

ホット・ほっと

Vol.23

特集

特集1…H29年3月12日から改正道路交通法が施行
特集2…自分を理解し、目標にコミットする精神科デイケア
特集3…「働きたい」を実現する就労移行支援事業所
港風舎とは？

特集4…豊かな人生はお口から Part.3

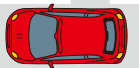
特集5…安全管理への取組みとして、センター職員を対象に
BLS(一次救命処置)講習会を実施しました。

特集6…磯子区生活支援センターが、開所10周年を迎えました

●季節のおすすめ食材⑤ ~春~

特集1

H29年3月12日から改正道路交通法が施行 75歳以上のドライバーへの認知機能検査が強化されます



高齢化に伴い、高齢者の運転免許保有数が増加傾向にあります。自動車運転による死亡事故件数は全体では大きく減少傾向にある一方で、高齢者の死亡事故件数は増加傾向にあり、深刻な問題となっています。

現在、75歳以上のドライバーは3年毎の免許更新時に認知機能検査が義務づけられています。しかし、

検査で「認知症の恐れあり」と判定されても、一定期間内に特定の交通違反がなければ医師の診断を受ける必要がなく、大半の人が免許を更新していました。また、3年に1度の検査では、認知症の早期発見につながりづらいという問題点もありました。そうした問題点を改善するために、今回道路交通法が改正されます。

今回の改正道路交通法で、認知機能に関する改正点は3つ

- 1 免許更新時の認知機能検査で「認知症の恐れあり」と判定された人は全員、医師による診断が必要となります。
- 2 ①の検査で、「認知機能低下なし」と判定された人は、その後に受ける高齢者講習がこれまでより30分短縮(2時間)されます。それ以外の方はこれまでより30分延長(3時間)されます。
- 3 75歳以上の方が信号無視や一時不停止など、認知機能の低下によって起こしやすい違反行為をしたときは、臨時の認知機能検査が義務づけられます。その結果「認知症の恐れあり」と判定された人は、医師による診断を受けなければいけません。

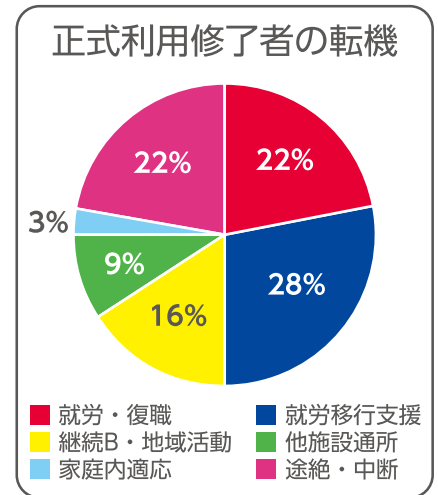
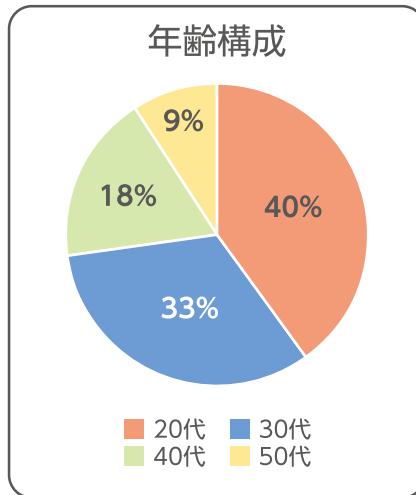
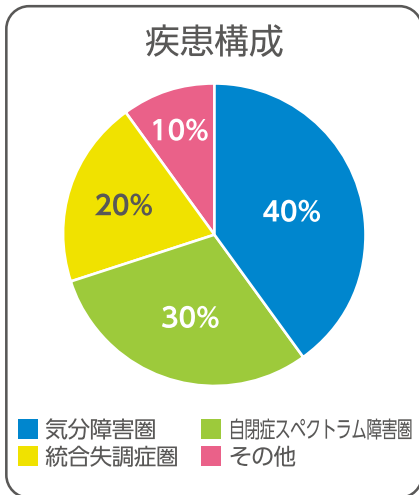
認知症は、早期に発見、対処すれば、その進行を予防することも可能です。上記のような検査を上手に利用し、早期発見に努めましょう。また、安全に運転し、ご本人、ご家族、そして地域の人が安全

に生活できる社会を守っていくためにも、何か心配なことがあれば、最寄の警察署や運転免許試験場に相談してみましよう。

特集2

自分を理解し、目標にコミットする精神科デイケア

- ・正式利用1年間の通過型、就労・就学・就労訓練系の通所先への移行率が毎年60%以上
- ・疾患別の心理教育、認知行動療法、SST（対人技能訓練）等の治療プログラムを豊富にご用意



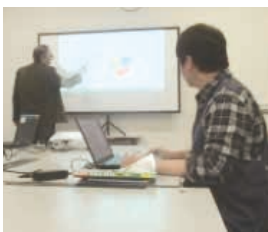
御見学・お問い合わせは【電話】045-475-0136まで

特集3

「働きたい」を実現する 就労移行支援事業所 港風舎とは？

「働きたい！」「就職したいけど、自信がない…」と
考えている方はたくさんいらっしゃるのではない
でしょうか。働きたいと考えている方の訓練や就職
活動・就職後の定着支援を行う機関として就労移
行支援事業所があります。

港風舎では、個別課題、各種講座、企業実習、作業
などを組み合わせ、一人一人の目標に合わせたスケ
ジュールを作り、就職への道を伴走します。



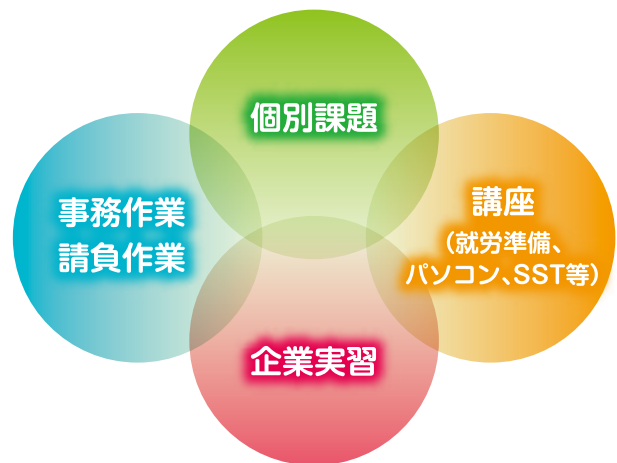
パソコン講座



ワークサンプルを
使った事務訓練

●卒業生の就職先

サービス業(接客)／建設業(技術職)／
医療・福祉(介護)／情報通信(事務)／
小売業(品出し)／卸売業(軽作業) 等



日ごろの訓練の様子をお伝えする「今日の港風舎」を毎日更新しています。ぜひご覧ください！

<http://yccc.jp/seishin/zyusan.html>

港風舎

検索

歯周病に気を付けよう

●歯周病とは

歯と歯ぐきの隙間に歯垢や歯石が溜まって、その中にいる細菌が歯ぐきに炎症を起こす病気です。

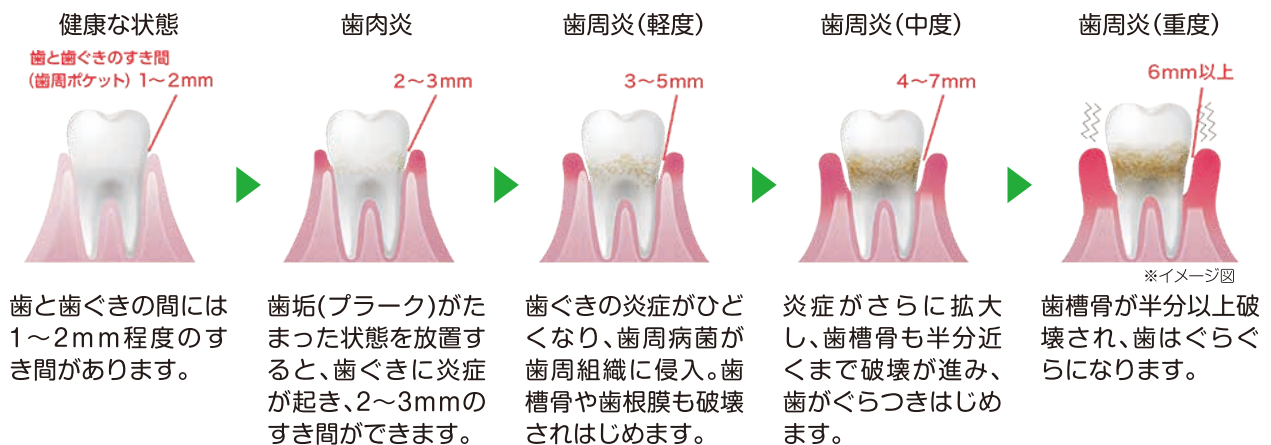
歯周病になると、歯ぐきの赤みや腫れ、出血、口臭といった症状がおこり、重くなると、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けてしまい、最終的には歯が抜けてしまうこともあるのです。

●高齢者は歯周病に特に注意！

高齢者になると、免疫が低下するため、歯周病にかかりやすくなります。また、歯周病菌は誤嚥性肺炎の原因菌の一つと言われています。歯周病は、全身の健康にもかかわる重大な問題です。



●歯周病の進行過程



参考:公益財団法人ライオン歯科衛生研究所ホームページ

歯周病は国民病とも言われ、免疫力が低下する40歳以上の日本人のうち80%以上の方がかかっているとされています。歯周病を未然に防ぎ、健康を保つためにも、口腔内を清潔に保ち、定期的な健診を受けることがとても大切です。

季節のおすすめ食材⑤ ~春~

暦では 2/4 (立春) から 5/5 (立夏) までの約3か月が「春」です。東洋医学は「春」は冬眠から目覚めた生き物が活動を始めたり、麗らかな日の光を浴びてすべての物の「生長」が促進される時、人の体で働きが活発になる部分は「肝」と考えます。私たちは「春」に合わせて、のびのび、ゆったり、リラックスを心がけ、怒りやくよくよする気持ちはおさえて過ごしたい時期です。この時期の食材選びは「肝」を助けることがポイントです。

①香りがよいもの、春が旬のもの

(肝に作用して気(エネルギー)のめぐりを良くします)
 新たまねぎ、新ニンジン、新ごぼう、セロリ、タラの芽、ふきのとう など

②香りがよく、やわらかい酸味のもの

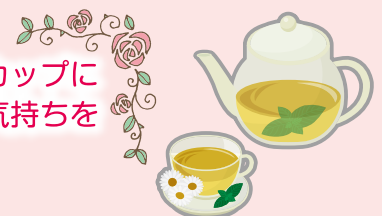
(のびやかになりすぎないようにひきしめます)
 オレンジ、レモンなど柑橘類、寿司、サラダなど強すぎない酸味の料理 など

③春の「陽気」を調整し「肝」の興奮を抑える作用のあるもの(イライラする時)

せり、トマト、きゅうり、ミント、菊花のお茶、緑茶 など

おすすめお茶 ミントティー

ティーバックなら簡単ですが、手に入れば生の葉をカップに入れてお湯をそそいで作るのがおすすめです。香りが気持ちを和ませ、鼻つまりを楽にします。おためしください。



特集5

安全管理への取組みとして、

センター職員を対象に **BLS (一次救命処置) 講習会** を実施しました。

BLS(Basic Life Support)とは・・・

心肺停止状態の人に対して行う一次救命処置のことです。

ひと口に「救命処置」といっても状況や環境により様々な種類がありますが、中でもBLSは急な心肺停止を想定した救命処置のことであり、利用者の方が容体急変などで心肺停止状態に陥ってしまった時に、二次救命処置が開始されるまでの即時対応として行われるものです。



◀インストラクターからの実技指導

▶心肺蘇生法の基礎である胸部圧迫



当日は、横浜市立市民病院からインストラクターを派遣していただき、救急蘇生が必要な場面に遭遇した際の正しい知識と適切な処置の仕方についての講義と、心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法などの実技を学びました。

特集6

磯子区生活支援センターが、開所10周年を迎えました



平成28年11月6日(日)例年開催している文化祭を今回は「感謝祭」と銘打って、1、2階の屏風ヶ浦地域ケアプラザと共に大々的に開催しました。来館者は、約500人と大勢のお客様で賑わいました。磯子区生活支援センターと就労継続B型作業所「シャロームの家」と共催して隔月に開催している「I.S.O.T.T.(イソット)＜一芸発表大会＞」も感謝祭バージョンに改装して大いに盛り上がりました。

また、地域の中学校の茶道部の皆さんや日ごろケアプラザで活動をしているオカリナなど楽器の演奏、クッキーの販売など多彩な催しものにぎやかな一日を過ごしました。

大勢の方々が集う姿を見ていますと地域の皆さまに支えられていることが、改めて実感されます。本当にありがとうございました。

10年分の感謝の気持ちをお伝えし、そしてこれからもどうぞよろしくお願いいたします。



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28年4月1日～平成33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