






滝頭地域ケアプラザ事業



事業名	日時	詳細	内容・その他
和みカフェ 	5月18日(土) 14:00~15:30	【対象】認知症の方とその家族 【定員】先着8組 【参加費】1人300円(お茶代) 【申込み】開催の1週間前までに電話又は窓口にて	認知症の方とそのご家族が安心して憩えるカフェです。スタッフ、オレンジボランティアの皆さんと一緒に楽しみましょう。
介護者のつどい 	4月24日(水) 5月24日(金) 6月26日(水) 13:30~15:00	【対象】現在介護をされている方 【定員】先着6名 【参加費】100円(お茶代) 【申込み】随時、電話又は窓口にて	介護者同士で日頃の悩みや想いを語り合い、「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りましょう。
ふれあい介護サロン 	5月29日(水) 14:00~16:00 (受付 13:45~)	【対象】現在介護をされている方、関心のある方 【定員】20名(先着) 【参加費】100円(お茶代) 【申込み】4月24日(水)~電話又は窓口にて	「知っておきたい健康講座」自宅で出来る身体ほぐしの体操をご案内いたします。動きやすい服装でご参加ください。
ままとベビーの体操 ぴよぴよ 	5月14・28日 6月11・25日 7月2・23日 8月27日 9月10日 (全火曜日)	【対象】近隣在住の4ヶ月から12ヶ月の子と母親 【定員】先着10組 【参加費】2,400円(8回分) 【申込み】4月15日(月)~電話又は窓口にて	誰でも楽しめる体操を行いながら、産後のシェイプアップと母子のコミュニケーションを深めます。座談タイムで講師やママ達の情報交換も出来ます。
健康セミナー 	5月22日(水) 14:00~15:00 (受付 13:45~)	【対象】地域住民どなたでも 【定員】25名 【参加費】無料 【申込み】4月22日(月)~電話又は窓口にて	滝頭地域ケアプラザ協力医 今井醫院 今井那美院長による講話。今回のテーマは「喘息」についてです。
フラダンス講座 	① 6月15日(土) ② 6月29日(土) 13:30~14:30 (受付 13:15~)	【対象】未就学児(保護者同伴)から地域の方どなたでも 【定員】15名(先着) 【参加費】2回で600円 【申込み】5月13日(月)~電話又は窓口にて	全2回で踊れるフラダンス講座です。夏を先取りしながら楽しみましょう。フラダンス用のスカートは貸出いたします。お子さんもお一緒にどうぞ!
赤ちゃんひろば 	4月17日(水) 5月15日(水) 6月19日(水) 7月17日(水) 10:00~11:15 (受付 9:45~)	【対象】地域の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定員】先着12組 【参加費】 奇数月 200円(子ども1人) 偶数月 100円(子ども1人) 【申込み】電話又は窓口にて	4月はベビーマッサージ、5月・7月は講師を招いてリトミックを行います。6月は、歯科衛生士による歯みがき講座です。子どもと保護者同士の交流の場にご活用下さい。

内容が変更、中止になる場合があります。 お問い合わせは滝頭地域ケアプラザ ☎045-750-5151

第72回健康セミナー 令和6年2月28日(水)実施

<便について>

今井醫院 今井那美院長

日本人が生涯、排泄する便は、なんと約5トン!
中型トラック1台分!



～便秘～ ・便秘とは「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」です。便秘症は、便秘に伴い検査や治療を要する状態です。慢性便秘症はその状態が長く続いている事です。「たかが便秘」と甘くみていると大腸の中で便がますます硬くなり「便秘の悪循環」が生じ、状態が悪化してしまいます。薬で調整することもあります。治療の基本は生活習慣の改善です。規則正しい生活を心がけ、便意を我慢せず、排便を習慣にしましょう。適度な運動をし、朝食を摂り、食物繊維や水分をしっかりとりましょう。日本人の食物繊維の摂取量は低下してきており、成人男性では1日あたり21g以上、女性は18g以上が摂取目標となっています。食物繊維が豊富な食べ物を意識的に取り入れましょう。食物繊維を多く含む食品として、不溶性食物繊維⇒キャベツ・レタス・ほうれん草・タケノコ・キノコ類・豆類。水溶性食物繊維⇒海藻類・大麦・こんにやく・とうもろこし。不溶性・水溶性(両方含む)⇒ゴボウ・人参・じゃがいも・カボチャ・アボカド・納豆・切干大根・キウイなどがあります。

～下痢～ ・下痢を起こす病気としては、感染性胃腸炎や炎症性腸疾患などがあります。
・感染性胃腸炎(食中毒など)は、下痢のほか腹痛、吐き気や嘔吐、発熱、血便などの症状が起こります。まず安静にし、食事は控えめにしてお腹を休め、脱水症状にならないよう水分をこまめにとりましょう。消毒などは、ノロウイルスに準じて、次亜塩素酸ナトリウムを使用すると良いです。

・潰瘍性大腸炎やクローン病を炎症性腸疾患といいます。腹痛・下痢・血便・発熱等の症状があるようでしたら、きちんと診断し治療をしていく必要があります。気になる症状があるようでしたら、医師に相談しましょう。

～その他の便に異常がでる疾患～ ・下痢や便秘、腹痛などの便通異常を繰り返し、腸には器質的な異常の無い状態の過敏性腸症候群という疾患があります。ストレスを溜めないことや、食事に気を付けるようにしましょう。薬での治療方法もありますので、ストレスのせいだと我慢せず、医師に相談してみると良いです。

・大腸がんが進行すると、下痢や便秘、血便や腹痛、便が細くなるなどの自覚症状が現れます。進行する前の大腸がん早期発見のためには定期的な検診を受けることが何よりも重要です。

・食べて出すということは、大切なからだの仕組みです。便に悩んだら、恥ずかしがらずにかかりつけ医に相談して下さい。

岡村梅林 梅まつり

「梅まつり」前夜の2月24日にライトアップされた梅の花。 第31回岡村梅林「梅まつり」が2月25日(日)に開催されました。



当日は、あいにくのお天気でしたが、雨で散った梅の花びらが花の絨毯のようでした。多くの地域の皆様に、紅白の梅が春の訪れを告げていました。



スイッチ ON 磯子滝頭地区推進委員会

第33回サロン滝さん

1月24日(水)滝頭地区の一人暮らし高齢者を対象にした「サロン滝さん」が開催されました。

約50名の参加者が、昭和歌謡の懐かしい歌を聞き、一緒に歌って楽しみ、会場を笑いで包み込むマジックショーと、身近にある消費者被害の話の寸劇を、楽しまれました。これからも、皆さんが地域の中で、笑顔で安心して暮らしていけるよう、地域とのつながりを深めていきたいと思っております。

