



# はれやか通信 さんぽみち

令和7年  
**11・12**  
月号

## 地域包括支援センターに ぜひご相談ください！

～福祉・医療・介護など地域福祉の相談窓口です～

日常の  
困りごと

介護保険  
って何？

フレイル  
予防

退院後が  
不安…

遠方の  
親が  
心配…

主任ケアマネジャー・社会福祉士・看護師が  
地域の高齢者の皆さまを支えます。

10月1日から、**社会福祉士** <sup>あわの</sup>**栗野**が入職いたしました。  
5名体制となりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

**相談・お問い合わせ先 826-0927 (相談用)**

## フレイル予防体操

開催中！

東戸塚  
地域ケアプラザ  
コラボ企画！

いくつになっても健康的に過ごそう！  
一緒に取り組んでみませんか？



参加費  
無料

申込み  
不要

【日時】 毎週木曜日 10時～11時

【場所】 有料老人ホーム シニアホテル東戸塚  
サウスウイング 1階ラウンジ  
(住所：戸塚区上品濃16-15)

【対象】 概ね65歳以上、ご自身で行き来できる方

【持ち物】 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

【問合せ先】 シニアホテル東戸塚サウスウイング

☎045-820-2240

東戸塚駅から無料バス運行中！※駐車場はありません

# お知らせ

## 男の自由時間

パートⅣ

“ 人生は60歳からが面白い！ ”

何か始めてみたい男性の方、  
新たな出会いや発見を探してみませんか？

### ①あなたの知らない東戸塚を知る！歴史講座

11/14(金) 10:00~11:30

東戸塚地域ケアプラザ：多目的室

持ち物：飲み物・上履き・マスク

### ②美味しく簡単に！薬膳料理に挑戦！

11/27(木) 10:00~12:30 ※会場・時間が

東戸塚地区センター：料理室

異なります

持ち物：エプロン・三角巾・飲み物・マスク

### ③身体の痛み改善体操・ストレッチ

12/4(木) 10:00~11:30

東戸塚地域ケアプラザ：多目的室

持ち物：タオル・飲み物・上履き・マスク

### ④身体と脳の活性化！スクエアステップ・交流会

12/15(月) 10:00~11:30

東戸塚地域ケアプラザ：多目的室

持ち物：タオル・飲み物・上履き・マスク

60歳以上の男性限定、4回の連続講座！

参加費：1000円（4回分）初回徴収します

お申し込み：来館・電話・メール

紙面の左下部をご覧ください



待つてよ〜



## Dr. 大久保の身になるコラム 今回のテーマ「気になるトイレの悩み」

高齢になると、「尿が近い・出にくい・もれる」といった排尿に関する悩みがでてきます。

男性では、膀胱の出口に前立腺があり尿道が長いため、前立腺肥大症による排尿困難が問題になることが多いのですが、前立腺がんも問題となります。前立腺がんは比較的進行がゆるやかで、早期に命に関わることは少ないものの、骨転移を起こすと強い痛みを伴ったりして厄介です。

女性は尿道が短いため、笑った拍子に少し漏れてしまうなどの軽い尿失禁は若い方にも見られますが、骨盤底筋群が弱くなると切迫性尿失禁を生じやすくなります。尿漏れ対策だけでなく、膀胱脱や子宮脱の予防にもつながるため骨盤底筋を鍛えることが大切です。男女問わず加齢により、膀胱の収縮力や伸展性が低下し、頻尿や残尿が増えてきます。膀胱が硬くなって容量が減ると「過活動膀胱」となり、夜間頻尿の原因にもなります。加齢により夜間の尿量を抑える抗利尿ホルモンの分泌が減ることも一因ですが、夜間2回以上の排尿で睡眠が妨げられる場合には問題です。逆に排尿を我慢しすぎると膀胱がうまく収縮せず、残尿が増える原因となります。こうなると、男性では前立腺肥大とあいまって排尿後に尿が少し追加されてしまったり、女性では構造上尿路感染を起こしやすくなります。「かぜ症状がないのに熱が出る」高齢者の発熱原因としては尿路感染ははずせません。こうした症状に悩まされたら、気軽に医療機関にご相談ください。

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会

横浜市東戸塚地域ケアプラザ

住所：横浜市戸塚区川上町4-4

電話：826-0925（代表）

FAX: 824-8615

メール：higashitotsuka@yokohamashakyo.jp

発行日：令和7年10月25日

発行責任者：岩井 美奈子

### 編集者のつぶやき

みなさんの一番好きな季節は何ですか？編集者は秋です。大好きな秋を楽しみたいがために、今回も秋色をふんだんに取り入れて作ってみました。ふと気が付いたのですが11・12月号は冬の時期のものでしょうか？編集者の願望でまだ秋でいさせてほしいです。それではまた次号で！



ほら、  
おこほまほ  
あったかい

五葉会

今月の俳句

鰯雲朝一番の深呼吸

鈴木祥子



東戸塚地域ケアプラザ  
HPはこちら