

こんにちは♪ **介護相談窓口**  
**横浜市十日市場地域ケアプラザ**  
第103号 **です!**

発行日：平成28年5月1日  
横浜市十日市場地域ケアプラザ  
発行責任者 森 幸雄  
横浜市緑区十日市場町 825-1  
電話 985-6321  
ホームページ：<http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>

地域ケアプラザは、地域の身近な福祉の相談施設です。ぜひご相談ください。  
**地域情報サイト『つながり隊』登録説明会**



新治西部地区・十日市場団地地区で活動されている福祉・保健団体、ボランティア団体が、活動紹介や活動報告などができる情報サイトです。登録・活用ともに無料です。ぜひ活用して下さい。

(営利、宗教、政治活動団体に関する登録はできません)

日 時：① 5月17日(火) 13時30分～15時  
② 5月21日(土) 10時30分～12時

(参加多数の場合は5月30日(月)にも説明会を実施する予定です)

説明内容：登録について  
活用方法について  
ブログについて

説明会参加定員：1日50人(1団体2名までの参加可) 先着順  
申込先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321  
住所：緑区十日市場町825-1

## 協力医 夏目クリニック 夏目先生からの健康アドバイス

### 骨粗鬆症とは

夏目一夫



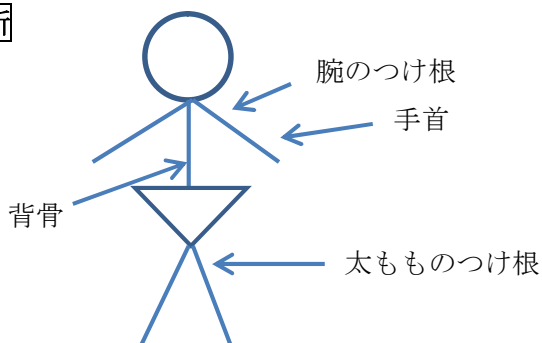
#### どんな病気

骨の強度が低下して、骨折が起きやすくなる病気です。高齢者に多い病気ですが、女性では 50 才で 20 人に 1 人、60 才では 5 人に 1 人、70 才では 5 人に 2 人、男性では 70 才を超えると 5 人に 1 人が骨粗鬆症です。

#### 原因は

- ・年をとると腸でのカルシウムの吸収が悪くなる。
  - ・閉経を機に女性ホルモンのエストロゲンが減少して骨量が減ります。
  - ・ダイエットでカルシウムが不足して骨が弱くなります。
- その他：運動不足・やせすぎ・喫煙・過度な飲酒・糖尿病・慢性腎臓病

#### 骨が折れやすい所



転倒すると多い骨折は大腿骨近位端骨折です。人工関節等の手術をしますが、筋力が低下して寝たきりになることも多い。転倒して手をつくると手首の骨折や上腕骨の骨折も多い。前かがみになった時、潰れるように骨折がおこります。脊椎の圧迫骨折です。

#### 検査

X線法と超音波法があります。

##### ● X線法

DXA (デキサ) 法…全身、DXA法…前腕、MD法…手

##### ● 超音波法…足

一般に若年成人の 80%以上は正常、70%未満は骨粗鬆症と診断されます。但し、骨密度が正常でも、骨折歴 (太もものつけ根か腰椎) があれば骨粗鬆症と診断されます。

#### 予防

##### ◆ 骨を壊す働きを抑える薬

<ビスホスネートとデノスマブそしてSERM>

- ・ビスホスネートは朝起きたら服用します
- ・デノスマブは半年に 1 回の注射
- ・SERMは女性ホルモンのエストロゲンとよく似た作用を持ちます

### ◆骨を作る働きを助ける薬

<副甲状腺ホルモン薬>

重症な人、骨折経験がある人

### ◆骨の作り替えのバランスを整える薬

<活性型ビタミンD3薬>

比較的若い人やビタミンDが不足する人

### ◆注意、副作用

吐き気や更年期障害の悪化が時にあります。ビスホスネートは歯の治療をする時、服用中であることを先生に伝えましょう

### 手術療法について

椎体が大きくつぶれたり、偽関節を形成すると強い痛みは改善しません。又、神経を圧迫すると脚のマヒ等を起こします。近年で行われている椎体形成術は、つぶれた椎体の中に骨用のセメントを注入して固めます。従来から行われているのは、背骨が元の状態に近いように再建する手術です。

### 最後に一言

椎体の圧迫骨折は、保存的に治療されるのが一番です。一つの椎体がつぶれても、骨が固まればその後大きな障害はありません。痛くても寝ないようにしましょう。寝ると筋肉が衰えて高齢者は取り戻すのが大変です。

コルセットは、必要な時だけつけたり、はずしたりして漫然と使い続けないようにしましょう。

日々の食事に注意して、骨を作るのに必要な栄養素を効率よく取りましょう。

カルシウム・ビタミンD・タンパク質・ビタミンK

## ★地域包括支援センターの相談者紹介先件数について★

地域包括支援センターでは、介護の必要な相談者が複数の事業所からサービスを選んでいただけるよう、公正・中立の立場でサービス事業所の紹介や情報提供を行っています。

毎回ケアプラザ新聞で紹介先状況を公表させていただきます。

こちらに関するご質問等に関しましては、個人情報に関わらない範囲でお答えするようにしていきたいと思っております。

	平成 28 年 2 月から平成 28 年 3 月まで		
相談者 紹介先	十日市場地域ケア プラザへの紹介	その他の法人へ の紹介	合計
要支援	4	4	8
要介護	3	9	12
合計	7	13	20
比率(%)	35	65	100

## お知らせ

生活支援コーディネーターとして三治優子が加わりました。  
これからよろしくお願い致します。



十日市場地域包括支援センター 糸井・渦原・安藤 TEL：045-985-9034

# お父さんにありがとうをおくろう

お父さんに<sup>かんしゃ</sup>感謝を込めて、プレゼントを作っておくろう

開催日：平成28年6月18日（土）

時間：午前10時から12時30分まで

会場：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象者：小学生 10名（先着順） 参加費：100円

内容：お菓子作り、工作

持ち物：エプロン、ハンダナ、タオル

申込み方法：受付またはお電話でお申込みください。

申込み期間：5月17日（火）から6月10日（金）

申込み先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321



## ☆ 事業のお知らせ ☆

\* 下記以外にも事業を行っていますのでお問い合わせください。

### ◆よちよち園B

未就園児の親子のひろば  
5月9日（月）、23日（月）  
6月13日（月）、27日（月）  
10：00～14：00

### ◆よちよち園S

0歳児～歩く前までの親子のひろば  
5月26日（木）、6月23日（木）  
10：00～12：00

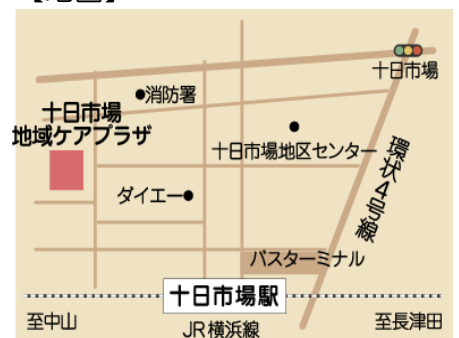
### ◆うたごえ広場

日本や世界のうたを唄う会  
5月25日（水）、6月22日（水）  
14：00～15：00

### ◆おげんきチェック

これからも若々しくいるためにおげんき度をチェックしましょう  
5月6日（金）、6月3日（金）  
9：30～10：30

【地図】



### 【交通機関】

- JR 横浜線  
十日市場駅より徒歩5分
- 横浜市営バス、東急バス、  
神奈川中央交通バスの各路線  
十日市場駅前下車 徒歩5分

### 【開館時間】

〈月～土曜〉午前9時～午後9時  
〈日・祝日〉午前9時～午後5時  
〈休館日〉第3月曜日  
年未年始  
(12月29日～1月3日)