

ケアプラザからのお知らせ

中区主催 認知症対策事業

「介護者のつどい」

介護は、気力・体力が必要です。色々な思いでご家族の介護をなさっている方がいらっしゃいます。集まった方同士で日々の思いを共有し合うことで、気持ちを少し楽にしませんか。

臨床心理士
原裕子先生にお越しいただき、参加者の皆さんと茶話会を開催します。

日時：6月18日（金） 10:30～11:30

場所：麦田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：ご家族を介護している方

定員：7名 参加費：無料



麦田地域ケアプラザまでお問い合わせください。

医療講演会

「結核のお話」

治ったはずなのに、レントゲン検査を受けたら再発していた！結核なんて昔の病気だったんじゃないの!?どんな病気なのか？治療法は？など
詳しいお話を聴いて結核を正しく知りましょう!!



日時：7月8日（木） 10:00～12:00

場所：麦田地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料



よこはま野菜くるくるマルシェ

日時：6月23日（水） 10:00～13:00

場所：麦田地域ケアプラザ 玄関先

※売り切れ次第終了いたします。エコバッグをご持参ください♪



横浜市麦田地域ケアプラザ

〒231-0849
横浜市中区麦田町 1-26-2
TEL:045(664)6023
FAX:045(664)6075

JR→石川町駅下車徒歩 10分
バス→いずれも「麦田町バス停」下車
桜木町方面より
21・101・105・106 系統
本牧方面より
101・105・106 系統



回覧 

おおむぎこむぎ

令和3年6月号（第104号）
横浜市麦田地域ケアプラザ
〒231-0849
横浜市中区麦田町 1-26-2
TEL:045(664)6023
FAX:045(664)6075
発行責任者: 所長 川崎 博子

こんにちは。新緑がきれいな時期となりました。なかなかコロナウイルスが収束しない中ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。過ごしやすい季節なので、お散歩や軽い運動などをして、気分転換しながら過ごしたいですね(^^) / 

フレイルって…?

フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指します。

フレイルの時期に心身や社会性など広い範囲でダメージを受けたときに、回復できる力や抵抗力も弱くなります。元気なうちからフレイルを予防し、運動機能や認知機能の低下を防ぎましょう。

フレイルの原因

- 動くことが少なくなる ● 社会的に交流する機会が減る ● 身体機能の低下（歩くスピードの低下） ● 日常管理が必要な慢性疾患（糖尿病、呼吸器疾患、循環器疾患、関節炎、抑うつ症状など）にかかる ● 低栄養になる ● 収入が減る などなど…

予防しよう

持病のコントロール…まずは、持病を悪化させないようかかりつけ医との連携をいまいちど！

感染症予防…基本的な手洗い・うがい、適度な運動を心がけましょう。

日常生活に運動…毎日続けられる方法を、少しずつ取り入れましょう。

バランスのいい食事…さまざまな栄養素をバランスよくしっかりと摂取！

口腔ケア…飲み込みづらさがあたら、リハビリを受けるなどして鍛えましょう。

★人とのつながり★

趣味のサークルや地域のボランティア活動など、人とのかかわりを持ち続けることや、誰かと一緒にご飯を食べることもフレイル予防にすごく効果的です。

施設のご利用について

(お部屋のご利用)

月～土 9:00～20:00

日・祝 9:00～17:00

閉館時間までに片付け・消毒・点検まで終わられますようお願いいたします。

(相談対応)

来館での相談は 9:00～17:00 になります。



もくじ

- 【一面】フレイル予防・施設ご利用時間
- 【二面・三面】子育てマップ・ミニコンサート・麦田町あんしん見守り部会・麦田町発表会
- 【四面】ケアプラザからのお知らせ

