

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121号 **です!**

発行日：令和元年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。

## お父さんに“ありがとう”を贈ろう

感謝をこめて、**パインとチーズのマフィン**を作って贈ろう

開催日：令和元年6月8日（土）  
 時間：9時30分～11時45分  
 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：パインとチーズのマフィン作り・工作  
 持ち物：エプロン、バンダナ、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14日（火）9時～5月31日（金）17時まで



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

**みんなあつまれ!** **こどものいばしょ**

# こども村

Children's village

こどものいばしょ「こども村」をやっています。  
 ぜひ、遊びにきてください!

**こども村** **ここ** **こんな所だよ!** **地域に新しくできた みんなの居場所です。** **無料!**

- ① こどもが一人でも来てもいいよ!
- ② 自由に遊んだり、宿題しゅくだいをしたりしてもいいよ!
- ③ 大人おとなもいるので、いっしょあそに遊んでね!

**開催日(時間 15:00~17:00)**

4月	5月	6月	7月
10日(水) 24日(水)	8日(水) 22日(水)	12日(水) 26日(水)	10日(水) 24日(水)

## みどりおはなしフェスタのお知らせ

5月13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♪♪♪



夏休み  
クラフトづくりフェスタ

7/31  
開催

# 出展者募集！

子どもたちが、シニア世代が、親子で、  
短時間で作れる工作・クラフトと一緒に  
制作していただける出展者を募集いたします。

## 日時

7月31日(水)  
AM10:00～PM2:00

## 会場

老人福祉センター横浜市 **緑ほのぼの荘**  
会議室、生きがい作業室  
**十日市場地域ケアプラザ**  
ボランティアコーナー、多目的ホール  
(出展場所は、主催者一任となります)

## お願い

- ★ 出展ブースは15グループを予定しています。
- ★ 子どもも大人も作れるものをお願いいたします。
- ★ 参加費は無料または、材料費で。
- ★ 製作時間は数十分でお願いします。
- ★ 「楽しさ」と「難しい」のバランスをとってください。
- ★ 準備開始は、AM9:00から  
完全撤収は、PM3:00まで です。
- ★ ブースとなるテーブルは、180cm\*90cm(会議室テーブル2本分)です。
- ★ 応募者多数の場合は、出展者を調整いたします。

お申込み  
お問い合わせ



老人福祉センター  
横浜市  
**緑ほのぼの荘**

電話 045-985-6323

開館 9:00～17:00 休館日: 第3月曜日

**十日市場地域ケアプラザ**  
地域交流担当

電話 045-985-6321

開館 月～土9:00～21:00、日・祝9:00～17:00、休館日: 第3月曜日

住所 〒226-0025 横浜市緑区十日市場町825-1

参加団体は**5月13日(月)9時から募集開始いたします**  
ご応募をお待ちしております

## 事業のお知らせ

### ◆よちよち園B

未就園児の親子のひろば

5月13日(月)、5月27日(月)  
6月10日(月)、6月24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23日(木)、6月27日(木)  
10:00～12:00

### ◆うたごえ広場

日本や世界の歌を唄う広場

5月22日(水)、6月26日(水)  
14:00～15:00

### ◆おげんきチェック

げんき度をチェックしましょう

5月10日(金)、6月7日(金)  
9:30～10:30

### ◆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14日(火)、28日(火)  
6月11日(火)、25日(火)  
13:30～15:30

\*上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。



### 認知症

夏目一夫

日本の認知症患者数は500万人を超えています。認知症はおよそ4つのタイプに分けられます。

#### 1. アルツハイマー型認知症

認知症の60%を占めて最も多いタイプです。初老期から高齢期に多い。脳の萎縮は海馬という記憶をつかさどる部位から発症します。最初に記憶障害が現れます。例えば、行き先や何を食べたかではなく、食事に出かけたこと自体を忘れます。進行すると日常生活を送ることに支障を来すようになります。いつも使っていた道具の使い方がわからなくなる。着替えるのが難しくなる。重度になると運動機能の障害が起こり、立ったり歩いたりすることが難しくなり寝たきりになります。

予防：糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病があるとアルツハイマー型認知症になりやすいことが知られているので、しっかり治療して認知症の予防をしましょう。

治療：ドネペジル、ガランタミン、リバスチグミン、メマンチンの4つが主な薬です。早期から服用して、症状の改善、進行を遅らせます。

#### 2. 血管性認知症

アルツハイマー型に次いで多い。脳梗塞や脳出血により発症します。

<症状チェック>当てはまる項目が多いほど血管性認知症の可能性が高い。

- 以前はスムーズにできていたことが段取りよくできなくなった
- 歩く、食べるなどの動作がゆっくりになった
- 同じ話を何度もする
- 活気がなくなった。言葉数が少なくなった
- 少し前のことが思い出せない
- 少しろれつが回らない気がする
- 少しよたよた歩く気がする
- ささいなことで泣いたり笑ったりする

予防と治療

##### ① 危険因子の管理

高血圧、糖尿病、脂質異常症、心不全、心房細動、腎臓病 そして喫煙、飲酒、脱水管理

##### ② 抗血栓療法、脳梗塞の再発予防

##### ③ 薬物療法

##### ④ 家族の接し方と社会参加

家族は社会参加を後押しするように接し、過度な期待をせず、余裕を持って見守ろう。

#### 3. レビー小体型認知症

<初期症状チェック>4つのうち2つ以上当てはまればレビー小体型認知症の可能性が高い

- 実際にはいないのに知らない人がいる、虫がいると訴える
- 睡眠中、大声で寝言をいう
- 小刻みにたどたどしく歩き、よく転びそうになる
- ぼんやりしているときとはっきりしているときの差が激しい

治療：病気の仕組みに不明な点が多いため、根本的な治療法はない。但し、薬で治療である程度は改善

が認められる。

#### 4. 前頭側頭型認知症

脳の前頭葉、側頭葉の前方を中心にして萎縮が起こる認知症です。

<症状チェック>複数当てはまる場合可能性が高い

- 同じ行動や同じ言葉をくり返す
- 毎日同じ時刻に同じ行動をとる
- 同じ食べ物、特に甘いものにこだわる
- 周囲の状況にかかわらず、突然立ち去ってしまう
- 万引きや交通事故をくり返す
- 無遠慮で身勝手と思える行動をとる
- 周囲の出来事や自分の格好に無関心
- ぼんやりと何もしない、意欲の低下
- 言葉の意味がわからない、言葉がでにくい
- 物忘れは目立たない

治療：接し方を工夫して症状を和らげる。介護する人は自然体で接する。ルーチン化療法：生活していくうえで困る常同活動を、日常生活に支障を来さないものに置き換えていく療法。

### 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。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31年2月から平成31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	9	6	15
要介護	2	4	6
合計	11	10	21
比率(%)	52.4	47.6	100

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

### ペットボトルキャップ 回収終了について

いつもペットボトルキャップの回収にご協力ありがとうございます。  
当施設での回収は平成31年4月30日をもって終了いたしました。  
長年のご協力ありがとうございました。

【地図】

<b>【交通機関】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● JR 横浜線 十日市場駅より徒歩5分</li><li>● 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</li></ul>	<b>【開館時間】</b> 〈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)
---	--

