

霧が丘デイサービスの様子

霧が丘地域ケアプラザでは一般型と認知症対応型の2種類のデイサービスを運営しています。入浴や食事の提供、機能訓練等を行っていますが、手工芸や趣味活動を通じて生活機能の維持ができるようにクラブ活動にも力を入れています。また、認知症対応型ではその方の不安を理解し、安心して過ごしていただけるよう一人ひとりのペースに合わせた支援と機能回復訓練を行っています。

☆活動の様子☆



毎年恒例になっている長津田の王子神社に初詣に行ってきました。



年明けのプログラムは正月すごろく☆



1月作成のカレンダーです。チョコがおいしそう♡



先月は東洋英和の学生が5名来館されハンドベル演奏♪

デイサービスではボランティア募集中です！

- ①お茶出し・ドライヤーボランティア
- ②パフォーマンスボランティア（コーラス、マジック、ダンス、日舞、演劇、他）
- ③趣味活動ボランティア

お手伝いいただける方は、担当：木下（☎920-2020）までご連絡ください。是非お待ちしております。

※デイサービスは、要支援・要介護認定を受けた高齢者の方に、日中を過ごしていただく事を目的としたサービスです。ご利用のお問い合わせは、霧が丘デイサービスまたは担当のケアマネジャーにご相談ください。

霧が丘デイサービス

検索

《お問い合わせ》

霧が丘地域ケアプラザ デイサービス

電話：920-2020 担当：長島・松井

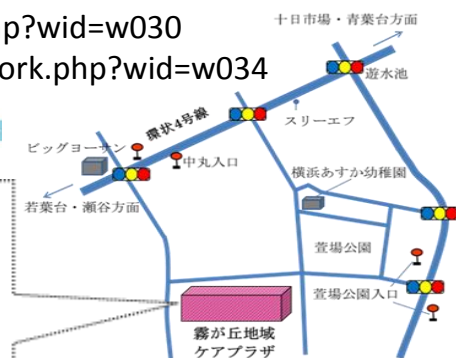
～日々の活動の様子も下記ホームページでご覧いただけます～

霧が丘デイサービスセンター <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w030>

霧が丘デイサービス認知症対応型 <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w034>



《横浜市霧が丘地域ケアプラザへのルート》
十日市場駅、青葉台駅より
23系統 荻場公園入口下車徒歩5分
65・55系統 中丸入口下車徒歩5分
★車でのご来館はご遠慮願います



霧が丘地域ケアプラザホームページURL <http://www.kirigaoka-careplaza.com/>

隔月発行



平成28年
2月号
Vol. 48

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時～21時 日曜日9時～17時
休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）休館日は施設メンテナンスを行っておりますが相談業務（9時～17時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。

霧が丘冬期宿泊防災訓練・総合訓練が行われました

1月16日(土)・17日(日)、霧が丘連合自治会の冬期宿泊訓練、総合防災訓練が開催され、放水訓練や担架運び、煙体験などが行われました。一度体験しても忘れてしまうので、繰り返し体験し訓練することが大切だと実感しました。



活動の様子

【冬休みこどもプログラム】

書き初め大会 1月5日(火)

小学3年生～6年生を対象に、書初め大会を開催しました。書く毎にどんどん上手になっていく子供たち。霧が丘高校の学生ボランティアも来て、和やかな雰囲気の中で書道ができました。（担当：交流）



【横浜創英大学共催】ママFUN DAY おさんぽバッグで

一緒に遊ぼう!! 1月14日(木)

おさんぽバッグを作ってこどもにプレゼント！ママたちも集中して作っていました。かわいいバッグが完成です♪



（担当：交流）



ケアプラザでも車いすと担架を揃えて、いざ!!という時に対応できるようにしています。



ぬりえアート

毎月第4木曜日

同じ絵でも、塗る人によって全く違う作品に完成するぬりえアート。霧が丘小学校3年3組も挑戦しました。こどもも大人も楽しめるぬりえアート。みなさんもやってみませんか？



（担当：交流）

はるかせコンサート開催♪

今年も団体交流会「はるかせコンサート」を開催します。ケアプラザで活動している文化系、音楽を中心とした地域の方々の発表、交流会です。ご家族、お友達もきっと楽しんでいただけるコンサートです。皆様の発表を通して私もやってみたい！と思う活動が見つかるかもしれません。たくさんの地域の方のご来場をお待ちしています。

日程：平成28年3月13日(日) 13:00～16:00

開場：ケアプラザ2階 多目的ホール1

ご鑑賞の方は直接会場にお越しください。



講座のお知らせ



【子育て支援事業】 ママのためのキャラ弁づくり

日程：2月26日(金) 10:00～14:00

今年のキャラ弁は「妖怪ウォッチ」♪
こどもを喜ばせちゃおう！
(担当：交流)

霧が丘探検ウォーキング ～ロングコース～

日程：3月31日(木) 9:30～14:30

行先：恩田川(成瀬) お花見コース

恩田川(成瀬)の桜を見に行く、上級者向け
約11kmのコースです。
※ロングコースの為初めての方や体調に不安のある
方はご遠慮ください。
(担当：交流・包括)

家族介護者のつどい



日程：2月17日(水) 13:30～14:30

(偶数月 第3水曜日 13:30～14:30)

会場：ケアプラザ2階

日頃の悩みや介護に関する相談などを
話しましょう。是非、お気軽にご参加く
ださい。
(担当：包括)



遺言・相続・成年後見 個別相談会

日程：3月16日(水)

① 11:00～11:45 ② 11:45～12:30

※1部屋1名ずつ、1件につき45分程度です。

遺言・相続・成年後見について行政書
士による無料の個別相談会を開催します。
誰もが迎える『その時』の為に準備を始
めませんか？
(担当：包括)

【介護予防教室】 Let'sコグニサイズ！ ～全2回コース～

日程：3月4日(金)・11日(金)
10:00～11:30

コグニサイズとは「運動」と「脳ト
レ」を組み合わせた認知症予防運動です。
脳を活性化させ、記憶力を改善すること
で注目されています。あなたもコグニサ
イズを楽しく体験してみよう！
(担当：包括)



認知症を
楽しく予防！



霧が丘地域ケアプラザ協力医
Dr.よしだの健康コラム

「ピロリ菌」

今年の1月に米科学誌サイエンスにイタリア北部の氷河で1991年に発見された約5300年前の凍結ミイラ「アイスマン」が、「ヘリコバクター・ピロリ」(ピロリ菌)に感染していたことが、欧州アカデミーなどの研究で分かり発表されました。

ピロリ菌は、1983年にオーストラリアのロビン・ウォレンとバリー・マーシャルにより発見され2005年彼らはノーベル医学生理学賞を受賞されています。

ピロリ菌の感染経路は不明ですが、経口感染すると考えられており、口-口および糞-口感染が想定されています。保菌している親との小児期の濃密な接触(離乳食の口移しなど)、あるいは糞便に汚染された水・食品を介した感染経路が有力視されています。

ピロリ菌の感染は、慢性胃炎、胃潰瘍や十二指腸潰瘍のみならず、胃癌やリンパ腫などの発生に繋がることが報告されている他、特発性血小板減少性紫斑病、慢性蕁麻疹などの胃外性疾患の原因となることが明らかとなっています。

特に胃がんとピロリ菌は密接に関係しているといわれ1994年にWHOは、ピロリ菌は「確実な発がん因子」と認定しました。これは、タバコやアスベストと同じ分類に入ります。

診断するための検査は一般検査と内視鏡生検検査に大きく分かれていますが一般検査の尿素呼気テストは13C-尿素を含んだ検査薬を内服し、服用前後で呼気に含まれる13C-二酸化炭素の量を比較します。

血中・尿中抗H. pylori IgG抗体検査はピロリ菌が感染すると、本菌に対する抗体が患者の血液中に産生される。血液や尿を用いてこの抗体の量を測定し、ピロリ菌抗体が高値であれば本菌に感染していることが認められます。

現在、日本で認可されている保険診療の対象となっている除菌療法は、3剤併用療法で、7日間服用します。この方法による除菌の成功率は80%程度とされてきましたが、近年耐性菌株が増え、除菌率が70%程度まで低下してきているとの報告もあります。この一次除菌療法にて除菌が失敗した場合、別の抗生剤を用いた3剤併用療法による二次除菌療法まで保険適応となっています。

除菌の効果としては胃潰瘍、十二指腸潰瘍や胃炎などの患者さんを対象とした調査では、10年間で胃がんになった人の割合は、ピロリ菌に感染していない人では0%(280人中0人)、ピロリ菌に感染している人では2.9%(1246人中36人)であったとの報告がわが国から行われています。ピロリ菌を除菌すると、新しい胃がんが発生する確率を減らすことができます。早期胃がんの治療後にピロリ菌を除菌した患者さんは、除菌をしなかった患者さんと比べ、3年以内に新しい胃がんが発生した人が約3分の1だったとの報告がされています。ピロリ菌の除菌はがん予防となるのです。

(よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男)