんぐりは大正地区センターでミニ運動会

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

エリアの子育て情報
をご覧になれます。

多目的トイレ

ご利用になります。
気軽に立ち寄って
くださいね。

キッズコーナーの絵本

オスタークレン晴子 文
エヴァ・エリクソン 絵
福音館書店出版

うたのひろば 9/26、10/24

第4金曜日 13時半～15時 申込制

昭和歌謡や叙事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。皆さんで集まって、歌っておしゃべりしませんか？

※初参加の方の申込は、随時受付しています。
満員の場合は、次月の予約ができます。

医療相談 9/11、10/9 申込制

第2・4木曜日 13時～14時

ケアプラザ協力医の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。

つどい場カフェ 9/5、10/3

毎月第1金曜日 13時半～15時

5月から始まったフリースペースです。
お友達同士でおしゃべりしたり、手仕事をしながらゆっくりされるのもいいですね。お一人でのご利用も大歓迎です。自由にゆっくりとお過ごしください。
参加費 お一人200円 飲み物とお菓子付き

介護者のつどい 9/25、11/27

奇数月第4木曜日 13時半～15時 申込制

ご家族を介護している方が対象。普段の介護についての話や悩み、疑問などを語り合いましょう。専門職からの情報もお知らせします。

想いでカフェ 10/30 ★第5(木)、12/25

偶数月第4木曜日 13時半～15時 申込制

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。

介護予防 3A(スリーエー)講座 申込制

9/24、10/22 13時半～15時

『明るく、頭を使って、あきらめない』の3A。
皆さんで楽しみながら、脳を活性化させましょう。

けん玉教室 9/21、10/19

おおむね第3日曜日 13時～

ケアプラザ登録団体『球翔～きゅうとう～』さんが教えてくれます。楽しみながら上達できますよ。けん玉検定も行っています。

ぽぽら一歩 9/24、10/22

時間：13時半～15時 不定期 水曜日

『テーマ：困った時に相談できる場所』
引きこもりがちなお子さんを心配されている保護者の方や、関わりを持っている方のご参加をお待ちしています。お子さんのことやご自身の気持ちを話すと少しすっきりするかもしれません。支援者に相談することもできます。心がほっと、軽くなるような会を目指しています。

フリースペース ぽぽら 共催
後見的支援センターとつかエコー 協力

ハーティスペース（あったまり場）

第2金曜日 13時半～15時

9/12 基幹相談支援センターってどんなところ？

10/10 パステルアートでかぼちゃを描きましょう

11月は休みです。

外に出るのがおっくう…でも誰かと話がしたいなという方は、どうぞ遊びにきてください。時間内の出入りは自由です。



医療コラム

睡眠時無呼吸症候群について

横浜市深谷保野地域ケアプラザ協力医
療法人社団りんご会
わかば医院 院長 小松 達司

みなさん、こんにちは。今年の夏は本当に暑い毎日で、寝苦しい夜が続きましたね。今回は睡眠時無呼吸症候群 (SAS: Sleep Apnea Syndrome) のお話をさせていただきます。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) は、睡眠中に10秒以上呼吸が止まる状態（無呼吸）を繰り返す病気です。睡眠中1時間平均5回以上無呼吸が見られる場合、睡眠時無呼吸症候群と診断します。睡眠の質が低下し、日中の眠気やだるさがみられるようになります。また、血液中の酸素が低下することにより、狭心症、心筋梗塞、脳卒中など重篤な疾患を来たす危険性があります。その他、高血圧症、糖尿病などの持病への悪影響も報告されています。

我が国の中等症以上のSAS患者数は約940万人（約7人に1人）と推定されています。

SASのほとんどは、睡眠時に気道が狭くなる閉塞型です。気道が狭くなる要因には、肥満、飲酒、高齢、扁桃肥大、鼻づまり、下顎が小さいことなどがあります。



大きいびきや睡眠中に呼吸が止まることをご家族など周りの人に指摘され、受診される方が多いです。自覚症状としては睡眠中の息苦しさ、熟睡感がない、夜間頻尿など、また起床時の頭痛、口渴、日中の強い眠気などがあげられます。

SASの診断には検査が必要です。まず自宅で簡易型アプロモニターという装置を用いて睡眠中の呼吸状態と血液中の酸素濃度を測定します。睡眠中1時間あたりの無呼吸と低呼吸の平均回数を無呼吸・低呼吸指数 (AHI) といいますが、アプロモニターでAHIを測定し、SASの重症度を判定します。AHIが5未満は正常、5以上15未満が軽症、15以上30未満が中等症、30以上は重症です。結果によっては一泊入院で精密検査を行う場合もあります。

次に治療ですが、軽症では生活習慣の改善（肥満の改善、禁煙、節酒、横向きで寝るなど）やマウスピースの装着で経過をみます。AHIが20以上の場合は、持続陽圧呼吸 (CPAP) 療法の適応です。CPAPは睡眠中に専用の鼻マスクをつけ、一定圧をかけた空気を送り込み気道を確保する治療で、非常に有効な治療法です。また、扁桃肥大や鼻閉がSASの原因の場合などには、手術を行うこともあります。

本人には睡眠中のことはわかりづらいので、ご家族のいびきや睡眠中の呼吸状態が気になる場合は、SASの検査を勧めてみてください。

●今号では小松先生に
ご自身のことなどを
インタビューさせて
いただきました。



わかば医院
院長 小松先生

好きな色は…青・白
好きな食べ物は…柿の種

Q. 専門分野を教えてください。
A. 消化器内科、一般内科

Q. 幼少期はどんなお子さんでしたか 将来の夢は?
A. 人見知りで無口 夢は電車の運転士でした。

Q. 習慣にしていることはありますか
A. 雨の日以外はウォーキングをしています。

Q. お休みの日はどんなことをしていますか
A. 実家の断捨離をしています。

Q. お医者さんになっていなかつたら、
どんな職業についていたでしょうか
A. 数学か理科の教師

ご報告：7/17 資生堂 いきいき美容教室

グループに分かれて腕や唾液腺のマッサージ、化粧方法を教わりました。化粧やクレンジングで顔に触れるついでに、マッサージを行うと、無理なく実施することができるそうです。グループ内でお互いを褒め合いながら講座が進んでいくと、皆さんの表情が生き生きとされ、終了後はキラキラしたお顔でお帰りになりました。

参加した皆さんとの声

イキイキ uki uki

とっても楽しかった

親切に指導していただいた

肌が明るいと気持ちも明るくなる

介護に役立てることができるかと参加。
皆さんが笑顔になっているのを見て、
お化粧をすることの大切さを認識
しました。

ご報告：8/9 小学生ボッチャ体験会



学校の夏休みも中盤に入った8/9土曜日、横浜深谷台小放課後キッズクラブの子ども

さんをケアプラザにお招きして、当ケアプラザでは初のボッチャ体験会を開催しました。

チームを作り、初めは投げ方の練習から。3チームで対戦しました。最後は会場の大人も混ざって大盛り

上がり。子どもたちも、またやりたいな！と、満足してくれたようでした。



今回ご協力くださった大正地区スポーツ推進委員連絡協議会の皆さん、
ありがとうございました。ボッチャというスポーツの楽しさを教えて
いただき、私たち職員も楽しい時間を過ごすことができました。

医療相談について

医療や健康についての
相談ができます。

原則毎月第2・4木曜日
13時～14時頃まで

申込制ですので、あらかじめ
ケアプラザにご連絡ください。

☎ 045-851-0121

