

便秘について②

大豆戸地域ケアプラザ協力医
大沼 かおる(大沼クリニック院長)

薬物療法

① 刺激性下剤 (センナ・センノシド・アロエ など) ←

◎一時的に使う事! 毎日飲まない!

- ・習慣性 ⇒ 飲まないと排便できなくなる事あり
- ・耐性 ⇒ 服用量が増えていきやすい

便秘になりやすい病気や
便秘になりやすい薬の併用が
ない場合、使用可

② 非刺激性下剤

- ① 酸化マグネシウム製剤 ⇒ 腎機能低下の人や高齢者の長期使用には注意必要
その他の浸透圧性下剤
- ② 上皮機能変容薬 ⇒ 腸内の水分を増やして便を柔らかくする
(リンゼス アミティーザ)
- ③ 胆汁酸トランスポーター阻害薬 ⇒ 便意を感じにくくなっている人にむく
(ゲーフィス)

※ 近年新しい便秘治療薬が出てきています
かかりつけ医に相談してご自分にあった薬で不快な症状を改善しましょう

薬以外の対処方法

① 排便習慣の見直しが重要

- ① 便意を我慢しない ⇒ 大腸の中で水分が吸収されて便が固くなってしまふ
- ② 無理に強いいきまない ⇒ 直腸や肛門の粘膜が外に飛び出す危険あり
- ③ トイレに長居は禁物 ⇒ 哺乳類の排便時間は 12 秒! 人間も同じ!

★ 排便時にはロダンの彫刻「考える人」のポーズ
前かがみになると直腸と肛門の角度が真直になって出やすいとのこと

② 食物繊維の摂取量を増やす

- ・水にとけやすい水溶性のもの(りんご・みかんなどの果物、海藻、里芋、こんにゃく等)が便秘改善作用に期待できる
- × 不溶性(玄米・さつまいも・ふすまなど)は効果ない

③ 運動

④ 腹部のマッサージ

⑤ 水分摂取も大事ですが、かなり飲んででも大腸まで到達する水分量は思いの外少ないそうです



令和4年2月1日発行

大豆戸地域ケアプラザ



まめのき

第90号 令和4年2月~4年3月
発行: 社福) 横浜市福祉サービス協会
横浜市大豆戸地域ケアプラザ
発行責任者: 所長 櫻井 敦也

年金講座

要予約
定員: 30名

(老齢年金・障害年金・遺族年金について)

2月22日(火) 10:00~11:30

場所

講師: さがみ社会保険労務士法人 大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

年金には老後になるともらえる老齢年金の他に、病気やけが、ご家族が亡くなった時等に受け取れる年金もあります。これらは保険料の納付などの条件や、対象となるかたが決められています。こうした制度を知っていると、いざというときの安心にもなります。

栄養講座

地域出張講座・相談会

認知症のお話

2月24日(木)
10:00~11:30

場所: 大豆戸町内会館
費用: 無料
定員: 20名 要予約
講師: キューピー(株)
主催: 大豆戸地区民生委員児童委員協議会
協力: 大豆戸地域ケアプラザ地域包括支援センター



3月29日(火)
10:00~11:00

場所: 大倉山ハイム集会場
費用: 無料
定員: 15名 要予約
主催: 大豆戸地区民生委員児童委員協議会
協力: 大豆戸地域ケアプラザ地域包括支援センター



中川ともゆき

歌って元気 in 大豆戸

2月9日(水) 受付 1/9(日)

13:15~14:30

4月13日(水) 受付 3/13(日)

13:15~14:30

場所: 大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費 200円
定員 20名
要予約

介護のご相談

事業のお問合せ・お申込みは

大豆戸地域ケアプラザ まで...

* 介護のご相談はご予約をお願いいたします。

〒222-0032

横浜市港北区大豆戸町 316-1

電話: 045-432-4911 (代表)

開館時間: 9:00~21:00 (月~土)

9:00~17:00 (日・祝)

※相談窓口は 17:00 までとなります。

ホームページ: <http://www.hama-wel.or.jp/office/mamedo/>

* 2月・3月の休館日は 2/21・3/22 です。

【交通】

- ◆ JR・東横線「菊名駅」西口から徒歩 10 分
- ◆ 市営・臨港バス「新菊名橋」から徒歩 3 分



年間事業のご案内

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変更または中止となる場合があります。お電話かホームページでご確認ください。

大豆戸地域ケアプラザ主催事業

	講座名	開催日・時期	参加費	対象	内容
子 育 て	まめっこくらぶ	毎月第2(水) 10:30～11:10	100円 要予約 	1歳以上の 未就園児	親子の交流・仲間作りが目的 のサークル
	ママとハグハグ	3/10(木) 4月から 奇数月第4(月)となります 13:30～14:30	100円 要予約 	生後3か月 ～1歳未満	0歳児中心ですが1歳以上の 兄弟参加も可能

シニア向け	和みのヨーガ	毎月第3(木) 15:15~16:30	500円	初心者大歓迎 定員20名	身体と心を無理なくほぐし バランスを整えるヨーガです
	スリーA	毎月第2(金) 10:00~11:00 毎月第3(金) 13:30~14:30	100円	どなたでも	頭・指・身体を使う認知症 予防ゲーム 脳の活性化に効果があります
	まめゆるーむ	毎月第4(木) 10:00~11:30	100円	どなたでも	脳トレレクリエーションと ストレッチ体操
	まめどのサロン	毎月第4(日) 13:30~15:00	100円	どなたでも	絵手紙・折り紙・書道 麻雀(初心者)・囲碁
	みんなでラジオ体操 (大豆戸桜田公園)	毎月1日 9:30~9:40	無料	どなたでも	ラジオ体操 第1・第2

地域の子育て事業

まめのきひろば	毎月第1(火) 10:00~10:40	無料 要予約	未就園児の 親子	親子のための交流サロン 主催:大豆戸民児協主任児童委員
赤ちゃん会	毎月第3(水) 10:00~11:00	無料 赤ちゃん会申込・お問合せ先→	1歳未満	楽しいサロン ※育児相談あり 主催:港北区役所こども支援担当
1才2才3才児の会	毎月第3(金) 10:00~10:40	無料 要予約	1~3歳 定員10組*	親子で楽しく遊ぶ子育てサロン 主催:篠原北地区主任児童委員

*定員は変更になる場合があります。

自主団体による事業

みんなのほっと サロン	毎月第1(土) 13:30~15:00	100円	どなたでも	脳トレ・ゲームで楽しいひと時を 主催:ふたばの会
はあとサロン (障がい者支援)	毎月第4(土) 12:30~14:30	100円	心を病む方と そのご家族	集いの場 主催:はあとネットワーク
かもめのつどい	毎月第3(火) 13:30~15:00	100円	ご高齢の方	スリーAを含む歌のつどい 主催:大豆戸民児協
スクエアステップ	毎月第1(水)・ 第3(木) 13:00~14:00	100円	どなたでも	頭・身体を使い転倒予防 介護予防 主催:おまめアップチーム

マークのご予約は大豆戸地域ケアプラザ ☎045-432-4911 まで

【総合福祉相談窓口まめど から】

地域の集いの場をご存知ですか。 大倉山編

高齢者の方々が増えています。

大倉山 人口動態

単位:人

	人 口	65歳以上	高齢化率	75歳以上
2021年3月	25,338	5,048	19.92%	2,521
2020年3月	25,311	5,001	19.76%	2,510
2019年3月	25,469	4,927	19.35%	2,464

コロナ禍で外出や人との交流を控えていた方も多いと思います。

地域の中には、お互いに支えあいながら住み慣れた地域で生活を続けられるためのサービスがあります。

◆介護予防・生活支援サービス補助事業(サービスB)とは◆

サービスBとは、ボランティアをはじめとした地域住民の方々が、要支援者等の方に介護予防・生活支援のサービスを提供する活動のことです。横浜市では、活動にかかる費用に補助金を交付しています。

横浜市通所型支援:住民主体のボランティア等が地域の拠点などで、要支援者を中心とした利用者に、定期的に(週1回以上かつ概ね3時間以上)高齢者向けの介護予防に資するプログラムを提供します。

介護予防に資するプログラムとは転倒・骨折予防、運動機能改善、口腔機能の改善、栄養改善、認知症予防等の生活改善を目指す活動のことを指します。

大倉山には2ヶ所のサービスBがあります。

こちらは大倉山ミエルです。

子供から高齢者まで利用できる集いの場を開催しています。

こども食堂や認知症カフェもこちらで開催しています。

週に2回、月曜日と水曜日、10時から13時に「おでかけミエル」というサロンを開いています。



こちらは大倉山駅の近くにある、どおりいむです
月曜日から金曜日まで、毎日ランチを提供しています。
そして、コロナが落ち着いた11月からは、居酒屋も始めました。
夜に來たい方がいたら、すぐに開けてくれるんです。
もちろん、お酒もおつまみもあります。
興味のある方は是非お立ち寄り下さい。



まめっちのブログ 見てね~!

<https://ameblo.jp/mamedochiikicareplaza/>

