

# 二俣川地域ケアプラザ

## 2月号 No.83通信



発行日：令和7年2月1日

発行：横浜市二俣川地域ケアプラザ

所在地：二俣川2-50-14

コプレ二俣川商業業務棟6階

TEL：045-361-1776

FAX：045-361-1778

発行責任者：所長 増田 貢

※演目の内容や順番・時間は変更する場合がございます。※各事業、都合により変更または中止になる可能性もありますので、ご了承ください。

## ふたまたがわ作品展

書道・絵手紙・手芸作品・研究の成果など  
登録団体の皆様の日頃の成果を発表します！

3月8日（土）10:00～16:00

【場所】二俣川地域ケアプラザ

地域ケアルーム・ボランティアルーム

入場料無料・事前申し込み不要

お気軽にお越しください！！



## ～二俣川・大人の学び舎～

自分で判断できる時に！知っておきたいこと！備えておきたいこと！

『現在のお葬式事情』

講師：坂本祭典

コロナ禍を経た現在のお葬式は？

【日時】3月18日(火)10:00～11:30

【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール

【定員】30名 参加費無料

【申込】2月18日(火) 9:30～受付開始（先着順）

来所またはお電話にて受付

【持ち物】室内履き 筆記用具



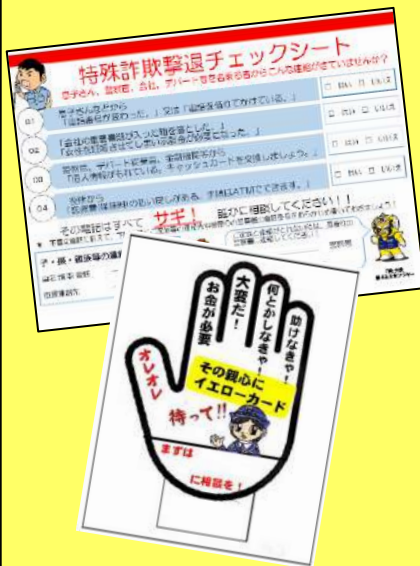
※旭区版エンディングノート活用します。大切な人と話をするきっかけに！

# STOP! 特殊詐欺



「電話」を使って、対面することなく信頼させ、指定した口座への振込等により、現金等をだまし取る犯罪を特殊詐欺といいます。

手口も多様化していますが、「オレオレ詐欺」と「預貯金詐欺」が多数を占めており、誰もが「自分は大丈夫・・・」と思ってしまいがちですが、旭区だけでも1億を超える被害額で、県内ではなんと51億円を超えています。(令和6年11月現在)



今日からできる対策は、  
「犯人と話さないこと」  
「犯人から電話がかかってこないようにすること」です。



最近は、迷惑電話防止の警告メッセージや自動録音機能を利用されている固定電話も多く、こちらも有効です。  
まずは話さないことが一番ですが、あの手この手で話を畳みかけてくるので、電話を切れずに話に巻き込まれる場合もあります。  
**電話でお金の話が出たら要注意!**何か行動を起こす前に一呼吸、ご家族やご近所、または最寄りの警察等に、一度相談しましょう。  
※不安を感じたら電話相談できる

『警察相談専用窓口#9110』もご活用ください。

【参照:警察庁・神奈川県警察ホームページより】

【神奈川県警察ホームページ  
特殊詐欺防止チラシ 一部抜粋】

## ケアプラザ協力医による 無料医療相談会

健康の不安や物忘れ、身体の悩みについて、ご自身・ご家族のことでも相談できます。ケアプラザ協力医 くま内科クリニック 院長熊井優人先生による相談対応です。

※診察やお薬の処方はできません。



【事前予約制】  
来所、電話での受付

【場 所】二俣川地域ケアプラザ  
【日 時】2月5日(水) 3月12日(水)  
①9:10~ ②9:40~

## 介護相談受付

介護など生活の困りごとに関する相談を受けつけています。

相談時間:月-土曜日 9:00~18:00

日曜、祝日 9:00~17:00

休館日(毎月第2木曜日)を除く

訪問対応や介護保険の代行申請も行っています

**事前予約制**のため、まずはお電話ください

相談専用番号

**045-361-1780**

※状況に応じて予定の変更があるかもしれません

二俣川相談担当エリア

今川町・四季美台・本村町・二俣川・さちが丘



# 2月ケアプラザカレンダーとイベント案内

日	月	火	水	木	金	土
						1 貸館予約会 9:30~
2	3 GOGO 健康 体力測定会 	4	5 無料医療相談会 喫茶チェリー 赤ちゃん教室	6 高齢者住まいの 相談センター	7	8 ふたまたがわ 発表会 
9	10	11	12 健康クラブ	13 ケアプラザ 休館日	14	15
16	17 おりがみ教室 	18	19	20 ふたばカフェ ピヨピヨクラブ 高齢者住まいの 相談センター	21	22
23	24	25	26	27	28	



チームオレンジ『認知症カフェ』

## ケアプラザ情報

事前申込なし！  
ご自由にどうぞ

### 喫茶チェリー

偶数月の第1水曜  
13:00-15:00  
参加費100円  
カフェボラふたまたがわ  
ミニ演奏会を予定♪

2/5

### 健康クラブ

《皆でポッチャ》  
毎月第2水曜日  
13:00-14:30  
参加費無料

2/12

### ふたばカフェ

奇数月の第3木曜日  
13:00-15:00  
参加費100円  
ゲストにスターバックス  
さんも参加

2/20

要介護状態となる要因上位、影響が大きい疾患についてお伝えしていきます。

## 「認知症について基本的な理解を習得しよう」

### 「前頭側頭型認知症」の症状、対応について



- ・初期症状について：物忘れや失語はあまり認められず、人格の変化や常同行動が初発症状として目立ちます。
  - ① 自発性の低下(やる気のなさ)、言語障害、感情の麻痺、食事の嗜好の変化、抑制が効かない(万引き・痴漢行為)等が見られます。常同行動(同じ行動を繰り返す)が目立つようになります。
  - ② 立ち去り行為：集中力が低下し、周りの状況を考えずにその場から立ち去ってしまう、診察中に突然診察室から出ていく等の行為が見られます。
- ・症状が進行すると：精神症状は荒廃します。自発性の低下がより進み意思そのものがなくなってしまいます。動くことも食べることもしなくなります。筋力低下や筋委縮が進み自ら意思でも身体を動かさなくなるため、発症から6年から8年程で寝たきり状態となると言われています。
- ・対応について：初期の段階から行動に異常が認められるため介護者にとっては他の認知症以上に介護負担が大きいと言われています。介護者の精神的・肉体的負担を取り除く為の支援が必要な為、診断を受けた場合には、地域包括支援センターやサービス機関へ相談することが大切です。

次回は地域の認知症支援についてお伝えします。(担当:岡部(管理者) 吉塚 土屋 川口)

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### 協力医コラム「ヒートショックの予防」

二俣川地域ケアプラザ協力医

くま内科クリニック 熊井 優人先生

寒さが徐々に本格化する中、急激な温度変化によって起こる「ヒートショック」が原因とみられる入浴中の事故が増える傾向にあります。「ヒートショック」とは急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで血管の病気や失神を引き起こす現象です。

鹿児島大学の研究グループは、2006年から2019年までの14年間に、同県内で入浴中やその前後に突然死した2689人において、年齢や発症日時に関する疫学的調査を行いました。その結果、全体の約9割が65歳以上の高齢者で、約半数のケースが12月から2月の冬場に集中していたほか、気温が低く1日の気温差が大きいほど、突然死が起きやすいことがわかったのです。その中でも、特に高血圧の既往症のある人が全体の4割以上を占めていました。

「ヒートショック」は脱衣所と浴室、それに浴槽内のお湯との温度差による血圧の急激な変化が原因とされています。具体的には、入浴する際に寒い脱衣所で服を脱ぐと、血管が収縮して血圧が上がり心筋梗塞などを引き起こすおそれがあります。また、お風呂に入ると今度は血管が広がって血圧が下がり、意識を失うおそれがあるのです。

統計上の分析において、1日の気温差が8度を超えた場合、入浴時の死亡リスクが高まるとされています。

「ヒートショック」の予防・対策として、まず入浴前に ①脱衣所や浴室を暖める ②こまめな水分補給 ③食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける ④入浴する前に同居者に一声掛けて意識してもらう。

そして、入浴時には ⑤湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にする ⑥湯温や部屋間の温度差、入浴時間などを温度計やタイマーを活用して見える化する ⑦浴槽から急に立ち上がらない ⑧浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜く、などが挙げられます。

なお、特に古い住宅では断熱性が不十分なことがあり、すきま風で居間や寝室の室温や湿度が下がりがやすいそうです。そうした住宅では、血圧が上がってヒートショックになりやすくなるだけでなく、睡眠の質が下がったり、感染症にかかりやすかったりとデメリットが多いと言われています。一般家庭では「室温18度以上、湿度40%以上」が必要だとして、脱衣所やトイレに電気式パネルヒーターをおく、窓に断熱材を貼る、カーテンを床までつく長さにするといった対策を呼びかけています。今一度、ご自宅の環境を見直して、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

### 協力医座談会

## 「寒さから身体を守りましょう！ ヒートショックについて」



ヒートショックの対策、していますか？毎年ヒートショックによる怪我や入院が多発しています。あなたや身の回りの方の安全を守るため、普段していることを共有してみませんか。

**3月5日(水)10:00-11:00**

【講師】二俣川地域ケアプラザ協力医 くま内科クリニック 熊井 優人医師

【場所】二俣川地域ケアプラザ 【対象】どなたでも

【定員】10名 【参加費】無料 【持ち物】筆記用具、室内履き

【申込】2月17日(月)9:30～来所、電話での受付

ケアプラザ通信の講座や、交流活動へのお申し込みは

☎ 045-361-1776

二俣川地域ケアプラザ

検索