

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115号 ですよ！

発行日：平成30年5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。

ボランティア研修会

そろそろ暑い季節になりますが、**熱中症** についてご存知ですか？
その予防法や対応の仕方などを知り、これからの活動のため、ご自身の
為に活かしていきましょう。

日時：平成30年5月31日（木） 14:00～15:30

場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：大塚製薬株式会社 担当講師

募集：30名（先着順）＊5月7日（月）9:00～受付開始



申込み先：十日市場地域ケアプラザ 樋口・渦原
電話：985-6321

お父さんに“ありがとう”を贈ろう

感謝をこめて、バナナケーキを作って贈ろう

開催日：平成30年6月9日（土）

時間：10:00～12:30

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 先着順10人 参加費：100円

内容：バナナケーキ作り・工作

持ち物：エプロン、ハンダナ、タオル

申込み：ケアプラザ窓口か電話での申込み

申込み期間：5月10日（木）9:00～5月31日（木）



問い合わせ・申込み先：十日市場地域ケアプラザ
電話：985-6321 担当 樋口

協力医 夏目クリニック 夏目先生からの健康アドバイス



腰部脊柱管狭窄症について

夏目一夫

腰部脊柱管狭窄症は 50 歳以上を好発年齢とし、腰部や下肢痛をきたす疾患です。高齢者では狭窄が 2ヶ所、3ヶ所ということもあります。脊柱管というのは背骨のトンネルで、中に神経を通しています。そのトンネルが狭くなり、神経が挟みこまれた状態を脊柱管狭窄症といいます。背中側の黄色靭帯が肥厚して、椎間関節が変形して厚くなり椎間板が膨らみ神経が圧迫を受け、神経の血流が低下して脊柱管狭窄症が発症します。安静にしていると痛みはなくても、少し歩くと痛みやしびれが出て歩けなくなり、しばらく休むと歩ける（間欠跛行）ようになります。少し前かがみで歩くと楽になり、自転車には問題なく乗れるようです！

下肢のしびれや間欠跛行（休み休み歩き）という症状は、突然急に発症するものではありません。軽い症状から徐々に悪化します。

—こんな人は注意しましょう—

腰椎分離症やすべり症を持っている人

親族に腰部脊柱管狭窄症になった人がいる人

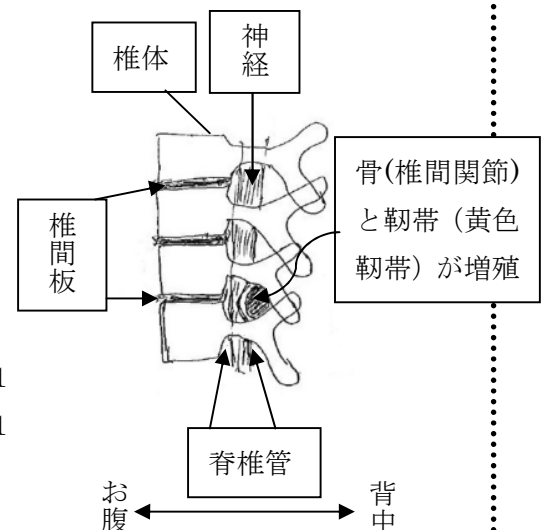
脊柱管狭窄症チェックシート

症状から自分が脊柱管狭窄症かどうかを自己判断できます。13点以上の場合脊柱管狭窄症になっている可能性が高い。しかし、13点未満でも13点に近い場合には、脊柱管狭窄症の疑いがあります。

因子

点数

- | | |
|--|----|
| ① しばらく歩くとしびれや痛みが強くなり、休むと楽になる | 5 |
| ② しばらく立っているだけで、大腿からふくらはぎやすねにかけてしびれたり痛みを感じる | 5 |
| ③ 年齢60歳以上 | 4 |
| ④ 両足の裏側にしびれを感じる | 3 |
| ⑤ お尻のまわりがしびれる | 3 |
| ⑥ しびれや痛みは両足に感じる | 2 |
| ⑦ 前かがみになると、しびれや痛みが和らぐ | 1 |
| ⑧ しびれはあるが痛みはない | 1 |
| ⑨ しびれや痛み、腰を前に曲げられない | -1 |
| ⑩ しびれや痛みで、靴下をはくのがつらい | -1 |



診断は

レントゲン写真と症状。今年にかかった病気や糖尿病、喫煙や認知症などの有無、神経学的、年齢的、骨粗鬆症、椎間板ヘルニア、すべり症、分離症との関係などよく診察して、MRI等で確定的に診断します。

診療は

いきなり歩けなくなることはありません。少しずつ歩ける距離が短くなり、しまいには歩けなくなります。腰痛や下肢の痛みが激痛かどうか、しびれの程度などでまず痛みどめや血行改善の内服、神経ブロック等で治療してみましょう。それが無理な時、手術があります。手術は年々改良されいい成績が出ているので、安心して下さい。リハビリ治療も大変有効です。よく先生と相談してみてください。

日常生活の注意

一般的な腰痛と同様、同じ姿勢を長くとり続けない。高齢者に多いので日常生活の活動性を低下させないことが大切です。そのために杖やカートなどを使用して症状が出ないようにして、積極的に動きましょう。



地域包括支援センターより



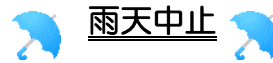
健康講座



新治市民の森で森林浴を楽しもう！



日時：平成30年5月30日（水）



集合場所（下記から選んでください）

- ① 9:30 十日市場地域ケアプラザ
- ② 10:00 にいはる里山交流センター管理事務所
- 12:00 にいはる里山交流センター解散

服装：履きなれた靴（滑らない靴）、帽子、長袖・長ズボン

持ち物：タオル、飲み物、雨具（天候が心配な場合）

対象：地域にお住まいの方

申込み：5月7日（月）9:00～受付開始 先着順

定員：20名程度



<お申込み・連絡先>

十日市場地域ケアプラザ

TEL **985-6321**

<協力> にいはる里山交流センター

<共催> 緑ほのぼの荘

お知らせ

生活支援コーディネーターが三治から加山^{さおり}智織に変わりました。
これからよろしくお願い致します。



地域包括支援センターでは、ご本人だけでなく、ご家族や近隣の方からも介護・福祉の相談をお受けしています。

どこに相談したらよいか分からない…という場合も、まず地域包括支援センターにご相談ください。

十日市場地域包括支援センター 糸井・渦原・安藤・加山

TEL : 045-985-9034

みどりおはなしフェスタのお知らせ

5月14日(月)のよちよち園Bの中で「おはなしサンタ」さんによるおはなし会を11時より開催いたします。
ぜひいらして下さい♪♪♪



振り込め詐欺にご注意を!!



自分は被害にあわない、と思っていませんか？

神奈川県では昨年1年間で
被害件数：2,314件
被害総額：約53億400万円
振り込め詐欺が発生しました。
あやしいと思う電話が来たら、
家族や周りの方、警察に相談しましょう！

【振り込め詐欺 被害状況】

	緑区 (平成30年1月～ 3月末現在)	神奈川県 (平成30年1月～ 3月末)
件数	10件	605件
被害額	約2,022万円	約12億530万円

☆ 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14日(月)、28日(月)
6月11日(月)、25日(月)
7月9日(月)、23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24日(木)、6月28日(木)、7月26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23日(水)、6月27日(水)、7月25日(水)
14:00～15:00

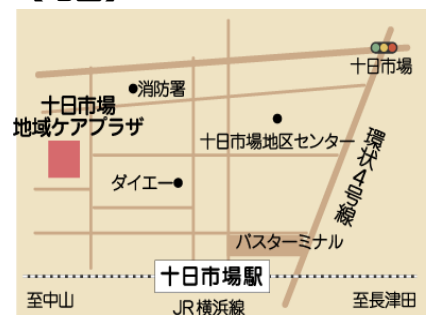
◆おげんきチェック◆

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11日(金)、6月1日(金)、7月6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
5月8日(火)、22日(火)
6月12日(火)、26日(火)
7月10日(火)、24日(火)
13:30～15:30

【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)