

# ゆうづる (ゆうほう) 優包秋号



～地域の皆様が優しさに包まれる

地域包括支援センターを目指します～

〒230-0024

横浜市鶴見区市場下町11-5

指定管理者：社会福祉法人 大樹

横浜市鶴見市場地域ケアプラザ

発行責任者：河野 新一

令和2年9月25日発行

HPアドレス：<http://www.taiju.or.jp>

TEL 045-504-1077

FAX 045-500-6677

## こんにちは！地域包括支援センターです！！

1日の中で、少しずつ過ごしやすい時間帯ができて、ほっとしています。

皆さん、体調はいかがですか？スタミナつけて、新型コロナウイルス、夏バテに負けない健康づくりをしましょう。今回の「優包」では、「認知症予防」の食生活についての情報をお届けします。

## 何をどう食べる？

### ●1日10品目をきちんと食べよう

粗食の方は、多様な食品をとっている人に比べて、老化のスピードが約65%も速くなるそうです。脳の細胞をつくり、働かせるのも、食事です。脳が活発に働けるよう、右図に挙げた食品をバランスよくとりましょう。

### ●動物性たんぱく質をしっかりと！

肉には体内への吸収率が高いヘム鉄が多く含まれ、高齢者に多い貧血予防にも効果的！



### 認知症の相談はこちらへどうぞ

予防の情報や、「認知症かも…」等の相談もお気軽にどうぞ。病院情報もあります。

鶴見市場地域包括支援センター

☎045-504-1077

### 🌸もの忘れ検診のお知らせ🌸

65歳以上の横浜市民は無料で、「もの忘れ検診」が受けられます。気になる方は上記へご相談下さい。

### ●生活習慣改善を！

高血圧など生活習慣病は、脳の血管を硬くし、認知症の原因になる可能性もあります。減塩をはじめ食生活改善が脳の血管を守ることになり認知症予防になります。

【引用】：「地域ぐるみで始めよう！

認知症予防大作戦パンフレット」(横浜市)

# 鶴見市場地域ケアプラザ協力医 雪吹先生の健康コラム

ケアプラザ協力医とは、医療面の相談・助言、医師との連携、保健活動の推進のためにケアプラザに協力する地域のお医者さんです。



「皆さん、お元気で！」

そう、「さよなら」なのです。大分前から診療所が赤字経営で、コロナ禍も手伝って愈々やっていけなくなり、閉院することになったのです。ケアプラザの協力医は医師会の“地域医療対策事業”の一環として命じられたものですが、閉院しても医師会員ではあるし、区医師会長に進退を伺った処、「後任を選ぶので交代を。」とのこと。“認知症カフェ”も肩入れし始めたばかりだし、まわりのご迷惑は別として、心残りもありますが、世代交代は大切なことです。新しい協力医はきっと、新しい技術や感性で現代にマッチした仕事をして呉れます。

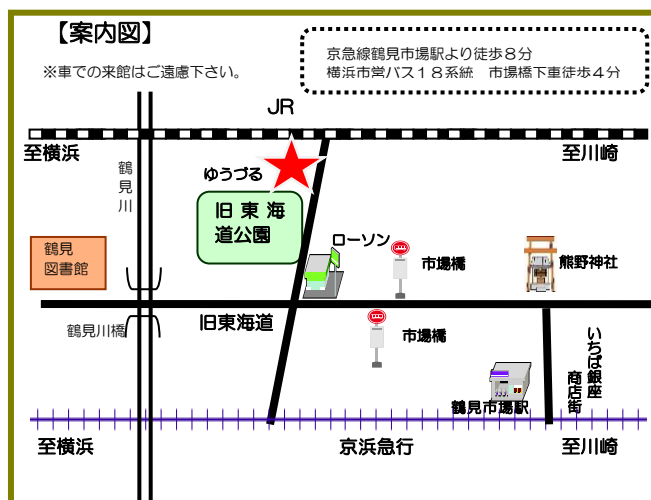
最後の機会なので、私流の長寿秘訣を2,3披露して、皆さんの健康長寿を祈ることとします。「皆さーん、お元気でエー！」

i) 健診は必ず受けて、異常があったら直ぐ対処：受けっ放しはダメ！早期発見・早期治療が大事で、がんを3つやっても長寿の私が良い例です。

ii) 感染症を含めて病気のことは正しい知識を：新聞や TV、健康講座も良いが聴きかじりではダメ。出来れば納得出来る原理まで。此処の協力医の“健康相談”は利用すべき。或は、何でも話せる医者と友達になっておくが良い。

iii) 栄養と運動：正しく勉強正しく実行。難儀だが、その気持ちが一番大事。

協力医 雪吹 周秀



まずは私たちにご相談ください！

私たち地域包括支援センターは、福祉・介護・健康に関する何でも相談所です。困ったことがあったら、とにかくまずはお電話ください。

代表:045(504)1077

相談専用:045(504)1188