



そうだんしてね！ ささいなことも 消費者さきに気をつけよう！

年度末特集！免疫力アップ!!健康講座 冬に負けない体づくり **無料**

一年の締めくくりとして健康体操にチャレンジ！明るく元気に新年度を迎えましょう！

日程:

令和5年1月25日(水)	スクエアステップ+ラダー	高野先生・藤川先生
2月2日(木)	玄米ダンベル+口腔講座	嶋本先生・細屋先生
2月16日(木)	玄米ダンベル+栄養講座	嶋本先生・高橋先生
3月8日(水)	スクエアステップ+ラダー	高野先生・藤川先生

開催場所時間: 宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ホール 全日程 13:30~14:30

定員: 15名 持物: 運動しやすい服装、室内履き、飲物(水分補給)、タオル

担当: 信岡・丸山・大野 お問合せ: 045-261-6095



【横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当エリア】

東ヶ丘・赤門町2、霞ヶ丘、西戸部町1・2丁目、老松町、伊勢町1・2・3-118~132、花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部1~4丁目 *相談専用電話: 261-6121 担当: 信岡・渡辺*

居宅介護支援事業

うまれかわって さあいこう!!
きンギラギンにさりげなく~♪

常勤2名体制で、主任ケアマネジャーを中心に、ご利用者主体のサービスで質の高いケアマネジメントを提供します。且つ、地域包括支援センターと連携して事例に対応します。

地域活動交流事業

うた楽し♪ 出会いも楽し♪
さあさあみんなであららの
きょうじ

地域の暮らしに役立つ講座などを企画します。また、地域の方々の福祉・保健等に関する活動や交流の場を提供していきます。

通所介護

第1号通所事業(デイサービス)

窓うつ日差し さんさんと、明るく楽しい
デイのきょうじ

季節折々のイベント、各種アクティビティや体操などで社会交流・機能向上、ご本人やご家族の支援をします。毎日の健康チェック・入浴・食事・口腔ケア体操をはじめ、機能訓練・季節の行事など日頃外出する機会の少ない高齢者を対象に、ご自宅まで車でご送迎します。リラクゼーションコーナー、フィットネスコーナーもあります。

生活支援体制整備事業

うたったり体操したい
サロンに通って
キアUP!

日常生活圏域等において圏域の生活支援サービス提供団体間の連携協力を推進します。ネットワーク構築/資源開発・活動支援/介護予防ケアマネジメントとの連携等

みやざき

あけまして
おめでとう
しつこます



謹んで新春をお祝い申し上げます。

旧年中は、横浜市宮崎地域ケアプラザをご利用、ご協力いただき誠にありがとうございました。

私は令和4年7月1日、当施設の理事長に就任いたしました濱野 聡と申します。

当法人は昭和27年に、私の祖父である濱野三郎により養老施設としてスタートし、70年に渡り地域福祉のお手伝いをさせていただいて参りました。

本年もさらに、日々知識・技術の向上に努め、質の高い福祉を行なう事を目指してまいります。そして、地域の皆様に愛される施設としてその役割を果たしていくために、職員と共に力を尽していく所存です。

何卒よろしく願いいたします。

本年も皆様のご多幸でありますように心からお祈り申し上げます。



社会福祉法人 ハマノ愛生会
横浜市宮崎地域ケアプラザ
理事長 濱野 聡

皆さんと健康について考えていきます(13)

— 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

歯周病(歯槽膿漏)について

最近、話題にのぼるのが歯周病と糖尿病の深い関係です。糖尿病の合併症では網膜症・神経障害・腎症の3つが有名ですが、歯周病も合併症の1つと云われています。歯周病がある糖尿病患者さんは、歯周病を治療するだけでも糖尿病のコントロール状態を改善することがわかってきました。

HbA1Cという糖尿病のコントロール指標が1%改善することもあると云われます。

歯周病は歯と歯ぐきの中の歯垢によって引き起こされる感染症です。歯周病菌は、歯ぐきに炎症を起こし、進行すると歯を支えている歯槽骨まで溶かしてしまいます。ひどいと歯が抜け落ちてしまいます。歯槽膿漏は歯周病が悪化した状態のことです。

歯周病は糖尿病以外にも全身の健康に影響することがわかってきました。誤嚥性肺炎や認知症・骨粗鬆症とのかかわりもあると云われます。歯を失うことは生活の質(クオリティ)を悪くします。口臭や歯ぐきの腫れ・出血や違和感があつたら歯科医に受診しましょう。歯のブラッシングもプロの指導を受けると、違ってくるといわれます。まずは毎日の歯みがきからしっかりはじめてみましょう□