

## 新任職員のご紹介



令和5年2月から、地域包括支援センター保健師として従事することになりました吉田真奈と申します。

以前は他区で同じく保健師の仕事をしていました。今までの経験を活かして、楽しい健康講座の開催をしたり、病気や介護の相談を受けたりしながら地域の皆さんがいつまでも自分らしい生活が送れるように支援したいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

**無料**

## 介護者のつどい

介護中の方、介護を経験された方、日頃の介護の悩みや不安を、同じ悩みを持つ皆さんで分かち合いませんか。西区在宅介護者のつどい「あけぼの会」との共催です。初めての方も大歓迎です。

※当日はマスクと上履きをご持参下さい。

日時：令和5年6月3日（土）13:00～15:00

場所：宮崎地域ケアプラザ 3F ボランティアルーム

[お問合せ・お申込み：261-6095](tel:261-6095) 吉田・渡辺・信岡

## エンディングノート書き方講座

最期まで自分らしい暮らしを送るためにこれからの人生をどう過ごしていきたいかについて、エンディングノートを使って専門家と一緒に考えましょう。

日時：5月15日（月）14:00～15:30

会場：宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ルーム

講師：行政書士 扇谷 喜久男 氏

※当日はマスクと上履きをご持参下さい。

[お問合せ・お申込み：261-6095](tel:261-6095) 信岡



## 地域ぐるみで始めよう！

## 認知症予防大作戦

65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症に直面していると言われています。認知症になっても住み慣れた地域で楽しく暮らしていけるよう、認知症がどんな病気かを、地域の皆さんが正しく理解することが大切です。ケアプラザでは皆で支え合える地域づくりを目指して、認知症キャラバンメイトと協力して講座を開催しています。

**今年度第1回目の「認知症サポーター養成講座」は7月に開催予定**

詳しくは5月下旬ごろプラザからご案内します。

【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・吉田・渡辺\***

発行：横浜市宮崎地域ケアプラザ 所長：中野茂樹 住所：西区宮崎町2番地 電話：(261)6095 FAX：(261)6052 <http://www.hamano.or.jp/plaza/plaza-top.htm>

横浜市宮崎地域ケアプラザ広報紙  
第115号

# みやざき

新年度になりました！

令和5年4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 (14) — 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・めん類は一切食べない）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って、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☐

## プラザの自主事業 新年度の地域活動交流の自主事業をご紹介します。



### 大人の学校

毎週火曜日 14:30～16:00 3F 多目的ホール 年間登録1回ごと 200円 65歳以上 定員20名

介護予防・認知症・改善を目指した学習サロンです。サポーターと一緒に計算/音読問題やうじ盤を行います。輪投げ、巨大オセロなどのレクもあります。



### しあわせランチ

毎月第2水曜日 11:30～13:00 1F ロビー 65歳以上 ランチ300円 30食 独自でプラザに来られる方

カレーライスランチのお持ち帰り企画を開催しています。ケアプラザまでウォーキングはいかがでしょう。

まずはご登録を！



### 昼どきラジオ体操

平日（月～土）11:45～12:00 日祝はお休み 宮崎地域ケアプラザ1F 駐車場 参加費無料

お昼の15分前、みんなが知っているラジオ体操で午後をさわやかに過ごしましょう。プラザの健康企画にぜひご参加ください。



各種自主事業のお問合せは… ☎261-6095 地域活動交流まで