

# ホット・ぼっと

Vol.24

## 特集

特集1…文化祭の開催

特集2…「あみねっとサロン」です。よろしく!

特集3…ピアスタッフってなに?  
～当事者としての視点～

特集4…しらさぎ苑 通所リハビリテーションの紹介

特集5…6月より横浜市総合保健医療センターに

若年性認知症支援コーディネーターを配置しました。

特集6…MR装置更新-3テスラ装置にパワーアップ

特集7…理事長就任の挨拶

●季節のおすすめ食材⑥ ～秋～

## 特集1

# 文化祭の開催

**日時** 平成29年10月14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** ●ミニコンサート(懐かしの歌、演奏 など) ●発表会 ●介護相談  
●体験コーナー(介護教室、健康薬膳試食会 など)  
●相談・情報コーナー ●販売(布製品、菓子 など) ●喫茶・軽食

### 特別講演

『精神障害当事者と学ぶ  
暮らしと資源』 ●講師 当事者と地域の方と専門職  
●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

9月14日(木)～ 平日9時～17時30分 電話:045(475)0178 FAX:045(475)0002

## 特集2

### 「あみねっとサロン」です。よろしく!



港北区精神障害者生活支援センターでは、ボランティアグループと連携して様々な日中活動の支援を行っています。例えば、サロン、カフェ、俳句会、将棋・囲碁・オセロ、クッキング、フラワーアレンジメント等です。

その中で今回ご紹介させていただきますのは「あみねっとサロン」です。

「あみねっとサロン」は、ボランティアさんが昼食にカレーを作り、カレーを食べながら楽しく懇談・交流する集いの場です。毎月第4火曜日(11:30~14:00)に開催され、毎回40人近く集まります。その時ばかりは普段静かなホールも大変にぎやかなものとなります。

みんなで食べるカレーは、キーマカレー、ポークカレー、チキンカレー、シーフードカレーなど。またハヤシライスの時もあります。食欲を刺激しますね。

ちなみに、ボランティアグループ「あみねっと」さんの名前の由来は「アミーゴ(友達)」と「ネットワーク」を組み合わせたものだそうです。くれぐれも「網」と「ネット」の語呂合わせとお間違えないように…。

そういうわけで、あらためまして、「あみねっとサロン」です。よろしく!

なお、参加する場合は生活支援センターの利用登録が必要になります。詳しくは下記にお問い合わせください。



**お問い合わせ 港北区精神障害者生活支援センター 045 (475) 0120**

## 特集3

### ピアスタッフって な~に?

~当事者としての視点~

ピアという言葉を知っていますか?ピアとは仲間、対等、同等という意味です。

ピアスタッフは似たような経験をした存在であり、その経験を活かし施設や病院等で雇用されている人のことです。財団には2名のピアスタッフがいるので紹介します。

#### 港風舎 スタッフT.Yの場合

- 主な仕事**…作業見守り、利用者さんの相談援助
- 私のアピールポイント**…元利用者であることから作業の悩みが同じ目線で共有できること。  
利用者さんの変化をキャッチしやすい。  
港風舎卒業生として就労して利用者の就労の励みになっているかもしれない。
- 私の悩み**…利用者さんの距離感が近くなり過ぎる。支援者なのか利用者なのかという曖昧なポジション。

#### 磯子区生活支援センター スタッフM.Tの場合

- 主な仕事**…利用者さんへの声掛け、プログラム運営、センターだよりのコラム
- 私のアピールポイント**…私の働く姿を見て利用者さん自身も働けると前向きに考える人が出てきていること。  
自分の困った経験も工夫も交えて利用者さんと対等な関係で話せる。  
ピアスタッフになったことで自分自身の可能性が広がり、視野も広がった。
- 私の悩み**…利用者さんと自分が関わるプライベートと仕事に葛藤がある。

### 季節のおすすめ食材⑥ ~秋~

暦のうえでは立秋(今年は8/7)から立冬(今年は11/7)の時期が「秋」になります。

「秋」は空気が乾燥することで「肺」や「皮膚」のトラブルが多くなります。痰が切れにくい、肌がかさつく、かゆい、秋の花粉症、便秘などなど。秋の食養生は「潤補」(じゅんほ)体の中からうるおう、潤いや元気を補うことが大事です。

一日3食、バランスよく食べるのが基本です。さらに季節の旬でもある、このような食材を取り入れて「乾燥」に負けない身体をつくっていきましょう。

「肺」を潤す…梨、柿、ぶどう、豆乳、長芋、ゆりね、レンコン、白きくらげ、松の実、白ごま、さんま、たちうお等。

「肌、腸」を潤す…豆腐、牛乳、はちみつ、小松菜、ほうれん草、トマト、レバー等。

おすすめ料理~きくらげと山芋の胡麻酢和え~(肺を潤し元気を補充!)

材料…黒きくらげ 5g、白きくらげ 5g、山芋 150g、ミニトマト 10個  
練りごま白 大匙 4、酢 大匙 2、塩 小匙 1/2、砂糖 大匙 2、松の実 20g

作り方…①黒、白きくらげは水で戻し、茹でて硬い部分をとりざく切りにする。②山芋は拍子切りにしさっと茹でこぼし、塩をふり冷やす。③トマトはヘタを取り半分に切る。④松の実は炒る。⑤調味料を混ぜソースを作る。⑥①、②、③を器に盛り⑤のソースをかけ、④の松の実を散らす。



## 特集4

# しらさぎ苑 通所リハビリテーションの紹介

お問い合わせ

しらさぎ苑通所リハビリテーション

☎ 045(475)0132 / 月曜日～土曜日(年末年始を除く)8:30～17:15



しらさぎ苑の通所リハビリテーションは、定員20名という少人数で月曜日から土曜日まで(年末年始を除く)週6日間実施しています。サービス提供時間は10:00～16:05です。

基本のプログラムは、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などのリハビリテーション専門職による個別リハビリテーションのほか、健康運動指導士の専門資格を持つ運動指導員が行う集団体操があり、棒やボールを使って楽しく体を動かすことで、「夜もぐっすり眠れる」

「生活リズムが整う」と大変好評です。

他にも介護職による各種レクリエーション・創作活動や、看護師による嚥下体操も行っています。

少人数グループの趣味活動としては、麻雀・書道・歌の会を行っており、お仲間づくりや交流の場にもなっています。

利用開始時には、リハビリテーション専門職員がご自宅を訪問し、実際の生活環境(寝室・トイレ・浴室等)を確認することで、ご利用者の望まれる生活の実現に向けて福祉機器・福祉用具や、ご自宅での生活を想定したリハビリテーションメニューの提案を行います。

認知症の方を始め胃瘻の方にもご利用いただいています。お申し込みは、ケアマネジャーにご相談ください。ご利用お待ちしております。

## 特集5

# 6月より横浜市総合保健医療センターに 若年性認知症支援コーディネーターを配置しました。

### ●若年性認知症支援コーディネーターとは？

国の認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)には7つの柱が掲げられていますが、その柱の一つとして「若年性認知症施策の強化」が位置付けられています。

その中の具体的な取り組みとして挙げられているのが「若年性認知症の人の自立支援に関わる関係者のネットワークの調整役(若年性認知症支援コーディネーター)の配置」です。

このたび、神奈川県では県内2か所の認知症疾患医療センターに配置することを決定し、県の西部地域を曽我病院(小田原市)に、東部地域を横浜市総合保健医療センターに設置することとなりました。

この事業の主なものは、若年性認知症の人や家族が利用する関係機関や雇用する企業等からの各種相談や、必要な支援制度、サービス等を紹介するとともに関係機関の連携調整を行うものです。

### ※若年性認知症

65歳未満で認知症を発症した場合を「若年性認知症」といわれています。

若年性認知症は40歳代や50歳代の働き盛りの世代である場合もあり、仕事に支障が出て、仕事をやめることになり、本人や家族が経済的に困窮する状況になってしまうこともあります。また、本人や配偶者の親の介護が重なる年代でもあり、若年性認知症は社会的にも大きな問題といわれています。

お問い合わせ

横浜市総合保健医療センター総合相談室 TEL/045 (475) 0105 (直)

※相談日及び受付時間：月～金曜日 9時～16時

# 特集6

## -MR装置更新- 3テスラ装置にパワーアップ



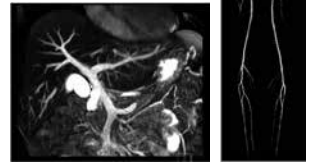
2017年10月から新しいMR装置が稼働を始めます。今回導入した3テスラ装置は今まで使用していた装置(1.5テスラ装置)の2倍の磁場強度になり、より鮮明な画像が得られるようになります。導入装置は高磁場の強みを活かし、非造影の下肢動脈撮像やMRCP(造影剤を使わず、MR装置で胆嚢や胆管・膵管を検査する手法)も今まで以上にクリアな撮像が可能です。

腹部、前立腺や婦人科領域も詳細な画像が得られます。

また、装置の性能向上に伴い、検査時の音も静かになります。

センター診療所の外来診療では主に頭部画像診断で威力を発揮し、また地域医療機関の先生方からの検査依頼に関しては内科領域から整形外科領域、消化器、泌尿器科、婦人科領域など幅広く画像診断依頼を受けられるようになります。MR装置は常に強い磁場が発生しているため、体に磁性体金属が入っている方の検査は注意が必要です。

▶右:非造影MRA  
▼左:MRCP



# 特集7

## 理事長就任の挨拶



このたび平成29年7月25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、水野恭一(みずの きょういち)でございます。

当財団は今年設立26年目になりますが、このたび第6代目になります理事長の重任を仰せつかり、身が引き締まる思いでございます。

高齢社会の到来に伴う認知症患者の増大やこころの病を抱える方々の地域生活に向けた支援など、社

会環境は当財団が設立された25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ます横浜市総合保健医療センター、神奈川区、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への「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ます。これからも皆様のご期待に沿えますよう全力を尽くしてまいります。

## 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