

肥満と肥満症

肥 満

◎ 「肥満」とは脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態。

◎ わが国ではBMI ≥ 25 を「肥満」と判定。

★BMI (Body Mass Index) [体重 (kg)] $\div$ [身長 (m) の2乗]

〈なお疾病合併率が最も低いBMI 22を標準体重とする〉

◎ 現代では「肥満」は決して自己責任ばかりとは限りません。

〔 現代の食環境やストレスなどの社会や環境の要因
遺伝因子による個人差 〕 などあり

- ・そういった要因も考慮しながら **減量することは大事**
- ・なお、高齢者のムリな減量や自己流のダイエットはNGですのでご注意ください！



肥 満 症 ⇒医学的な治療が必要

BMI が25以上で①②いずれかに該当する場合 **肥 満 症** の可能性もあり

① 高血圧 脂質異常症 2型糖尿病などの肥満に起因・関連する健康障害がある

② 内臓脂肪の蓄積がある

ウエスト周囲の長さが〔 男性で85 cm以上
女性で90 cm以上 〕の場合内臓脂肪蓄積の可能性あり

◎ 治療の対象となる場合が少なくありませんのでかかりつけ医にご相談ください。

おまけ よく耳にする「メタボリックシンドローム」とは

- ・ 血圧130/85以上
- ・ 空腹血糖値110mg/dl以上
- ・ 中性脂肪150mg/dl以上かつ（または） HDLコレステロール40mg/dl未満（善玉）

以上のどれか2つ以上あてはまる状態

次回は

・「肥満症の治療について」です。



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)
2025年8月

令和7年8月1日発行

大豆戸地域ケアプラザ



まめのき

第111号令和7年8月～令和7年9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

ワクワクまつい2025開催決定!!

日時:10月12日(日)10:00～14:00(共催 国際交流ラウンジ)

皆様のご来場お待ちしております

お待ちしております

※詳細については今後ホームページ・ブログなどで発信してまいります。ご覧ください

「ルーシー・ダットン」とは、タイに古くから伝わる自己整体法です。呼吸法で日々の不調を改善していきます。

自己整体体操「ルーシー・ダットン」

場所:大豆戸地域ケアプラザ 2階
多目的ホール

日時:9月29日(月) 10:00～11:00

参加費:300円/回 (要) 申込(先着20名)

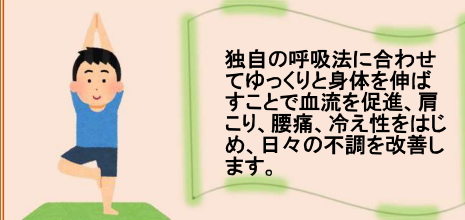
申込受付:8月29日(金)～

持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装

講師:井上 美奈子

お申込み・お問い合わせ:大豆戸地域ケアプラザ

☎:045-432-4911



独自の呼吸法に合わせてゆっくりと身体を伸ばすことで血流を促進、肩こり、腰痛、冷え性をはじめ、日々の不調を改善します。

介護予防事業 GOGO 健康

フレイル予防講座

場所:大綱中学校・コミュニティハウス・研修室

対象:高齢者(なるべく4回とも出席できる方)

時間:10:00～11:30

費用:無料 (要) 申込(先着20名)

申込受付:8月8日(金)～

持ち物:筆記用具・飲み物・動きやすい服装

お申込み・お問い合わせ:大豆戸地域ケアプラザ

☎:045-432-4911

月日	講座名	講師
9月 8日(月)	姿勢改善と筋力トレーニング	背骨コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー
9月24日(水)	栄養講座	管理栄養士
10月 2日(木)	口腔講座	歯科衛生士
10月13日(月・祝)	姿勢改善と筋力トレーニング	背骨コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー

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。

(事前連絡がない場合は、相談対応できないこともあります)

〒222-0032

横浜市港北区大豆戸町 316-1

電話: 045-432-4911 (代表)

045-432-4913 (相談専用)

開館時間: 9:00～21:00 (月～土)

9:00～17:00 (日・祝)

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

* 8月・9月の休館日は 8/18(月)・9/16(月) です



HP



LINE 公式



【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

大豆戸地域ケアプラザ主催の事業

事前の申込が必要です

こども向け	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) 10:30~11:30 8月はお休み	100円	8か月以上の未就園児	絵本の読み聞かせ・紙芝居・ピアノ演奏ありの遊びなど。
	はぐはぐ・たいむ	8/25(月) 13:30~14:30 9/3(水) 10:30~11:30	100円	生後3か月~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。第2子以降大歓迎!
	まめっこ・ぶれいあるむ	毎月第2・4(火) 10:00~11:00	無料	未就学児まで(兄弟も参加可)	10組程度の定員で出入り自由です。おもちゃ・絵本あります。
	こども将棋教室	7/9(水) 7/23・8月はお休み 15:30~17:00	100円	小学生 1年生~6年生	初級中級レベル向けの将棋教室です。未就学児は要相談(経験者可)
	季節を楽しむ自然遊び	9/28(日) 1か月前から受付 11/9(日)	100円	お子様と保護者 (お子様1人)	定員10組/公園で自然遊び&工作。 ・9月 新横浜駅前公園 ・11月 太尾見晴らしの丘公園
シニア向け	スリーAまめと	毎月第2(金) 10:00~11:45	100円	どなたでも	頭・指・身体を使う認知症予防ゲーム。
	楽トレ講座	毎月第3(日) 13:30~15:00	無料	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づくり。
	まめどのサロン	毎月第4(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初心者)・絵手紙・折り紙・切り絵(奇数月)。
	まめゆるーむ	毎月第4(木) 10:00~11:30	100円	どなたでも	ゆったりペースのストレッチ体操と脳トレレクリエーション。
どなたでも	将棋サロン	毎月第4(水) 13:00~15:00	無料	どなたでも	お子さんからシニアまで将棋で楽しく交流しましょう。
	きんにく貯筋	毎月第2・4(金) 13:15~16:30	300円	どなたでも	音にあわせた筋トレ、サーキットトレーニング。
その他	介護者のつどい(家族の会)	毎月第4(水) 10:00~11:30	無料	ご家族を介護されている方	日頃のお困りごとや想いをゆっくりお話しませんか。

地域の団体の事業

こども向け	まめのきひろば	毎月第1(火) 10:00~11:00	無料	未就園児の親子(定員20組)	親子のための交流サロン 主催: 大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	赤ちゃん会	毎月第3(水) 10:00~11:00 8月はお休み	無料	1歳未満 お問い合わせ先	第1子のみ*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) 10:00~11:00 8月はお休み	無料	1歳~3歳 定員20組	親子で楽しく遊ぶ子育てサロン 主催: 篠原北地区民生委員児童委員協議会
どなたでも	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
	かもめのつどい	9/23(火) 8月はお休み 13:30~15:00	100円	ご高齢の方	スリーAを含む歌の集い 主催: 大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	スクエアステップ	毎月第1(水)・第3(木) 13:15~14:30	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
	スリーA smile	毎月第3(金) 13:30~15:00	100円	どなたでも	手・指を使い歌やお手玉・太鼓などで楽しく脳トレ。
その他	はあとサロン	毎月第4(土) 12:30~14:30	100円	心病む方とご家族	集いの場 主催: はあとネットワーク

事前予約制

予約受付 8月22日(金)まで

遺言・相続・成年後見人に関する

税理士・司法書士合同セミナー・相談会

8月30日(土)14:30~17:00 場所: 大豆戸地域ケアプラザ

14:30~15:10 司法書士によるセミナー

15:20~16:00 税理士によるセミナー

16:10~17:00 税理士・司法書士による個別相談会

●ご予約・お問い合わせは●東京地方税理士会 神奈川支部事務局

TEL045-435-0116 平日 10時から16時(12時から13時除く)

主催: 東京地方税理士会神奈川支部/神奈川県司法書士会横浜支部

協力: 大豆戸地域ケアプラザ地域包括支援センター

参加無料
先着40名



正しく理解 精神講座 ~地域で暮らす事例を通して~

9月30日(火)13:30~15:30 場所: 大豆戸地域ケアプラザ

精神疾患をお持ちでも、支援機関やボランティアとつながり、地域で生活されている方の事例を通して学びます。

① 事例の紹介(基幹相談支援センター・大豆戸地域ケアプラザ)

② あんしんセンターについて(港北区社会福祉協議会)

③ グループトーク

後援: 大倉山地区社会福祉協議会/菊名地区社会福祉協議会

協力: はあとネットワーク港北/港北区家族会 白梅会

お申込み: 8月30日より開始

受付時間: 窓口 10時~ 電話 11時~

お問い合わせ: 大豆戸地域ケアプラザ

TEL045-432-4911



【総合福祉相談窓口まめど から】



【チームオレンジとは】

大豆戸地域ケアプラザでは、認知症になっても役割を持って社会参加しやすい環境や

見守りサポート体制をつくり、自分らしく過ごせる地域づくりを広げる

『大豆戸地域ケアプラザチームオレンジ』に取り組んでいます。

令和6年度は若年性認知症の方の実話をもとにした映画「オレンジラン」の上映や、認知症当事者や

そのご家族・地域住民など一緒に走りながらタスクをつなぐ「RUN 伴」などの活動を行いました。

定例会では、認知症理解や地域の輪を広げるための意見交換やイベントの計画を行っており、今年度も 地域住民や企業・認知症当事者・民生委員、様々な立場の方々に参加いただいております。

地域の中で自分に何ができるか、一緒に考えてみませんか?

興味のある方は気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先: 大豆戸地域ケアプラザ地域包括支援センター宛 TEL045-432-4911

ワクワクまつり

昨年はワクワクまつりでチームオレンジのブースを設け、大豆戸地域ケアプラザ周辺にあります3つのつどいの場の活動紹介動画の上映とチーム員による健康測定を行いました。

今年のワクワクまつりは3つのつどいの場の団体スタッフと直接お話ができるブースを企画中です!



ランとも

RUN 伴とは

RUN 伴(ランとも)は、今まで認知症の人と接点がなかった地域の住民や企業、商店などが、認知症を生きる本人や家族、医療福祉関係者などと一緒にタスクをつなぎながら走る、まちづくりのイベントです。認知症の人と出会うきっかけがなかったために、認知症の人へのマイナスイメージを持ってしまいがちな地域の人々も、喜びや達成感を共有することを通じて、認知症の人も地域で伴に暮らす大切な隣人であることを実感できます。

