

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。

日時：令和5年11月5日（日）13:00～15:00

場所：宮崎地域ケアプラザ3F 多目的ホール

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

〈歌って認知症予防〉

講師：音楽療法士 高橋亮太郎先生

日時：令和5年10月16日（月）10:00～11:30

会場：宮崎地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：マスク（推奨）水分補給用の飲み物

♪キーボードの演奏に合わせて歌唱、体や口の体操をおこないます♪

[お問合せ・お申込み：261-6095](tel:261-6095) 吉田

〈令和5年度体力測定会〉

協力：ハートケア横浜

日時：①令和5年10月6日（金）14:00～15:30

②令和5年10月30日（月）14:00～15:30

（①体力測定 ②結果返却をおこないます）

会場：宮崎地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：マスク（推奨）水分補給用の飲み物 タオル

自分の体力を知るチャンスです！

[お問合せ・お申込み：261-6095](tel:261-6095) 吉田

【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

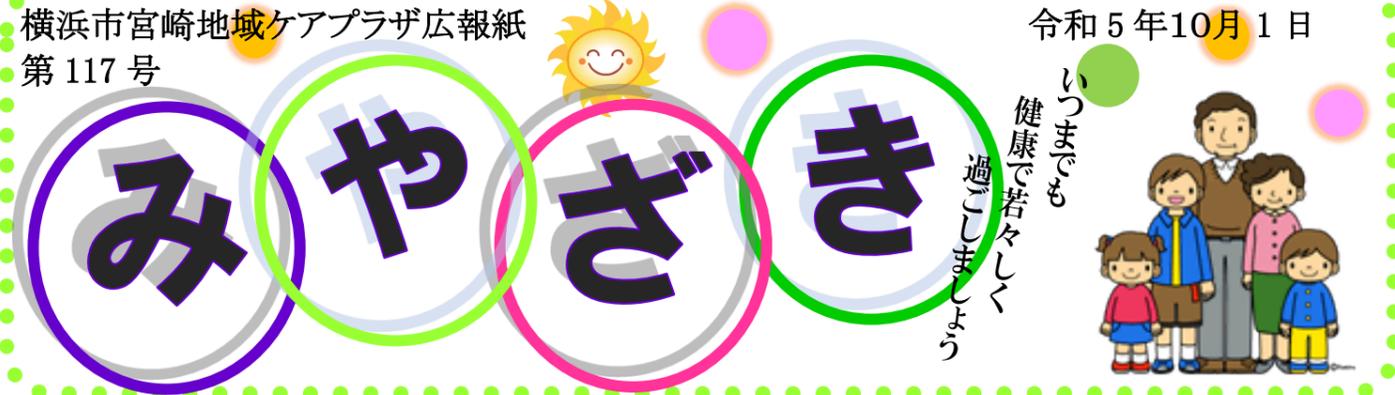
伊勢町1・2・3-118～132、花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部1～4丁目

相談専用電話：261-6121 担当：吉田・渡辺・信岡

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117号

令和5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（16） — 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

睡眠時無呼吸症候群（SAS）について

ひところ、バスや電車の運転手の居眠り運転事故が報道され、その一因として睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）があげられることがあった。

SASは、睡眠中に低呼吸・無呼吸を繰り返し、眠気、倦怠感などの症状を起こす疾患である。SASには2種類あり閉塞型（肥満や扁桃肥大など上気道閉鎖による）と中枢型（チェーンストークス呼吸を伴う慢性心不全に合併するものが多い）に分けられるが、閉塞型が多い。SASは睡眠ポリグラフ検査で、無呼吸+低呼吸回数≥5を睡眠時無呼吸とし、症状や合併症を伴う場合に診断される。

診療には①肥満を伴う場合には減量が必要で、また飲酒や睡眠導入剤なども控える。②ねる時に上を向かず、横向きにねることも必要です。③重症例ではCPAP（シーパップ）療法が選択されます。これはマスク型の陽圧換気療法です。自動圧調整型のオートCPAPが多く用いられています。

肥満のある方で、いびきをよくかく、昼間ねむ気がある、睡眠が熟睡できないなどの症状がある場合は家族に夜間の睡眠状態をよく観察してもらうとよいでしょう。SASが疑われたら、呼吸器内科の専門医で一泊検査をお受けになることをおすすめします。□

第24回 宮崎まつり

ケアプラザで地域のこと、もっと知ってみよう！
10月21日（土） 11:00～14:30 雨天決行！

11:00～の開催に決定いたしました！お間違えなくご来館ください。

1F 催し物	1F バザーとフード 雑貨	2F デイサービス 作品展 手作り作品の 展示	3F ホビーとゲーム	抽選会！ あり
-----------	---------------------	-------------------------------------	---------------	------------

お問合せ：045-261-6095 地域活動交流まで