

自主事業報告

花はっぱ隊

6月13日(金)に花壇の植え替えを行いました。新しくジニア、サルビア、ポーチュラカを植えました。



あじさい交換会

6月3日(火)～6月9日(月)の期間に、ご自宅のあじさいの花をお持ちいただき浅間台地域ケアプラザに集まったあじさいと交換しました。交換して下さった皆様のお宅でも来年また咲きますように！



パート看護師さん募集

急募

【時間】 9:00 ～ 11:30 (時間応相談)
【日数】 週2日
【給与】 時給1800円から
【問い合わせ先】 045-311-7200 (竹本まで)
子育て中の方にも働きやすい環境。ブランクのある方も大丈夫です。



パート運転手さん募集

急募

【時間】 8:15 ～ 17:00
【日数】 週1日～3日程度
【資格】 普通自動車運転免許
【給与】 時給1230円から
【問い合わせ先】 045-311-7200 (竹本まで)



デイサービス・養護・特別養護老人ホームでの運転業務
リフト車・ハイエース・小型車等の運転・営繕・その他



～ 交通のご案内 ～

電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・35・87・209系統
「浅間下」下車徒歩7分



発行・問合せ

浅間台地域ケアプラザ

横浜市西区浅間台6番地

電話 045-311-7200

FAX 045-311-8357

第15回

浅間台地域ケアプラザまつり

日時：10月19日(日)

10時45分～14時

場所：浅間台地域ケアプラザ
(坂の下からの送迎車をご利用ください)

※ボランティアさんも募集中！

演奏等の披露、模擬店、作品展などを予定

しています。詳細は次号でお知らせします。



情報発信

多くの方と繋がれるように、令和6年4月1日Instagramを(インスタグラム)
[sengendaicareplaza]開設いたしました。講座や身近な情報を発信していきます。
ぜひ、ご覧ください。

ホームページは毎月更新しています。

ホームページ
はこちら →

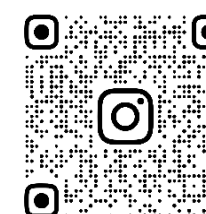
浅間台地域ケアプラザ



インスタは随時アップしています。

Instagram
はこちら →

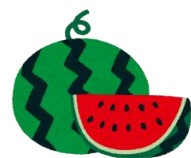
sengendaicareplaza



目指そう！自立ができるカラダづくり

サミットストア横浜岡野店

DE



栄養を学ぼう



知らず知らずのうちに低栄養になっているシニア世代の方は多くなっています。
この機会にご自身の食生活をチェックしてみませんか。

日時：9月9日（火） 14：00～15：30

場所：サミットストア横浜岡野店（西区岡野2-5-18）

対象：西区在住のシニア世代 定員10名《事前申込》

参加費：買い物をされる方は、購入品分の実費

内容：◇講話「脳を元気にする食材の選び方・減塩のススメ」

◇買い物ワーク（実際に買い物や健康チェックをしながら、
管理栄養士にアドバイスしてもらおう！）

※当日は、サミット1F「コルモピア」の前イベントスペースにお越しください。

申し込み 電話：045-311-7200 担当 栗田

※申し込み受付：8月18日（月）から受付開始。

電話またはQRコードで

QRコードはこちら→



地域情報

元気な今こそ フレイル予防！

はっぴいサロン



体操や脳トレ、管理栄養士の
栄養相談など、一緒に
楽しみましょう

日時：毎月第4金曜日 10時～11時30分

場所：にこにこはうす（浅間町3-166-1）

参加費：300円（お茶、お菓子代込み）

（※ランチがつくと500円）

問い合わせ：一般社団法人ワーカーズ・コレクティブ はっぴいさん

電話：090-6117-3616 mail:w.co-happysan@nifty.com



川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

『逆流性食道炎（GERDと以下表記します）』

GERDは胃酸の分泌過多により、胃や食道、喉や口の
粘膜に障害・異常をきたした状態です。

GERDの主な症状としては、胸焼け、呑酸（胃液がこみ
上げる）、飲み込みづらさ、胸の痛み、かすれ声、痰の
ない咳、などがあります。

原因は、横隔膜を食道が突き抜ける穴（食道裂孔）に
位置しているところ（と食道の接合部）には筋肉があり、
この筋肉が収縮することにより、胃からの食べ物の逆流を
防いでいます。胃の一部が横隔膜の上にスライドする食
道裂孔ヘルニアになると、食べ物が通過したり、この部分
に食べ物が貯留することにより、この接合部が広げられた
り、この括約筋の筋力が低下するようになります。横に
なったり、食べ物や姿勢により腹圧が上昇した際に、胃の
内容物や胃液が食道に逆流しやすくなってきます。

GERDの症状を呈する頻度は、1990年頃は10.3%であったが、10年後には18.9%（12.7～27.0%）に、内
視鏡検査で逆流性食道炎が認められる頻度は、1%から7%に上昇しています。

このような状態を引き起こす誘因となっているものに、①食道と胃の境目を締める力が弱くなる（食道裂
孔ヘルニア、薬剤の副作用、肥満など）、②腹圧の上昇（食べ過ぎ、肥満、前屈みの姿勢など）、③胃酸
分泌を亢進する食事（アルコール、タバコ、高タンパク食、高脂肪食、カフェイン、香辛料、チョコレート、
酸っぱいもの、炭酸の飲み物など）、④それ以外の関連因子として、早食い、寝る前の食事、食後にすぐ
に横になる、便秘、ストレスなどがあります。

治療としては、胃液が逆流しやすい姿勢や環境を避ける（前屈みの姿勢の矯正、食べてすぐに横になら
ない、過食）ことや、胃酸を過剰に分泌させる環境を避ける（アルコール、タバコ、カフェイン、香辛料、高
脂肪食、高タンパク食、ストレス）、消化の悪い状況を改善する（早食い、夜遅い食事、過食）ことがあげ
られます。

また、薬の副作用としてGERDが生じやすくする薬があるので、GERDの症状があり、薬を定期的に服用し
ている方は、主治医に飲んでる薬について相談してみてください。

薬物療法としては、胃酸を押さえる薬（ガスター、パリエット、タケプロン、ネキシウム、タケキャブなど）、
胃を動かす薬（ガスモチンなど）があり、より酷く頑固な方に対しては、手術で胃液の逆流を改善する治
療法を選択することもあります。

外来では以下のように指導しています。

『できるだけ、アルコール、たばこ、刺激物、カフェインを控えましょう。口に食べ物を入れる量を普段の
1/4量に減らし（4倍嚥んで、4倍の唾液量で対応）、食べてすぐに横にならないようにしましょう。（歯に問
題なければ）GERDの症状が出てきたら、焼肉屋さんで帰りにもらう緑色のガムを2枚噛みましょう。唾液
が出てきて症状が緩和されます。』

川村先生の来訪日・・・8月8日（金）・8月22日（金）

お問い合わせや予約は 地域交流まで

浅間台地域ケアプラザへのご意見・ご要望は下記までご連絡ください。

TEL 045-311-7200 担当：地域包括・交流

