

# ホット・ほっと

Vol.27

## 目次

- 1 …認知症にやさしい地域を目指して…
  - 2 …地域精神保健部門で新しい事業を始めました
  - 3 …介護老人保健施設 しらさぎ苑のご紹介
- 季節のおすすめ食材⑨ 「ストレス」

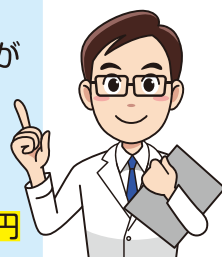
啓翁桜  
撮影 安増 栄恵 (地域精神保健課)

## 1 認知症にやさしい地域を目指して…

認知症によって困りごとが増えても、正確な診断と治療による医療の支え、ご本人・家族のニーズに合ったサービス利用、周囲の気配りや見守り、ちょっとした工夫…等があれば、住み慣れた地域で暮らし続けることができます。

### 横浜市認知症疾患医療センター（連携型）

- 最新の医療機器（MRIやCT等）を用い、全ての受診者を認知症専門医が評価しています。
- 治療可能な認知症の発見や認知症の早期診断に力を入れています。
- 横浜市内で最も多くの認知症鑑別診断を行っています。
- 各種の医療保険が適用されて、自己負担額は1割負担で6,000～7,000円（平均）程度です。
- ご予約は、総合相談室へ ☎045-475-0100（平日9時～17時）



### 横浜市認知症 初期集中支援チーム（港北区）

- 港北区内の、認知症の医療や介護のサービスにうまくつながっていない方が対象です。
- 当センターの精神科医師、看護師、介護士、精神保健福祉士等の専門職が、家庭訪問を行っています。
- 申込窓口は、港北区役所高齢支援課又は港北区内の地域包括支援センターです。

### 横浜市若年性認知症 支援コーディネーター

- 65歳以下で認知症を発症した方に、専門的な相談支援を行っています。
- 若年発症の認知症の方に特有の課題に、関係機関の皆様と一緒に取り組んでいます。
- ご相談は、総合相談室へ ☎045-475-0105（平日9時～16時）



## ファーストステップ

平成30年12月に、精神障害がある方を対象にした短期就労・生活支援コース「ファーストステップ」を開設しました。

20日間のプログラムに参加していただくことで、「働く」「生活」「健康」について今の自分を知ることができます。ご利用の目的に沿って個別支援計画を作成し、就労、生活、体調管理に関する講座や作業など様々なプログラムにご参加いただけます。次のステップに向けて何から始めたらいいか迷っている方へのはじめの一歩です。



### こんな方におすすめです

- ☑ 就職したいが何から始めたらいいかわからない
- ☑ 就職に必要なスキルがあるか知りたい
- ☑ 働くために生活リズムや体調管理ができるようになりたい

※ご利用には自立訓練（生活訓練）の支給決定が必要です。

★詳しくは次にお問い合わせください。

生活訓練係

☎045-475-0162

## 就労定着支援事業

### 就労定着支援事業とは？

在職障害者の就労の継続を図るために創設された障害者総合支援法による事業です。



### 定着支援事業

- 支援計画に基づき、原則月1回以上職場訪問や来所時面談により就労および生活に関する相談支援を行います。
- 利用者を雇用している事業主や医療および福祉サービス機関との連携をとります。

お仕事を、  
なかまへく続けていくための  
サポートです。

**対象者**：就労移行支援事業所等を利用して一般就労した方

**利用期間**：最長3年

**費用**：福祉サービスの受給者証が必要となり、一部自己負担がある場合があります。

お問い合わせ 就労移行支援事業所港風舎 ☎045-475-0137

## 自立生活援助

单身等の精神障害者に対して、希望する生活が続けられるように一定の期間の中で、理解力や生活力を補うために必要な支援を行います。



■ **対象者** 障害者支援施設やグループホーム、精神科病院等から地域での一人暮らしに移行した障害者の方、及び单身等により自立生活援助の支援が必要となる方。

■ **支援内容** 定期的に地域生活支援員がお住まいを訪問し、生活全般に関する相談をお受けします。また、必要に応じて、サービス提供事業所や医療機関等との連絡調整を行います。

■ **利用期間** 標準利用期間は最大1年です。

★詳しくはお住いの区の福祉保健センター、最寄りの指定特定相談支援事業所又は右の生活支援センターにお問い合わせください。

神奈川区生活支援センター ☎045-322-2907

磯子区生活支援センター ☎045-750-5300

港北区生活支援センター ☎045-475-0120

## 計画相談支援・地域相談支援

- 平成31年1月から横浜市総合保健医療センターでは、センターで実施している障害福祉サービスの利用を希望される方などを対象に新たに計画相談支援及び地域相談支援を始めました。



お問い合わせ 総合相談室 TEL：045-475-0102

- 次の3つの生活支援センターでは引き続き、計画相談支援・地域相談支援を実施し、精神に障害のある方を対象に、障害福祉サービスや地域相談支援の利用を希望する方へ、サービス等利用計画に基づいて支援を行っています。

事業所名	通常の事業実施地域・対象者等	お問い合わせ先
神奈川区生活支援センター	神奈川区にお住まいの方	322-2907
磯子区生活支援センター	磯子区にお住まいの方	750-5300
港北区生活支援センター	港北区にお住まいの方	475-0120

## 当財団の精神障害者支援事業



- ★デイケア係……………精神科デイケア・復職サポート
- ★生活訓練係……………宿泊型自立訓練・自立訓練（生活訓練）・短期入所・短期就労・生活支援コース「ファーストステップ」
- ★就労訓練係……………就労移行支援・就労定着支援
- ★就労支援センター……………就労相談・就労準備評価・就労支援・職場定着支援・障害者雇用相談
- ★訪問看護ステーション…訪問看護
- ★生活支援センター（神奈川区・磯子区・港北区）  
……………生活支援・計画相談・地域移行支援・地域定着支援・自立生活援助・自立生活アシスタント
- ★総合相談室……………計画相談・地域移行支援・地域定着支援



## 季節のおすすめ食材⑨

### ひじきと小松菜のピーナッツ和え

#### 材料、分量（2～3人分）

小松菜……………1/3束  
戻しひじき……………15g  
茹で大豆……………30g  
だし汁……………50cc  
醤油……………小匙1/2  
クコの実……………大匙1  
……………大匙2  
醤油……………小匙1

#### 作り方

- ①小松菜は茹で3cm長さに切る。ひじきと大豆はだし汁、醤油で下煮する。
- ②クコの実は少量の水で戻し電子レンジで加熱する。
- ③ピーナッツバターに醤油を加え良く混ぜ①を和える。
- ④器に盛り②を散らす

## 「ストレス」

外部からの様々な刺激により、心や体に負担がかかっている状態が「ストレス」です。暑さ、寒さのような「環境」・疲れ、睡眠不足などの「体」・人間関係などの「心、気持ち」からの刺激に対し、私たちの体は日々反応しています。



東洋医学はこうした反応を「七情」（しちじょう）と表し、「怒・喜・思・悲・憂・恐・驚」に分けます。「七情」はそれぞれ私たちの「臓腑」と結びついており、たとえば「怒」は「肝」とつながると考えます。「肝」には「血」がたくさん集まるので「血の気が多い＝怒りっぽい」と慣習的な日本古来の考えに通じているのは、感覚ではないのです。

- ★小松菜、ひじきはカルシウム、大豆はイソフラボンを多く含み、気持ちを落ち着かせる作用があります。クコの実も「肝」の動きを高める力があります。ぜひ作ってみてください。

# 3 介護老人保健施設 しらさぎ苑

## ～在宅復帰支援の取り組み～



安全で自立した生活が継続できるよう、しらさぎ苑で行っている取り組みの一部をご紹介します

### 入所時・退所時にご自宅を訪問します！

- ①入所前に理学療法士・作業療法士などの専門職がご自宅を訪問し、退所後の円滑な暮らし方につなげます。入所中は、退所後の生活を想定したリハビリテーションを実施します。
- ②退所の前にも専門職がご自宅を訪問し、ご本人の動きに合った福祉用具の提案等、居宅のケアマネジャーと連携しながら支援しています。

## しらさぎ苑 通所リハビリテーション

しらさぎ苑に通ってみませんか！

ご利用の前に体験利用できます

どんな  
リハビリテーション  
をするの？

おいしいお昼ご飯は出るの？

雰囲気は  
どう？

見学・体験利用の送迎も行っています。ご相談ください。  
(お食事をされる方は実費として¥550 いただきます)

お申込み・お問い合わせ ☎045-475-0132 担当 三輪 齋藤

※お気軽にご相談ください (10時から17時まで)

## 施設案内

横浜市総合保健医療センター TEL/045 (475) 0001  
FAX/045 (475) 0002

- ◆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 TEL/045 (475) 0120  
FAX/045 (475) 0121

### 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

## 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「浜鳥橋」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31年4月 発行責任者/総合相談室長 伊藤 未知代

発行 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/https://yccc.jp