

 横浜市総合保健医療財団通信

ホット・ほっと

Vol.20

特集

- 特集1…文化祭の開催
- 特集2…地域に出向いて思うこと
—医療と地域ケアプラザとの連携—
- 特集3…運動で認知症予防!?
- 特集4…豊かな人生はお口から

- ハイツかもめ(生活訓練係)からのお知らせです
- 理事長就任の挨拶
- 季節のおすすめ食材～秋～

特集1

🍷 文化祭の開催 🍷

日時 平成27年10月31日(土) 10時～15時30分

場所 横浜市総合保健医療センター(横浜市港北区鳥山町1735番地)
JR・地下鉄『新横浜駅』下車徒歩10分

内容 ●バザー ●ミニコンサート ●販売(布製品、菓子 など)
●体験コーナー(高齢者疑似体験、食養生ミニ講座 など)
●介護相談 ●こころの健康・情報コーナー

特別 講演

『認知症の予防について』

- 講師 岩成 秀夫 氏(横浜市総合保健医療センター長)
- 時間 13時30分～15時
- 会場 横浜市総合保健医療センター 4階 講堂

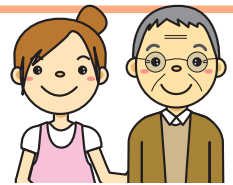
*特別講演のお申込及び文化祭に関するお問い合わせ

10月 13日(火)～ 平日9時～17時30分
電話 045(475)0178 FAX. 045(475)0002

特集2

地域に出向いて思うこと

—医療と地域ケアプラザとの連携—



厚生労働省は2012年に「オレンジプラン」を発表して、急増する認知症に対し国として取り組む姿勢を明確にしました。その中に認知症疾患医療センターというものがあります。そのタイプの一つに「診療所型」がありますが、そのモデル事業が2013年度後半に実施されました。当センターもそれに加わることになりましたが、それを機に5名の常勤精神科医が地域ケアプラザに出向ける日程をあらかじめ提示し、必要とする地域ケアプラザが手あげ方式でそれに応じるという形で地域連携をスタートすることにしました。

平成26年度には全体で合計8回地域ケアプラザに出向いています。私も今までに3回地域ケアプラザにお伺いしました。1回目は大豆戸地域ケアプラザで、住民の方へ認知症の講演を行い、その後

個別の相談に応じるというものでした。2回目は城郷小机地域ケアプラザで徘徊が問題になっているケースの検討会に参加しました。3回目は日吉本町地域ケアプラザで母親への対応で困り果てている娘さんの相談に応じました。まだ若い頃、栄区保健所の嘱託医として老人の精神保健相談を担当していた時、様々な認知症の方の相談も受け、病院で診るのとは違う地域や家庭での姿に大いに勉強させていただいていましたが、今回も地域に出向くことで改めてその必要性を実感しました。

地域連携の重要性はいまさら言うまでもないことですが、当センターとしてもできるだけ時間を作って地域の皆様のお役にたてればと思っています。

横浜市総合保健医療センター
センター長 岩成 秀夫

特集3



運動で認知症予防!?

シニアフィットネスでは生活習慣病の予防・改善及び介護・認知症予防を目的とした、様々な運動を行っています。

なんてたって
有酸素運動
(自転車運動)



有酸素運動で脳への血流を増やしてあげましょう。自転車運動は、歩行に比べ運動中の関節の負担が少ないので、高齢者や膝の関節に不安のある方に最適です。

健康づくり・介護予防のみならず認知症予防など、参加者の皆様が、いつまでも元気でいられるよう様々な運動・体操の提供をしています。

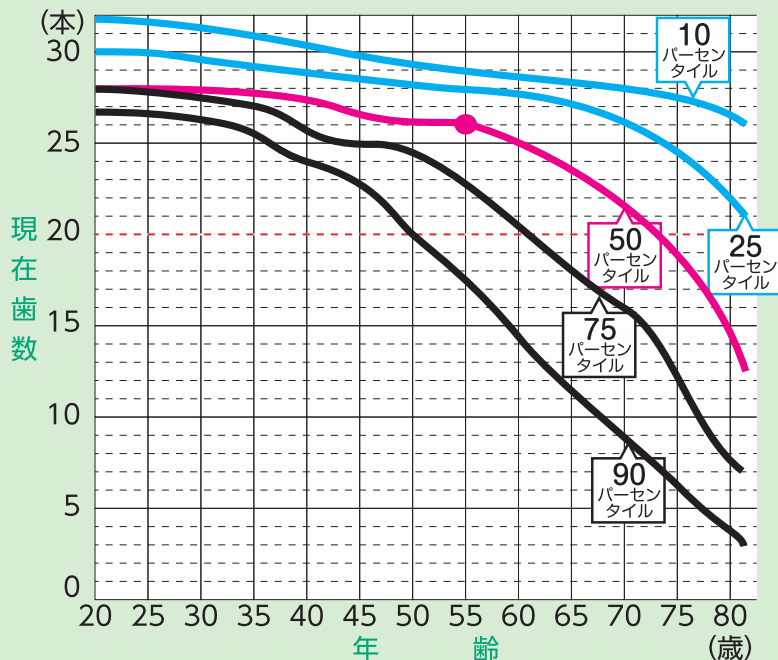
お問い合わせ 総務課 電話 045 (475) 0178



豊かな人生はお口から

私たちの歯は『ものを食べるために作られた大変優れた道具』です。ものが噛めれば消化吸収が助けられ、栄養を行き渡らせることができます。

●パーセンタイル曲線でみるあなたの歯の数



東京都8020運動推進特別事業「豊かなシニアライフはお口から」より一部抜粋©東京都福祉保健局

今までに失った歯から将来歯の数がどれくらい残るかを予測する「歯のパーセンタイル曲線」

グラフの見方

年齢と歯の数が交わる点を見つけてください。

例えば、55歳で26本の人は100人中50番目で平均的ではありますが、80歳になると歯の数は14本位になってしまいます。

線をたどると将来どれ位歯が残るのか分ります。

歯を失った数が多いほど、加速度的に他の歯も失うことになります。

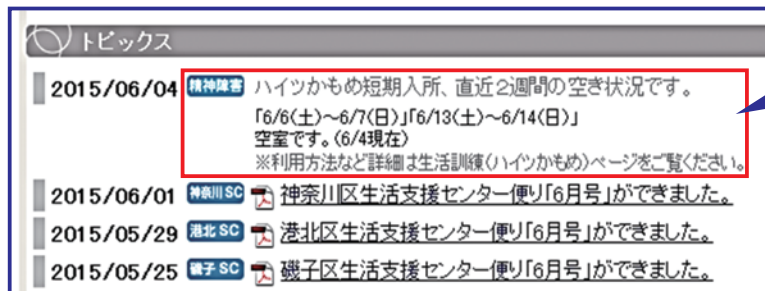
歯は生涯の大切なパートナー。日頃の予防の意識で、あなたの将来に多くの歯を残すことができます。ご自分で行うお手入れが口腔ケアの第一歩。しっかり、丁寧に、十分な時間をかけてお手入れすることが大切です。

今回は、口腔ケアについてお伝えします。

ハイツかもめ (生活訓練係) からののお知らせです

財団ホームページでハイツかもめ短期入所の空室状況が分かります

直近2週間の空室状況の掲載を開始しました。アクセスお待ちしております。



ホームページのトピックス欄に掲載しています。



財団ホームページ

- 短期入所は精神科病院またはクリニックに通院されている精神障害のある方が「日常生活で疲れているので休息したい」「時には家族と離れて過ごしたい」「単身生活を体験してみたい」などの目的でご利用いただくサービスです。
- ご利用条件等があります。詳しくは財団ホームページ（「yccc 横浜」で検索）をご覧ください。か、生活訓練係（直通電話045-475-0162）へお問い合わせください。

理事長就任の挨拶



平成27年7月13日付で、公益財団法人横浜市総合保健医療財団理事長に就任いたしました白井尚(しらいたかし)でございます。

当財団は今年設立24年目を迎えますが、20年目の節目の平成24年4月1日に、公益財団法人の認定を受け公益法人として新たな一步を踏み出しました。

このたび第5代目になります理事長の大任を仰せつかり、気が引き締まる思いでございますが、使命を全うすべく全力を尽くす所存でございます。

少子高齢社会の到来など社会環境は当財団が設立された20数年前と比べ大きく変化しています。指定管理者として管理運営を行っている横浜市総合保健医療センター、神奈川区及び磯子区の精神障害者生活支援センターを通じ、これからも市民の皆様の「保健」「医療」「福祉」の向上に向けて、関係団体との密接な連携を図りながら、援護を必要としている方々が住み慣れた地域で安心して暮らせるように支援するとともに、地域医療の向上に寄与してまいりたいと存じます。これからも、皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

季節のおすすめ食材 ～秋～

澄んだ青空がさわやかな季節になりました。夏の厳しい暑さから解放されホッと落ち着くと同時にちょっとした気のゆるみから風邪をひきやすい時期でもあります。また、来る冬にむけて空気がどんどん乾燥していきますので、「肺」など呼吸器の不調や肌の乾燥を感じる方も多くなります。この時期の食材選びのポイントは

- ①「潤す」…体内を潤しつつ、その栄養で「肺」を元気にする食材▶季節の果物(梨、葡萄、柿、みかん等)、れんこん、ゆりね、長芋、豆乳、豆腐、牛乳、ヨーグルト、蜂蜜、松の実、胡麻、銀杏、秋刀魚、太刀魚など
- ②「気(元気)」を養う…体を守る抵抗力をつける食材▶雑穀類(あわ、ひえ、きび等)、豆類(黒豆、大豆等)、きのこ類(椎茸、舞茸、木耳等)、芋類(山芋、さつまいも、里芋)、南瓜など。

こうしてみると収穫の秋にふさわしい多くの食材がありますね。炊き込みご飯、具たくさん汁物や煮物など水分も多くとれる調理法がおすすめです。

—工夫の食事とともに、紅葉狩りや美術鑑賞など秋の行事を楽しみ、ストレスを上手に解消しつつ、体も心も元気を保ちたいですね。

施設案内

横浜市総合保健医療センター

- ◆精神障害者支援部門
(精神科デイケア・生活訓練・就労訓練・就労支援センター)
- ◆介護老人保健施設(しらさぎ苑) 80床
(認知症専門棟30床・一般棟50床・通所リハビリテーション)
- ◆診療所 内科・精神科(認知症診断を実施)
特定健康診査・横浜市健康診査
19床(医療病床7床・介護療養病床12床)
- ◆訪問看護ステーション「みんなのつばさ」
- ◆シニアフィットネス
- ◆港北区生活支援センター

神奈川区生活支援センター

TEL/045 (322) 2907
FAX/045 (322) 2908

磯子区生活支援センター

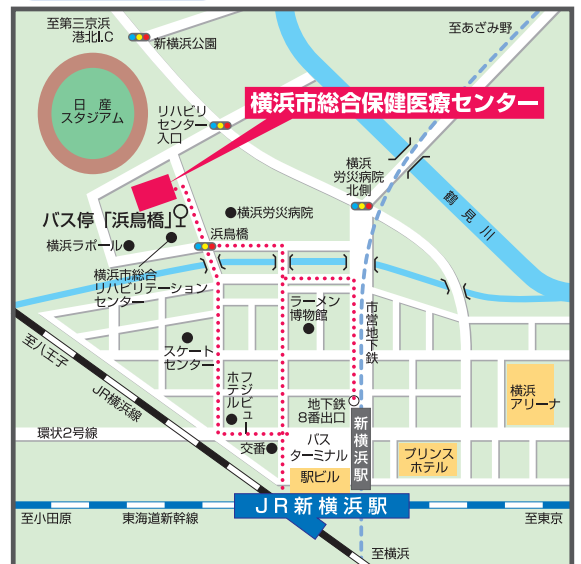
TEL/045 (750) 5300
FAX/045 (750) 5301

ここで紹介している各施設は、指定管理者として公益財団法人横浜市総合保健医療財団が管理運営しています。

【指定管理期間】

横浜市総合保健医療センター 平成23年4月1日～平成28年3月31日
神奈川区・磯子区生活支援センター 平成23年4月1日～平成33年3月31日

交通案内



- ・JR横浜線または市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩約10分
- ・新横浜駅から市営バス300系統「浜島橋」下車徒歩1分
- ・第三京浜港北インターチェンジから車で約5分

発行日/平成27年10月 発行責任者/総合相談室長 渡辺 文夫

発行

指定管理者 公益財団法人横浜市総合保健医療財団

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735番地 TEL/045 (475) 0001 FAX/045 (475) 0002 ホームページ/http://yccc.jp