

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

です!

第138号

発行日：令和4年3月1日

社会福祉法人 神奈川県匡済会

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

TEL：045-985-6321

FAX：045-985-6325

ホームページ

<http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>

つながり隊

<http://www.tsunagarita-ijp>

▶ホームページ



▶Twitter



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。

介護・福祉のご相談は

**横浜市十日市場地域ケアプラザ
地域包括支援センターへ!**

地域の身近な相談窓口です

- ・ 介護、福祉のご相談、介護保険申請受付
- ・ 健康づくりや介護予防のお手伝い
- ・ 福祉用具の展示、お試し利用貸出し
(ケアプラザまで来られない方にはご訪問も致します)

《電話番号：045-985-9034》

* 個人情報は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください

様々な団体、医療機関との連携を図り、介護が必要になっても暮らしやすい環境づくりをお手伝いします

介護予防や健康づくりのお手伝いをします
要支援1、2の認定がある方への支援をします

主任介護支援
専門員
糸井 大理



社会福祉士
安藤 理絵



**3人の専門職が
お手伝いします**



生活支援
コーディネーター
三村 祐介

介護、福祉にかかわる相談をお受けします
高齢者の虐待防止や権利擁護のお手伝いをします

高齢者の方の介護予防や生活支援の仕組みづくりをお手伝いします

【担当地域】

十日市場町・新治町・長津田みなみ台
7丁目8番19号~27号、9番~32番

横浜市十日市場地域ケアプラザ
地域包括支援センター

緑区十日市場町825-1
(緑図書館2階)

高血圧

夏目 一夫

血圧は、心臓から全身に血液を送るための圧力です。圧力がないと体の各部位に血液が届かず酸素や栄養素が届かなくなり生命が維持できません。血圧は腎臓で体の水分やミネラルの調節、ホルモンの分泌などを通じて調節されます。ポンプである心臓が縮んで血液を押し出した時の血圧が最大血圧で、心臓が広がって血液をため込んだ時の血圧が最小血圧です。年齢とともに血圧は高くなりますが、それは血管が硬くなるせいです。

●血圧の基準値

家庭内の基準値 最大血圧（上の血圧）135mmHg 未満 最小血圧（下の血圧）85mmHg 未満

診察室内の基準値 最大血圧（上の血圧）140mmHg 未満 最小血圧（下の血圧）90mmHg 未満

●自分で血圧を測りましょう 家庭血圧の正しい測り方

① 朝と晩に測定・朝は起床時から1時間以内で、薬をのむ前に測定します。晩は寝る前に測定。但し入浴や飲酒の直後は避ける。1回に2～3回測定して平均値を記入します。

② 血圧計は上腕にカフを巻いて測るタイプが基本ですが、測りやすい手首タイプでもOKです。

③ カフを巻く位置は心臓の高さに合わせます。

④ 毎日測定し血圧ノートに記入します。その日の気になることをメモしておくのも良いでしょう。

●左腕と右腕の血圧は同じ

正常ならば左右差は5mmHg 以内です。

右が高くて左が10mmHg 以上低い → 大動脈瘤や大動脈弁の病気が疑われます

左が高くて右が10mmHg 以上低い → 大動脈硬化が疑われます



●高血圧が原因となる病気

脳卒中、認知症、心筋梗塞や狭心症、心不全、不整脈、大動脈瘤や大動脈解離、慢性腎臓病、そして抹消動脈疾患があります。

—対策—

●日頃の健康管理

1.適度な運動

運動で血流が増えると、血液が血管の内皮をこすりその刺激で内皮から一酸化窒素（NO）が出ます。それが血管壁の筋肉を緩め、血管を拡張させて血圧を下げます。一酸化窒素を多く出すためには、心拍数を上げる運動が必要です。1分間に100～120拍になる早歩きなどがその1例です。また、ストレス軽減や肥満解消にも役立ち、脳卒中や心筋梗塞も予防します。

2.食事のポイント

・塩辛い食塩だけでなく、加工食品（ベーコン、ハム、ウインナーなど）の添加物に含まれる「亜硝酸ナトリウム」などは加工塩と呼ばれ、とり過ぎると腎臓に負担をかけ高血圧を促します。精製された食卓塩も同じです。

・適量の天然塩はナトリウムと拮抗する作用を持っていて、天然の降圧剤といわれています。

・梅干しにもカリウム、マグネシウム、カルシウムが豊富に含まれていて、梅にはアンジオテンシン抑制作用効果があり血圧を下げます。塩分が多いと避けている人が多いのですが、最近は減塩志向から塩分量が抑えられている梅干しも出回っています。梅干しの大きさ、塩分量にもよりますが、1日2粒位が目安です。但し高血圧の種類にもよるため主治医に相談して下さい。

・新鮮な野菜、果物、魚、海藻などには、体内の余分な塩分の排泄を促すカリウムが豊富に含まれています。魚の油には血圧を下げるEPA・DHAが含まれています。

・甘い物、小麦、乳製品はほどほどに。

・節酒・禁煙 男性は1日にビールなら中ビン1本、日本酒1合まで。女性はその半分位が目安です。

・タバコは1本吸うと血圧が上昇、15分以上維持します

・血圧は寒い冬は上がり、暑い夏は下がる傾向があります。



お手持ちのスマートフォンで お住まいの近くにある サロンや趣味活動を検索できます



ステップ1



QRをカメラで
読み取る



もしくは、検索サイトで
**「ヨコハマ地域活動・
サービス検索ナビ」**
と検索

ステップ2



**身近な地域活動・サービス
が検索できます！**
ヨコハマ地域活動
ワン
グルー
サービス検索ナビへGO!

ページの下に進み
ココをクリック

ステップ3



検索ボックスにお住まいの
地域名を入力し **検索** をクリック

ステップ4



気になる活動名をクリック！

検索の仕方が分からない・使い方を詳しく知りたい方は
十日市場地域ケアプラザ (045-985-9034) 三村 (みむら) まで

こども村・子育て事業のお知らせ

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 いまはこんな所だよ!

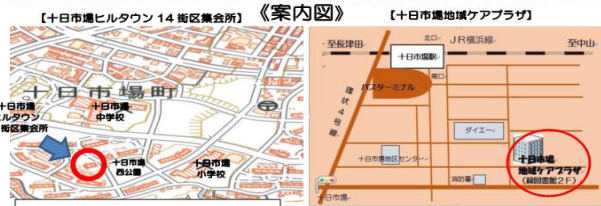
地域にできた みんなの居場所です。 **無料**

① 密にならずに遊んだり、宿題をしったりできるよ。
② 大人もいるので、いっしょに遊んだり、話したりしよう!!

開催日 (時間 15:00~17:00)

| | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 14 街区集会所 | 9日(水) | 13日(水) | 11日(水) | 8日(水) | 13日(水) | 10日(水) | 14日(水) |
| ケアプラザ | 23日(水) | 27日(水) | 25日(水) | 22日(水) | 27日(水) | 24日(水) | 28日(水) |

新型コロナウイルスの影響で、中止になる場合があります。
また、感染拡大防止のため、参加時には体温測定・名前・電話番号を紙に書いて手洗い・消毒をしていただけます。



【問合せ】 十日市場地域ケアプラザ TEL: 045-985-6321

主催: 十日市場駅周辺「こどもの居場所づくり」検討委員会
 ※新治西部地区準備自治会 / 十日市場同地準備自治会 / 地区社会福祉協議会 (新治西部地区 / 十日市場同地地区) / 地区民生委員児童委員協議会 (新治西部地区・十日市場同地地区) / 十日市場中学校 / 十日市場小学校 / 緑区地域子育て支援拠点「いっほ」 / 緑区社会福祉協議会 / 十日市場地域ケアプラザ / 緑区役所など

ゆるふわ 親子体操

お子様のリズム遊びや手遊び! 一緒に遊びながら産後の体の改善や育児に必要な体力がつく体操をしていきます。みんなで楽しく体操しませんか?

対象: 3か月以上未就園児親子
 場所: 十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
 開催日: 毎月第4日曜日 10:30~11:30
 講師: 杉田 茂子
 持ち物: タオル、飲み物 服装: 動きやすい服
 費用: 300円 (保険代等)
 定員: 7組 先着順
 申込: 電話予約による先着順
 電話: 045-985-6321
 予約開始日時をご確認のうえ、予約してください

★開催日時と予約開始日時★

| 開催日 | 時間 | 予約開始日時 |
|-------|-------------|---------------------|
| 4月25日 | 10:30~11:30 | 4月4日(月) 10時~前日17時まで |
| 5月23日 | 10:30~11:30 | 5月2日(月) 10時~前日17時まで |
| 6月27日 | 10:30~11:30 | 6月6日(月) 10時~前日17時まで |
| 7月25日 | 10:30~11:30 | 7月4日(月) 10時~前日17時まで |
| 8月22日 | 10:30~11:30 | 8月1日(月) 10時~前日17時まで |
| 9月26日 | 10:30~11:30 | 9月5日(月) 10時~前日17時まで |

※新型コロナウイルス感染状況により、変更する場合がありますのでご了承ください。
 また感染拡大防止の取り組みを行いますのでご了承ください。

問合せ先: 十日市場地域ケアプラザ 電話: 045-985-6321

乳幼児親子のつどいの場 よちよち園B

主催: 横浜市十日市場地域ケアプラザ

4月・5月開催日時

4月11日(月) 10時から11時30分まで
 申込み期間: 3月22日(火) 10時~開催前日17時まで

5月9日(月) 10時から11時30分まで
 申込み期間: 4月19日(火) 10時~開催前日17時まで

場所: 十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象: 0歳~未就学までの親子
 内容: 遊び場、計測コーナー設置
 持ち物: 飲み物 (必要な場合) 参加費: 無料
 参加人数: 親子10組まで (事前申込制)
 ※事前申込みが必要となります。電話にてお申し込みください。
 申込み、お問い合わせ: 十日市場地域ケアプラザ 地域活動交流 まで
 TEL: 985-6321

※新型コロナウイルス感染状況により、変更する場合がございます。
 また、預かり保育はありませんのでご了承ください。

乳児親子のつどいの場 よちよち園S

4月・5月開催日時

4月28日(木) 10時~11時30分
 申込期間: 4月7日(木) 10時~開催前日17時まで

5月26日(木) 10時~11時30分
 申込期間: 5月5日(木) 10時~開催前日17時まで

場所: 十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象: 0歳~歩く前までの親子
 開催時間: 10時から11時30分まで
 内容: あそび・おはなしの場、計測コーナー
 参加費: 無料 持ち物: 飲み物 (必要であれば)
 参加人数: 10組まで (事前申込制・先着順)
 ※事前申込みが必要となります。電話にてお申し込みください。
 申込み、お問い合わせ: 十日市場地域ケアプラザ 地域活動交流 まで
 TEL: 985-6321

※新型コロナウイルス感染状況により、変更する場合がございます。
 また、預かり保育はありませんのでご了承ください。

※事業などは新型コロナウイルス感染状況により、中止や変更する場合がございます。ご了承ください。

【十日市場地域ケアプラザ】
 〒226-0025
 横浜市緑区十日市場町825-1
 【休館(施設点検)日】
 毎月第3日曜日
 年末年始(12月29日~1月3日)
 【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

