

横浜市宮崎地域ケアプラザ

ちいきほうかつしえん

地域包括支援センター

相談電話番号 ☎ 045-261-6121

担当者：鈴木、渡辺、信岡

「地域包括支援センター」とは、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、介護保険やその他のサービスを効果的に利用するための様々な支援をするところです。「地域包括支援センター」には、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどのスタッフを配置し、各種相談や介護予防などに応じます。

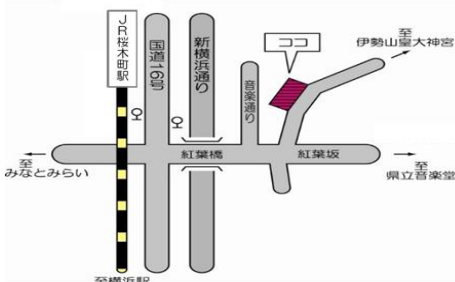
業務内容

- ★ 高齢者やその家族の、生活全般に関わる様々な相談を受け、必要なサービス提供につなげます。また、虐待の防止や成年後見制度の案内普及に努めます。
- ★ 区役所や地域の関係機関との連帯・協力体制を整備します。また、ケアマネジャーの抱える問題と一緒に取り組むなど、ケアマネジャー支援を行います。
- ★ 要支援・要介護状態になるおそれのある方のケアプラン（地域支援事業）や、要支援1・要支援2の方のケアプラン（新予防給付）の作成等を行います。
- ★ 介護保険全般の相談・申請手続き代行
- ★ 介護保険外の福祉サービス等の手続きや福祉用具の紹介
- ★ 家族介護者教室の開催
- ★ 健康教室・介護予防教室等の開催等



★担当区域

花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部町1～4丁目、
老松町、東ヶ丘、赤門町、霞ヶ丘、西戸部1～2丁目
伊勢町1、2、3丁目の118～132



〒220-0031 横浜市西区宮崎町2番地

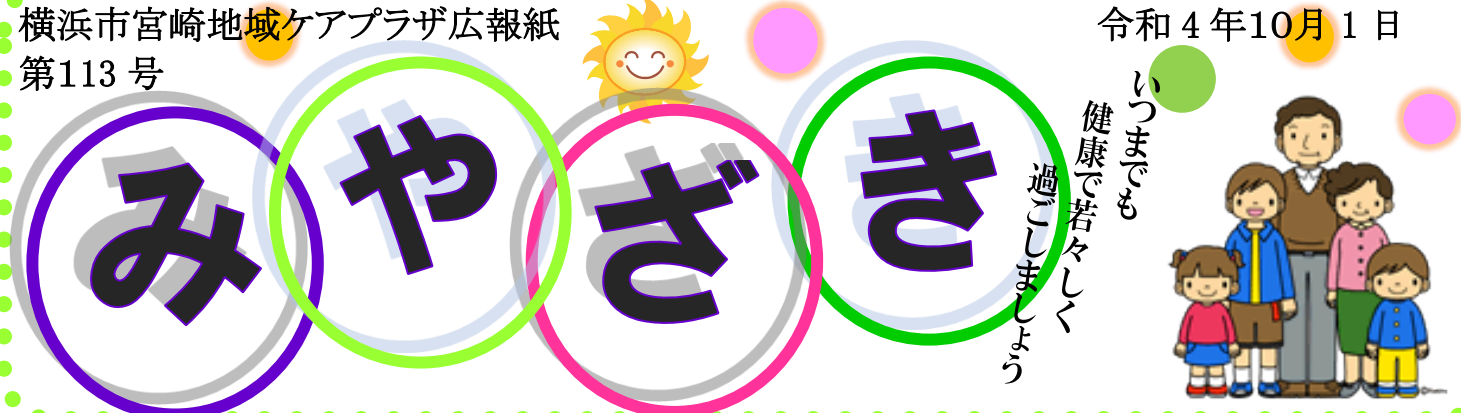
TEL：045-261-6095（代表） FAX：045-261-6052

★相談時間

月～土 午前9時～午後6時
日・休日 午前9時～午後5時
（上記以外でも転送され、相談受付電話は通じます）

横浜市宮崎地域ケアプラザ広報紙
第113号

令和4年10月1日



ケアプラザ協力医師、鈴木内科クリニック鈴木彰先生の健康相談 第2・4木曜日 10:00～12:00
※健康相談ご希望の方はお電話でご予約下さい。 ☎:261-6095 地域交流 大野まで

皆さんと健康について考えていきます (12) — 宮崎地域ケアプラザ 宮崎地域ケアプラザ協力医 鈴木彰先生

あなたの食事療法は正しいですか？

最近、マスコミでよく話題になっているものに「糖質制限食」があります。肥満している方や糖尿病の方にとっては大変有効な治療法です。ただし極端な糖質制限（たとえば、ご飯・パン・麺類は一切食べない）は大変危険で主治医と相談の上、糖質摂取量を決めて下さい。食品は大きく糖質・蛋白質・脂質の三大栄養素に分類されます。糖質の摂取量を大幅に減らすと蛋白質または脂質の摂取量がふえるわけで、蛋白摂取量をふやすと慢性腎臓病の方では腎不全に進行させかねません。脂質の摂取量をふやすと脂質代謝異常（高脂血症）となりかねません。各人の病状によって必要なカロリーと糖質・蛋白質・脂質の配分は異なります。以前サルコペニアについて述べたことがあります、骨格筋の衰弱をサルコペニアといいます。80歳以上の方は半数以上にサルコペニアがあるといわれます。高齢者の低栄養は老化促進の一つの原因となります。太っている人は野菜から食べ副食・主食の順とよくいわれます。高齢の方は、魚・肉・大豆製品(豆腐・納豆など)の副食を優先すべきことが多いようです。蛋白質をしっかりとして、丈夫な体をつくりましょう。主治医がいなくて食事内容に迷う場合は、ケアプラザで御相談を受けることも可能です。予約をなさって下さい□

宮崎地域ケアプラザの健康体操企画です

昼どきラジオ体操！

お昼の15分前みんなが知っているラジオ体操
で午後もさわやかに過ごしましょう

日時 平日(月～土)11:45～12:00
(11:30頃から受付)※日祝は無し

場所 宮崎地域ケアプラザ1F 駐車場

宮崎地域ケアプラザ駐車場
へお集まりください



第23回 最終日はAED機器を使った講習があります！

みやざきまつり

ケアプラザで地域のこと、もっと知ってみよう

地域団体の活動の様子、交通安全や防犯・防災の啓発など地域の暮らしについて考える展示会を開催します。またプラザ協力団体のご紹介映像、好評の地域団体や手芸グループのバザーも出店します。

詳細はチラシにて

日時 令和4年10月21日(金)～10月23日(日)
10:00～15:00 (出入り自由)

場所 宮崎地域ケアプラザ2F 地域ケアルーム/
3F 多目的ホール ボランティアルーム

社会状況により中止になる場合があります。ご了承ください。