



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

祭 ゆうゆう霧が丘 & 社協ふれあいまつり
10/29 (日) 11:00~
開催します!!

事業に関するお問い合わせは
霧が丘地域ケアプラザ
920-0666

隔月発行

平成29年
10月号
Vol. 58

霧が丘 ケアプラザ通信

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。

ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつり開催します!!

日時：平成29年10月29日(日) 11:00~15:00
場所：霧の里

ステージ発表 & 作品展示

- ◆ ケアプラザ登録団体による発表
- ◆ 自主事業で制作した作品や各団体の活動パネルの展示

模擬店

- ◆ フリーマーケット
- ◆ おでん
- ◆ フランクフルト
- ◆ 新鮮野菜
- ◆ おせんべい
- ◆ おだんご
- ◆ おにぎり
- ◆ 飲み物

わくわくひろば

- ◆ アートバルーン
- ◆ 折り紙
- ◆ お話し
- ◆ 昔あそび
- ◆ 輪投げ
- ◆ コロパチ
- ◆ 的あて

健康チェック

地域包括支援センターでは、「血管年齢測定」と「骨の強さ測定」を行います!

囲碁対局

共催：横浜市霧が丘コミュニティハウス
横浜市霧が丘地域ケアプラザ
霧が丘地区社会福祉協議会

みどりのわ・café

緑区役所職員による気軽に立ち寄れるカフェ
コーヒーなどを準備してお待ちしています♪ (無料)

※車・自転車でのご来場はできません
※上履きをご持参ください

ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ・お申し込み
☎920-0666

家族介護者のつどい

～ご家族の介護で毎日忙しくされている方へ～

日頃の悩みや体験を話して、
ホッとひと息つきませんか？

日時：11月15日（水）13:30～15:00

対象：ご家族の介護をされている方や
以前に介護をされていた方

場所：霧が丘地域ケアプラザ2階
地域ケアルーム

申込み：不要



出張！あおぞら

霧が丘 ほっと・る～む

～障がいをお持ちの方やご家族のつどいの場～

日時：10月13日（金）15:15～17:15
・小学生以下は、16:30まで

参加費：無料

- ・コーヒー・紅茶は1杯30円
- ・おせんべい・アクセサリーは
直接販売です

場所：霧が丘地域ケアプラザ2階
多目的ホール1

申込み：不要



ママFUN DAY

日時：10月12日（木）10:00～11:30

内容：「おさかなをつくろう！」

講師：横浜創英大学こども教育学部
葉山登先生

対象：1歳前後～3歳くらいまでの
お子さんと養育者

参加費：100円（材料費）

場所：霧が丘地域ケアプラザ2階
多目的ホール2

申込み：電話または窓口にて

◆11月は、9日（木）に開催予定です！



まちともカフェ& オレンジサロン

～気軽に立ち寄れるサロン～

◆10月

日時：2日・9日・16日（月）13:00～15:00
19日（木）14:00～16:00

◆11月

日時：6日・13日・20日（月）13:00～15:00
16日（木）14:00～16:00

対象：どなたでも

場所：霧が丘地域ケアプラザ2階
申込み：不要（直接お越しください）

参加費：無料（コーヒー・紅茶は1杯30円）



霧が丘デイサービスの様子

～霧が丘デイサービスでの取り組みの一部をご紹介します～

デイサービスの無料開放を実施しました！

8月6日～9月3日までの毎週日曜日、霧が丘デイサービスのフロアを地域の皆さんにご利用いただけるように、無料開放を実施しました。



食事が変わりました♪

9月1日から、霧が丘デイサービスの食事をリニューアルしました♪ご利用者様にも好評です！



＜お問い合わせ＞

電話：920-2020 相談担当：西川

霧が丘デイサービス

検索



霧が丘地域ケアプラザホームページURL

<http://www.kirigaoka.foryou.or.jp>

Dr.よしだの健康コラム

霧が丘地域ケアプラザ協力医
よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男



「甲状腺機能異常と認知症」

認知症の三大原因疾患と言え、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症ですが、一割程度に治療可能な認知症（treatable dementia）が含まれており、認知症診断の際には注意する必要があります。

認知症というのは、元々は脳に器質的な障害が起こり、いったん発達した精神機能が広汎に非可逆的に障害された状態を指す医学用語でした。それが、1990年代に「treatable dementia」、つまり「治療可能な認知症」という概念が提唱され、必ずしも非可逆的な変化ではなくても認知症という言葉を使うようになりました。

治療可能な認知症を引き起こす基礎疾患としては、①正常圧水頭症、②脳腫瘍、③硬膜下血腫、④甲状腺機能低下症、⑤低血糖、⑥慢性腎不全、⑦ビタミンの欠乏、⑧脱水、⑨アルコール性、⑩向精神薬などの薬剤の不適切な使用、などがあげられます。

甲状腺は首の前側、喉ぼとけのすぐ下にあって、蝶が羽を広げたような形で気管を包み込むようにあり、たて4cm、厚さ1cm、重さ15gくらいの小さな臓器です。

正常な甲状腺は柔らかいので、外から手で触ってもわかりませんが、腫れてくると手で触ることができ、首を見ただけで腫れているのがわかることもあります。甲状腺は、食べ物に含まれるヨウ素を材料にして甲状腺ホルモンを作り、血液中に分泌する器官です。

甲状腺ホルモンには、新陳代謝を盛んにする働きがあります。つまり、活動するために必要なエネルギーを作り、快適な生活を送るためになくてはならないホルモンです。

甲状腺の病気には、甲状腺の「働き」の変化と「形」の変化という2つの特徴があり、病気によってその両方の変化が現れたり、あるいはどちらか一方だけが現れたりします。甲状腺ホルモンをつくる働きが異常を起こし、甲状腺ホルモンが過剰になったり不足したりするもので、「甲状腺機能の異常」と言います。

【甲状腺機能亢進症】

甲状腺ホルモンの合成が多すぎると、全身の代謝が過度に高まります。

心臓の活動が上がって頻脈になり、エネルギー消費の亢進により多食や体重減少、発汗などや鬱、不安感、イライラ、震え、暑さに耐えられない、などの症状が出ます。

そのほかの症状として、動悸、不整脈（心房細動）を伴うこともあります。

【甲状腺機能低下症】

甲状腺ホルモンの合成が少なくなると、全身の代謝が低下します。

全身がエネルギーを利用できなくなるため、症状は多岐にわたります。主な症状は、全身倦怠感、無力感、皮膚の乾燥、発汗減少、便秘、上下肢、脇、眉の外側の脱毛、声がかすれる、聴力が低下するほか、目に光がなくなる、顔がぼてっとして体重が増加する、などの症状もあります。

皮膚の活動の低下により発汗が減少、それに加え低体温であるため皮膚が乾燥する。代謝が低下することにより皮下に粘液状の物質が沈着し浮腫んだりします。活力の低下により精神活動も緩慢となり、その結果として認知症を呈することもあるのです。