

新型コロナウイルス感染症 重症化リスク因子

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)
(2022/2/24 記)

※ 新型コロナウイルス感染症の発生届(医療機関が保健所に提出)に記載する重症化リスク因子を列記してみました。

●悪性腫瘍

- 慢性閉塞性肺疾患(COPD) ⇒ 喫煙歴のある方は肺機能検査を受けましょう！
 <注> 現在コロナ禍で上記検査は受けにくくなっています

◎長い間、有害物質(最大の有害物質がタバコ煙)を吸入し続けることで
肺に慢性的な炎症が起き、肺の換気機能が障害される病気



- 慢性腎臓病 ⇒ 腎臓は「沈黙の臓器」 自覚症状が出にくいので
まずは尿検査を受けましょう！

◎いろいろな病気が含まれます

- ・免疫異常などによって起こる慢性糸球体腎炎は代表の1つ
- ・近年、糖尿病性腎症や高血圧性腎硬化症などが増加



- 高血圧 ⇒ 朝晩 自宅で血圧を測定しましょう！

◎血圧は「生き物」 絶えず変動しています

◎多くの方で

- ・早朝、冬など寒い時、緊張時、痛み、他 ストレスなどで 高い
 - ・夕方～夜、夏など暑い時、飲酒時、入浴後、寝ている間などで 低い
- 傾向あり

- ・75才未満の方は 130 未満/80 未満
 - ・75才以上の方は 135 前後/85 前後
- が「正常」の目安です

- 糖尿病 } ⇒ 特定健診などを利用して血液検査を受けましょう！
 ●脂質異常症 }

- 肥満(BMI 30以上) ⇒ BMIは(体重)÷(身長²)です

●喫煙歴

- その他 {
- ・65才以上の高齢者
 - ・妊婦
 - ・臓器移植後やその他の免疫不全
 - ・HIV感染症

他・・・などです

令和4年4月1日発行

大豆戸地域ケアプラザ



まめのき

第91号 令和4年4月～5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

平素より、大豆戸地域ケアプラザの運営に、ご理解、ご協力を頂きまして、誠にありがとうございます。
昨年度は「コロナ禍でもできる事」を検討し、オンラインでの事業を始め様々な取り組みを実施いたしました。
令和4年度も昨年度に引き続き、地域の皆様のお役に立てるように、職員一同、一丸となって取り組んで参りますので、ご支援、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。
所長 櫻井 敦也

男の料理教室

4/27・5/25・6/22・7/27

10:00～13:00 4月～7月第4水曜日 全4回

定員：10名 4回参加可能な方優先

参加費：1回700円

場 所：アデニウム新横浜コミュニティルーム
(新横浜1丁目21-1)

お申込み・お問合せ：大豆戸地域ケアプラザ

※コロナウイルスの
感染状況により
延期又は中止の
可能性があります。



切り絵でおしゃべり春の展示会

4月16日(土)・4月17日(日)

10:00～15:00 (4/17は14:30まで)

場 所：新横浜自治会館

先着30名様に
プレゼントあります

お申込み・お問合せ
大豆戸地域ケアプラザ



協力：趣味の会

地域出張講座・出張相談会

みまもりサポート

～一人暮らしでも大丈夫～

一人暮らしに役立つ安心情報が盛り沢山！

5月18日(水) 10:00～11:00

場所：大豆戸町内会館

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

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：https://www.hama-wel.or.jp/branch/mamedo/

*4月・5月の休館日は 4/18・5/16 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の事業

子育て支援	講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
	まめっこくらぶ	毎月第2(水) 10:30~11:10	100円 要予約	8ヶ月以上の 未就園児	親子の交流や仲間作りが 目的のサークル
	ママとハグハグ	奇数月の第4(月) 13:30~14:30 令和4年度から変更になりました	100円 要予約	生後3ヵ月~ 1歳未満	0歳児中心ですが1歳以上の 兄弟も参加可能です
シニア向け	和みのヨガ	毎月第3(木) 15:15~16:30	500円	初心者大歓迎 定員20名	体と心を無理なくほぐし バランスを整えるヨガです
	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 ストレッチ体操で健康作り
	まめどのサロン	毎月第4(日) 13:30~15:00	100円	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初心者)・ 絵手紙・折り紙(偶数月)・ 切り絵(奇数月)
	みんなでラジオ体操	毎月1日 9:30~9:40	無料	どなたでも	ラジオ体操 第1・第2 場所:桜田公園

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 赤ちゃん会お申込み・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

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	脳トレやゲームで楽しいひと時 主催:ふたばの会
はあとサロン	毎月第4(土) 12:30~14:30	100円	心病む方と 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を含む歌の集い 主催:大豆戸地区民児協
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	身体と頭を使い転倒予防 介護予防 主催:おまめアップチーム

【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。 菊名編

菊名 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	45,645	8,694	19.05%	4,285
2020年3月	45,309	8,608	19.00%	4,202
2019年3月	44,864	8,442	18.82%	4,069

高齢者人口が増えています。(2025年問題)

2年間で75歳以上の方が216人増えており、65歳以上の中に75歳以上も含まれていることを考えると65歳以上74歳までは36人の増加ということになります。

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。

自立した生活が続けられるように、介護予防に取り組んでいただきたいと思います。

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。

菊名地区には2ヶ所のサービスBがあります。

こちらは菊名西口商店街にある、おからさんです。

おからさんは、就労支援B型の作業所とカフェを運営されています。

以前は、ここで作業所のスタッフや地域の方が交流をしていましたが

コロナウィルスの影響で現在は大豆戸町内会館をお借りしています。

コロナ禍でも感染対策をし、活動を止めず開催されています。

プログラムが豊富で通うのが楽しみになります。4月からは拠点を作業所

に戻し、しばらくの間は作業所がお休みの毎週土曜日で開催される予定です。



こちらは菊名駅近くにある、菊名みんなのひろばです。

地域の方、誰でも交流がとれる集いの場です。

初めての方も立ち寄りやすい雰囲気ですランチやカフェはもちろん

学習支援教室やこども食堂も開催しています。

木曜サロンでは、LP鑑賞会や昭和の話など交流の会もあります。

興味のある方は是非お立ち寄りください。

