

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114号 です！

発行日：平成30年3月1日

横浜市十日市場地域ケアプラザ

発行責任者 今野 修

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/>

つながり隊：<http://www.tsunagarita-i.jp>

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。

お母さんにありがとうをおくろう

^{かんしゃ}
ふだんの感謝を込めて、手作りプレゼントをおくろう

開催日：平成30年5月12日（土）

時間：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：メロンパン作り、工作

持ち物：エプロン、バンダナ、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：4月5日（木）から5月2日（水）



問合わせ・申込み先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321

介護の悩み、話してみませんか？

福祉カフェ るるる*オアシス

介護の不安や悩みを一人で抱え込んでしまうことなく、気軽にお話しできる場所です。

一杯の飲み物とその時間が明日の元気につながるかもしれません。

どなたでもお気軽にご参加できます。



第4日曜日 13:30~15:30

時間内は自由に出入りできます

場所 福祉クラブ生協 るるる*みどり館

飲み物代 100円（おかわり 50円）

問合せ先 福祉クラブ生協

るるる*みどり館 511-8631





協力医 夏目クリニック 夏目先生からの健康アドバイス

坐骨神経痛と骨盤のゆがみについて

夏目一夫



腰痛と下肢痛、又は臀部から下肢痛は『坐骨神経痛』です。

- ① 20～40 歳代では、腰椎椎間板ヘルニアが代表。男性に多い。喫煙者、親族に椎間板ヘルニアを患った人がいる。腰に負担がかかる仕事に就いている。腰痛と下肢痛。重い物を持ったり腹圧をかけると椎間板が後部へ脱出して神経を圧迫して発症します。
- ② 50 歳以上では、神経根型腰部脊柱管狭窄症が代表です。腰椎後方の骨と靭帯が肥厚して、椎間板が膨らみ神経を圧迫して発症します。少し歩くと痛みとしびれで歩けなくなり、しばらく休むと歩けるようになる。間欠跛行が特徴です。腰を後ろへ反ると腰痛としびれが悪化します。
- ③ 高齢者では、④骨粗鬆症性脊椎圧迫骨折が原因して坐骨神経痛が発症します。通常は、コルセットで治療します。⑤脊椎の加齢による骨の変化で神経を圧迫する場合もあり、年のせいと一般的に説明される。(変形性脊椎症とも)
- ④ 原因不明。レントゲンやCT、MRI 等で原因がつかめない神経痛です。若い人から中年くらいの人に多い。症状としては①臀部から大腿後面への痛みとしびれ②臀部から大腿前面への痛みとしびれ③股部から大腿外側、下腿外側そして足への痛みとしびれ等が多い。対症療法で対処します。

『骨盤のゆがみ』について

一般に良く使われている言葉ですが、医療現場ではあまり使われていません。レントゲンや他の検査では認められないからです。よく似ているのが仙腸関節不安定症が当たるかもしれません。骨盤が左右に傾いたり、前傾したり、後傾したりした状態を“ゆがみ”と呼ばれることがあります。正確には骨盤のまわりの筋緊張のバランスが崩れて左右や前後に傾いているのではと考えられています。対処方法：腰や下肢を前後左右、上下にまんべんなく動かすことで筋の緊張を均等にする、ストレッチやマッサージを加える。痛みが強い時のコツは、マッサージ等も軽くして下さい。強くすると悪化します。

そして、腰や尻まわりの筋肉を鍛えて下さい。

★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。今号より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29年12月から平成30年1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	2	2	4
要介護	5	5	10
合計	7	7	14
比率(%)	50.0	50.0	100

十日市場地域包括支援センター 糸井・渦原・安藤・三治

TEL : 045-985-9034

よちよち園A 参加者募集!

おおむね2歳以上の未就園時を対象とした親子交流プログラム・ミニサロンを実施します。
お友達を作りたい方、ぜひご参加下さい。

日程：4月19日、5月17日、6月7日、6月21日
7月5日、7月19日、8月2日 の全て木曜日

時間：10:00~12:00

会場：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

参加費：無料

定員：15組（応募多数の場合は抽選）

募集期間：3月1日（木）から3月31日（土）まで

申込み方法：窓口か、電話での申込み

申込先：十日市場地域ケアプラザ 電話：985-6321



十日市場地域ケアプラザ 子育て支援事業のご案内

『よちよち園B』

日時：毎月第2、第4(月) 10時~14時

※ 祭日および年末年始を除く

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ
多目的ホール

対象：0~5歳の親子

参加費：無料

『よちよち園S』

日時：毎月第4(木) 10時~12時

※ 祭日および年末年始を除く

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ
多目的ホール

対象：歩き出す前まで(ハイハイまで)の親子

参加費：無料

フリースペースによる遊びの場、計測コーナー、などを用意しています。
来る時間、帰る時間は自由です。気軽にいらっしゃってください。



地域情報サイト『つながり隊』、活用してみませんか?

新治西部地区（新治町、十日市場町、後谷）十日市場団地地区で活動されている活動団体、ボランティア団体の活動紹介が掲載されているホームページが開設されています。
地域の方々に使っていただき、地域のホームページになればと思っております

○どんな活動があるのかな? ○新しい趣味をみつきたいな?

○参加できる催しはあるのかな? などに活用できます。

ホームページは <http://www.tsunagarita-i.jp> でご覧になれます。

『つながり隊』と入力しても検索できます



地域情報サイト『つながり隊』

活動を掲載したい団体を随時募集していますのでお問い合わせください。

登録や活用については無料です。

登録後に関してもケアプラザがご協力いたします!!

問合せ先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321

地域・交流くんキャラクター大集合!!



昨年、地域の子どもたちの協力により、「地域・交流くん」の作品募集を行いました。368通の応募作品をいただき、その中から緑区の地域活動交流の職員により、「緑区地域・交流くん」を決めさせていただきました。すべての応募作品は2月に緑区役所で行った「コーディネーターハウス」という企画で作品展示会を行い、多くの方に見ていただきました。とてもたくさんの作品を描いていただき、1回の展示会ではもったいないので、十日市場地域ケアプラザでも展示会を行います。

開催日：3月6日（火）～3月20日（火）
みなさんのご来館をお待ちしております!!



☆ 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
3月12日（月）、26日（月）
4月9日（月）、23日（月）
5月14日（月）、28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
3月22日（木）、4月26日（木）5月24日（木）
10：00～12：00

◆うたごえ広場◆

日本や世界のうたを唄う会
3月28日（水）、4月25日（水）、5月23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
3月2日（金）、4月6日（金）5月11日（金）
9：30～11：00

◆元気のわ◆

「あかるく」「頭を使って」「あきらめない」
楽しいゲーム・体操をしていきいきと過ごしませんか
3月13日（火）、27日（火）
4月10日（火）、24日（火）
5月8日（火）、22日（火）
13：30～15：30

【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
年末年始
(12月29日～1月3日)

【地図】

