

下和泉地域ケアプラザだより 《188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。



イメージキャラクター しもずく

小学生
中学生
対象

クリスマス親子クッキング講座 案内

ガトーショコラとクッキーを作ろう!



開催日時：令和6年12月14日(土) 10時～12時30分

場所：下和泉地区センター料理室

参加費：1組1,200円(当日集めます)

(1組につき15センチのガトーショコラとオリジナルクッキーが出来上がる
予定です。講師が作ったガトーショコラの試食があります。)

持ち物：①参加費 ②エフロンと三角巾 ③水分

④上履き ⑤お手拭きタオル ⑥持ち帰り用の袋

(5号サイズ【直径15センチ】が入る袋)

対象：小学生または中学生と保護者1名

予約方法：ケアプラザへ電話でお申し込みください。(TEL 802-9920)

12月3日(火)10時～受付開始(定員：先着6組)

共催 下和泉地域ケアプラザ 下和泉地区センター

スポーツ吹矢体験教室 (ベイアローズ横浜 下和泉支部)

◆人生100年健康寿命を延ばして楽しもう

◆スポーツウェルネス吹矢式呼吸法と健康効果

- ◎ 血管のつまりや動脈硬化を予防する
- ◎ 心を落ち着かせる、ストレスを解消
- ◎ 冷え性の改善
- ◎ 肩こりの改善
- ◎ 高血圧の予防
- ◎ 脳の老化防止等

開催日：令和6年11月16日・23日(土) 13:00～14:00

申込方法：下和泉地域ケアプラザへの電話にて申し込みを受け付けます。

①氏名 ②住所 ③電話番号 以上3点をお伺いします。

参加費：無料

場所：下和泉地域ケアプラザ 多目的ホール

申込・問合せ：下和泉地域ケアプラザ 電話：802-9920 (担当：徳本)

申込締切日：令和6年11月9日(土)

定員：各日5名(事前予約・先着順・年齢問いません)

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装で

加齢による誤嚥を防ごう。柏木医院：柏木昭人 院長

摂食嚥下の仕組み。

A 摂食

(1) 認知期：

食欲を感じ、唾液の分泌、消化管の運動を促すなどにつながる段階。

美味しそう、いい匂いなど、おいしく感じると、食が進み、唾液もたくさん分泌されます。温かい物は温かいうちに、冷たい物はよく冷やして食べる。テレビを見ながらの食事は、集中を低下させます。今から食べるのだと意識しましょう。食べる姿勢はやや前屈みで食事することが大切です。

(2) 準備期：

食べ物は舌と歯を使って咀嚼され、唾液と混合して嚥下しやすい食塊に整えられます。

唾液の分泌減少、咀嚼が低下している人には、細かく刻んだり舌でつぶせるくらいまで軟らかく煮込んだり、ミキサーにかけて固めたりして調理します。

(3) 口腔期：

舌が前歯の裏にしっかり押し付けられ、食塊を後方の咽頭に送り込む段階です。

B 嚥下

(4) 咽頭期：

食べ物を咽頭から食道へ運ぶ段階で嚥下反射そのものであり、咽頭通過は約0.5秒以内、「誤嚥」が最も起きやすい段階です。

寝ている間もこの動きを繰り返し、1日に約500～1000回の唾液の嚥下をするといわれています。固形物でむせる場合には、軟らかくしたり、とろみをつけたり。水の場合は落ちるスピードに反射が追いついていないので、お茶やスープなどにもとろみをつけるとよいでしょう。

(5) 食道期：

食道上部の括約筋が咽頭への逆流を防ぎ、下食道括約筋が胃食道逆流を防ぎます。

嚥下障害は脳梗塞など色々な病気で、起こりますが、加齢による嚥下障害は準備をして、誤嚥を防ぎましょう



【ご案内】第9回よこはま地域福祉フォーラム

■日時 令和6年12月5日(木) 10:15~15:45 ※後日、録画配信あり

■場所 関内ホール(中区住吉町4-42-1)

・午前 全体会(基調講演) つながりの中で あたりまえに生きていく

〈講師〉丹野 智文氏(おれんじドア代表)

若年性認知症当事者の立場から、人と人とのつながりの中で生きていくことの大切さについて、ご講演いただきます。

・午後 分科会(実践報告)

【分科会1】瀬谷区・都筑区 【分科会2】戸塚区・磯子区

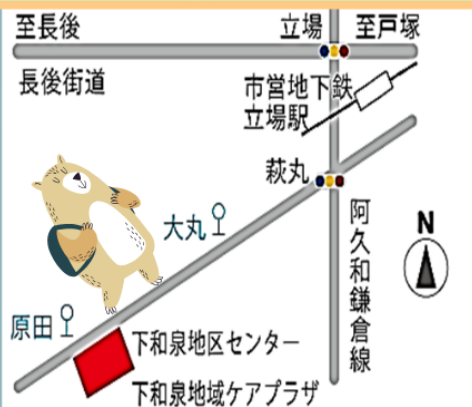
■申込・問合せ先 横浜市社会福祉協議会

企画部 TEL 045-201-2090

下記の二次元コードからもお申込みいただけます。



ほら、よこはまは あったかい 社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会



下和泉地域ケアプラザだより〈第188号〉

発行日：令和6年10月25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には当該講座のみに使用され、目的外には使用されることはありません。

