



# 滝頭地域ケアプラザ事業



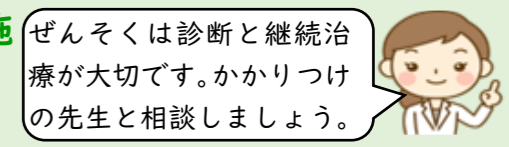
事業名	日時	詳細	内容・その他
介護者のつどい 	7月26日(金) 8月28日(水) 9月27日(金) 13:30~15:00	【対象】現在介護されている方 【定員】6名(先着) 【参加費】100円(お茶代) 【申込み】随時、電話又は窓口にて	介護者同士で日頃の悩みや想いを語り合い、「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りましょう。
ふれあい介護サロン 	9月30日(月) 14:00~16:00 (受付13:45~)	【対象】現在介護をされている方、関心のある方 【定員】25名(先着) 【参加費】100円(お茶代) 【申込み】8月27日(火)~電話又は窓口にて	「知って得するお薬の話」 飲み切れない薬、薬剤師と上手に付き合う方法、薬局の上手な活用術、お薬の様々な事について専門家のお話しが聞けます。
ふれあい喫茶 	毎月第4月曜日 13:30~15:30 (最終注文15:00)	【対象】地域の方どなたでも 【料金】飲み物・お菓子100円からご用意しております。 【申込み】直接、会場へお越しください。	美味しいコーヒーを飲みながら、楽しい時間をお過ごしください。地域のボランティアさんがお迎えます。
座ったままストレッチ&ピラティス 	9月2日(月) 13:30~14:30 (受付13:15~)	【対象】地域の方どなたでも 【定員】12名(先着) 【参加費】400円 【申込み】8月2日(金)~電話又は窓口にて	椅子に座りながら、ヒザや腰に負担をかけずに、体の可動域を広げ、エクササイズが出来ます。姿勢の改善にも効果的です。
作ってみよう！ 段ボールトイレ &災害時に炊く ご飯 	9月24日(火) 10:00~12:00 (受付9:45~)	【対象】地域の方どなたでも・ カッターが使える人 【定員】12名 【参加費】無料 【申込み】8月19日(月)~電話又は窓口にて	「いざ」という時の為に、段ボールで簡単に作れる簡易トイレと、災害時のご飯の工夫としてポリ袋調理を体験してみませんか？
健康セミナー 	10月23日(水) 14:00~15:00 (受付13:45~)	【対象】地域の方どなたでも 【定員】25名 【参加費】無料 【申込み】9月17日(火)~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「季節の感染症」についてです。
赤ちゃんひろば 	7月17日(水) 9月18日(水) 10月16日(水) 10:00~11:15 (受付9:45~) (*8月はお休み)	【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	7月・9月は講師を招いてリトミックを行います。 10月は、ハロウィン&ミニ運動会と子育て支援相談専門員による相談会も行います。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までお気軽にどうぞ。 ☎ 045-750-5151

## 第73回健康セミナー 令和6年5月22日(水)実施

### <ぜんそく>について 今井醫院 今井那美院長



ぜんそくは診断と継続治療が大切です。かかりつけの先生と相談しましょう。

~ぜんそくとは?~  
ぜんそくとは、気管支などの気道に白血球の一種の好酸球が集まって、粘膜を攻撃し炎症を起こすことで、咳や痰、息苦しさなどの症状が現れる病気です。夜間や早朝に出やすく、咳や痰が出て、ゼーゼー、ヒューヒューと笛のように鳴る音を伴い息苦しくなります(ぜんそく発作)。

~ぜんそくのもととなるアレルゲン物質が関与する「アトピー型」のぜんそく~  
自分のアレルゲンが何か血液検査で調べることが出来ます。原因が判明したら、アレルゲンとの接触を減らすことが予防策です。原因として多いのは、「ダニ」です。ダニの死骸や糞もアレルゲンになる為、注意が必要です。また、春先は花粉症によりぜんそくが悪化しやすいので花粉症対策はとても重要です。他に、チリやハウスダスト、ペットのフケ、カビなどのアレルゲンによることもあります。原因物質が特定できないこともあります。

~アレルゲン以外による非アトピー型のぜんそく~  
・アスリートぜんそく…ハードなトレーニングは、呼吸回数が速くなるため、気道が乾燥し、温度も下がり、ぜんそくが悪化することがあります。ウォームアップと水分補給が重要です。  
・アスピリンぜんそく…アスピリンが入った解熱鎮痛薬を服用するとぜんそく発作が起きることがあります。ぜんそく患者さんの5~10%で、発症しています。症状は非常に強く起こる事が多いので早急に医療機関を受診しましょう。  
・肥満によるぜんそく…脂肪細胞から分泌されたレプチンが好酸球を活性化させるので、太っていること自体がぜんそくに繋がります。また、肥満により横隔膜が押し上げられて肺が圧迫され、呼吸も浅くなるため、ぜんそくの悪化にも繋がります。

~ぜんそくと似ている病気~  
・咳ぜんそく…気道の太い場所の炎症で、症状は長引く咳だけです。そのため咳ぜんそくは大した病気ではないと思われがちですが、3~4割が典型的なぜんそくに移行し、大人の場合は完治することが難しい病気になることもあるため、しっかりと治療を行う必要があります。  
・過敏性肺炎…鳥に関連するものや、高温多湿のところに発生する白いカビのトリコスポロン、牧草につく細菌、塗料に含まれる化学物質、加湿器・エアコンの細菌などを、繰り返し吸い込むことによって起こるアレルギー性肉芽腫性間質性肺炎です。主に発熱、せき、喀痰、息切れなどの症状が起こります。原因を正確に診断し、原因を避けることが大切です。

ぜんそくやぜんそくに似た病気はきちんと診断することが大切です。  
咳が長引いたりいつもの咳と違うようでしたら、かかりつけの先生にご相談ください。

### ⚠️ 高齢者に多い 消費者トラブル ⚠️

**悪質な訪問販売**…昼間、自宅にいる高齢者を狙い、上がり込み、高額な商品を販売。一度購入すると同じグループが何度も訪れ、別商品を販売する「次々販売」の被害にあうケース。  
**点検商法**…「無料で点検します」等理由を付け訪問。「すぐに修理が必要」と脅して工事契約を結ばせます。  
**通信販売トラブル**…広告を見て一回限りのお試しだと思い、電話やインターネットで注文をしたが、定期購入が必要な契約だった。【お試し・低価格】を強調する広告は注文前に内容や返品の条件、連絡先を確認しましょう。  
~トラブルを防ぐには~  
高齢者の身近にいる方が、少しの異変に気付くことが第一歩です。状況を確認する声掛けをし、滝頭地域ケアプラザや横浜市消費生活総合センターなどにご相談ください。

### みんなの広場マグネット

泉谷公園から徒歩2分にある「みんなの広場マグネット」(岡村7-18-3)は、地域のお年寄りや親子・子供たちが自然に集まり、交流できる場です。  
毎月第1.2.3水曜日、時間10:00~19:00(小学生は17:00迄)開催。原則無料。月3回の定期開催の他に、マグネット祭り、ハロウィンパーティー、クリスマス会、カレーランチ会などのイベントも開催しています。地域の方どなたでもご参加いただけます。お子様向けに、遊具や絵本・マンガなども色々ご用意がありますので、是非足を運んでお楽しみください。

📷6月8日(土)マグネット祭り(射的・ワニワニパニック・コリントゲーム等々たくさんのゲームで盛り上がりました!)

