

# 講座案内

## 介護者のつとめ

### 成年後見制度講座

家族が認知症になる前に、なにか準備できることはあるでしょうか。

- 成年後見制度を利用するにはどうしたらよいの？
- 成年後見人はどんなことをするの？報酬は必要なの？

講師は、横浜生活あんしんセンター 小柳 裕子氏です。

- 日時 : 11月17日(火) 10:00 ~ 11:30
- 場所 : 反町地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 定員 : 先着10名まで
- 参加費 : 無料
- 申込み : 電話で予約受付

### 行政書士による無料相談会

遺言や相続、成年後見制度に関することなど無料でご相談いただけます  
1組30分程度、ご予約が優先となります

- 日時 : 12月2日(水) 13:30 ~ 15:30
- 場所 : 反町地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム
- 定員 : 先着8組まで
- 申込み : 電話で予約受付

### 郵便局出張相談会

介護保険のこと、困り事など  
ご相談ください

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ● 日時 : 12月15日(火)<br>9:30 ~ 10:30 | ● 日時 : 12月15日(火)<br>11:00 ~ 12:00 |
| ● 場所 : 横浜ポートサイド内郵便局              | ● 場所 : 神奈川宮前郵便局                   |

※頂いた個人情報については当該事業以外に使用いたしません。

※駐輪場はございません。公共交通機関をご利用ください。

※来館時は、手のアルコール消毒・検温・マスク着用が 必須となります。  
また、体調の管理は充分に行ってください。

# たまたて箱

＜第111号＞令和2年10月25日  
〔発行：反町地域ケアプラザ〕  
横浜市神奈川区反町1-11-2  
電話 321-8004  
FAX 321-8077  
<http://www.yokohamashakyo.jp/tanmachi/>

## お困りごとは…

## 地域包括支援センターへ

はじめまして!



本橋 穴戸 折本 倉西



10月1日付着任  
社会福祉士  
本橋 以久実

### 地域包括支援センターは福祉・保健の身近な相談窓口です☆

#### ●いつまでも元気に！介護予防を進めます

介護予防に関する認知症・口腔・栄養・ロコモティブシンドローム等についての講座を行います。

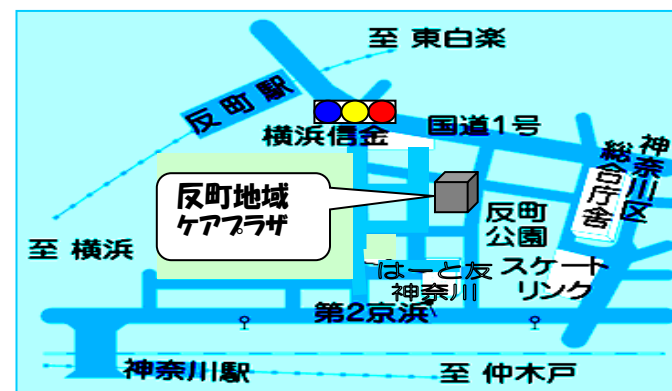
#### ●さまざまな問題について、相談に応じます

介護保険のほかにも高齢者の生活全般にわたって、相談をお受けします。

#### ●高齢者のみなさまの権利を守ります

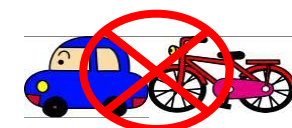
成年後見制度の利用や高齢者虐待の防止などに取り組みます。

#### ●地域とのつながりを強めます



#### ☆反町駅より徒歩3分☆

開館日: 月曜日～土曜日 9時～21時  
日曜日・祝日 9時～17時  
休館日: 毎月最終日曜日、年末年始



※駐輪・駐車場は  
ありません。

## 協力医

# 松島和先生コラム

あんなに煩かった蝉の声が虫の音に変わってしまいました。今日も往診の途中のバス停で年配の女性が「今までは日陰を求めていたのに、今日は日向にいるほうが気持ちいいわ!」と言っているのが聞こえました。

そんな季節になっているのに、新型コロナウイルスの感染者は増える一方で収束する気配さえ見えません。去年はラグビーワールドカップの影響でインフルエンザの流行が早く始まりましたが、今年の流行はいつになるか、どんな状況になるか皆目見当が付きません。

私ども臨床の場で働いていると、ケースバイケースで対応せざるを得ないことが数多くあり、患者さんのことを考えるのが大事ではありますが、自分自身、家族、職員の感染予防策を考えておく必要があります。

## 松島先生による健康相談会

- ◆日 時：毎月第1金曜日 13:30~14:30 (お一人30分程度2名まで)
  - ◆場 所：反町地域ケアプラザ 2階ボランティアルーム
  - ◆予 約：事前申込制 先着順とさせていただきます。電話にて受付
- ※お問い合わせは反町地域ケアプラザまでお願いします。

# たんまち祭り 中止のお知らせ

毎年11月に開催しているたんまち祭りですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため止む無く中止と決定いたしました。毎年楽しみにご参加いただいている皆様の健康・安全を第一に考えた対応となりますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## 会場貸出状況について

新型コロナウイルス感染症拡大防止に係る対応につきまして、当面の間下記の通りの定員で貸出対応いたします。

	運動系・音楽活動	その他の活動
ABホール	30名	45名
Aホール	12名	18名
Bホール	18名	27名
ボランティアルーム	7名	8名
地域ケアルーム		5名

- ご利用の条件として、活動中のマスク着用をお願いいたします。
- 運動系・音楽活動団体は、2mの対人距離を確保したうえでご利用ください。
- そのほかの活動団体は、1~1.5mの対人距離を確保したうえでご利用ください。

## ロコモティブシンドロームとは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。

英語で移動することを表す「ロコモーション (locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ (locomotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態をいいます。人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態が、ロコモなのです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

## ロコモ予防

筋肉は使わなければ弱くなります。骨も体重がかからなければ弱くなってしまいます。そして、筋肉や骨をつくるためには色々な食品から満遍なく栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)を毎日3回の食事から摂ることが理想です。

運動をして骨や筋肉を使うことと、バランスの良い食事から骨や筋肉をつくることの両方を、加齢によって筋肉や骨密度が減ってしまう前から日常生活に習慣づけることがロコモの予防となるのです。

ロコモは回復可能なのが最大の特徴。きちんと対処すれば、不安や不自由なく歩けるようになります。

ロコモのしくみ

