

下和泉地域ケアプラザだより《200号》

地域ケアプラザは、介護や生活の困りごとの総合相談窓口です。

ご相談の際は、事前にご連絡いただくと助かります。

窓口でのご相談は、9時～18時の間に対応します。(日・祝は17時まで)

第4月曜日は、休館日です(祝日の場合は翌日の火曜日)。11月は11月25日(火)が休館となります。



イメージキャラクター しもずく



クリスマスクッキング講座！



～ おやこで作るクリスマスオードブル ～

日時：R7年11月30日(日) 10時00分～(9時50分受付開始)

場所：下和泉地区センター料理室

(当日は地区センター2階の料理室に直接お越しください)

募集人数：先着6組(2人1組)

お子さん1名(小学2年生以上)と保護者の方1名でご参加ください。

参加費：1組1500円(容器代も含みます。当日集金します。)

申込方法：右記の二次元コードからお申込み受付中です(読み取れない場合はケアプラザまでお電話ください。)

☎802-9920



内容：クリスマスオードブルを作しましょう。

ミートローフケーキ、ツリーポテト、トマトライス、ミニサンタを

作って持ち帰る予定です。(材料の仕入れ状況で内容が変わる可能性もあります)



◎アレルギー対応はありません

◎持ち物はエプロン、三角巾、お手拭きタオル、参加費、中履き、持ち帰り用の袋です



【下和泉地域ケアプラザInstagram開設のお知らせ】

下和泉地域ケアプラザはInstagramを開設しました！デイサービスの情報はじめケアプラザについて様々な情報を投稿していきます。どうぞお楽しみに！



@SHIMOIZUMI_Y045



フォローはこちらの二次元コードから！

【協力医相談日のご案内】

直近は10月31日(金)、11月7日(金)、12月5日(金)の13時～14時です。

場所は下和泉地域ケアプラザ。ご家族やご自身の健康について相談ができます。予約制ではありません。どなたでもお気軽にご相談ください。

協力医は柏木医院の柏木先生です。



柏木医院 院長
柏木 昭人 先生

胃食道逆流症(GERD)について 柏木医院 柏木昭人

胃酸と胃の内容物が食道内に逆流して起こる病態を、胃食道逆流症(GERD)といいます。内視鏡検査で、食道粘膜にびらんや潰瘍などの病変が見られるものが逆流性食道炎で、病変が見られないものが非びらん性胃食道逆流症(NERD)です。いずれも、空腹時や夜間の胸やけが特徴的です。のどの違和感や、喘息のような咳症状が出る場合があります。食道粘膜の炎症で食道がんのリスクが高くなることが分かっています。

1. 胃食道逆流症の原因

①下部食道括約筋の緩み

加齢によって、下部食道括約筋が緩むことで、胃酸が逆流しやすくなるのです。

②胃酸の過剰な分泌

食べ過ぎ、高たんぱく食・高脂肪食、アルコールやコーヒーなどの摂り過ぎは、いずれも胃酸の過剰な分泌を招きます。近年はピロリ菌感染が減り、胃酸分泌が多い人が多く、患者さんは増えています。

③腹圧の上昇など

肥満などによる腹圧の上昇、加齢に伴う唾液の減少、薬の副作用が原因となります。



2. 胃食道逆流症の治療法

①まず暴飲暴食を避けること、肥満の方は体重減少を、便秘解消を行うことが大切になってきます。また食後は横になると重力の関係で逆流しやすくなります。夜間は左側下で寝ることで他の姿勢よりも逆流を減らせます。

②プロトンポンプ阻害薬やH2ブロッカーなど胃酸分泌を抑える薬で治療を行います。



症状がある方は内視鏡検査を受けましょう。

【第10回よこはま地域福祉フォーラムの開催について】

普段の暮らしのなかで進められている“横浜らしい地域の支えあい活動”を広く発信・共有することを目的として「第10回よこはま地域福祉フォーラム」を開催します。

□日時 令和7年12月4日(木) 13:00~16:00 ※後日、録画配信あり

□場所 関内ホール 大ホール(中区住吉町4-42-1)

・第1部 基調講演

「ごちゃまぜ」からみえる未来 ~このまちで、ゆるやかに交わりともに暮らす~

〈講師〉加藤 忠相氏(株式会社あおいけあ 代表取締役)

介護事業所での実践から、さまざまな人が「ごちゃまぜ」に関わり合ってともに暮らすことの大切さについてご講演いただきます。

・第2部 実践報告(旭区・神奈川区)

□申込・問合せ先 横浜市社会福祉協議会

企画部 TEL 045-201-2090



こちらの二次元コードからお申込みください



下和泉地域ケアプラザだより〈第200号〉

発行日: 令和7年10月24日

発行: 社会福祉法人横浜市社会福祉協議会

横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者: 所長 梶山 辰吉

連絡先: 泉区和泉が丘1-26-1

TEL: 802-9920

FAX: 802-9927

□本誌記載の講座等に申込された方の個人情報とは当該講座のみに使用され、目的外に使用されることはありません。



メール



X

