

霧が丘地域ケアプラザ 事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				9:30~霧が丘探検ウォーキング 10:00~もくもくひろば 13:00~囲碁愛好会 13:30~うたごえサロン	10:00~赤ちゃん教室 13:00~手談サロン	10:00~体操ひろば
4	5	6	7	8	9	10
13:00~まちともカフェ オレンジサロン			9:30~元気アップ体操 10:30~健康体操 13:00~手談サロン	10:00~ママ FUN DAY 10:00~スケッチ水彩画 13:00~囲碁愛好会	9:15~健康体操① 10:35~健康体操② 10:00~よこはまシニアボランティア登録研修会 13:00~手談サロン	10:00~体操ひろば
11	12	13	14	15	16	17
10:00~霧サボ手芸班 13:00~まちともカフェ オレンジサロン	10:00~談和会		9:30~元気アップ体操 10:30~健康体操 13:00~手談サロン	12:00~会食会 14:00~まちともカフェ オレンジサロン 13:00~囲碁愛好会	9:15~健康体操① 10:35~健康体操② 10:00~朗読会 13:00~手談サロン 13:30~	10:00~体操ひろば

平成28年
12月号
Vol. 53

霧が丘

ケアプラザ通信

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時～21時 日曜日9時～17時
休館日：毎月第4日曜日（祝日の場合は翌火曜日）休館日は施設メンテナンスを行っておりますが相談業務（9時～17時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。

平成29年4月1日から 地域ケアプラザの利用方法が 新しくなります！！

≫ 地域ケアプラザは、
4月1日以降に
 地域ケアプラザを利用しようとする場合*は

≫ **団体登録が必要**となります！

平成29年1月4日～

≫ **＜ 団体Ⅰ ＞**
 る地域住民の自助活動及び支援活動、または、地域の支活動に直結し、福祉保健活動の担い手として活動する団

≫ **＜ 団体Ⅱ ＞**
 向上のために活動している団体であって、福祉保健活動、めのボランティア活動を実施している団体を言います。

≫ **＜ 団体Ⅲ ＞**
 区分されない施設の利用が認められる地域住民で構成さ

≫ **ケアプラザ職員** > にお問合せください。
 ≪ 発行元 ≫ 横浜市健康福祉局地域支援課

≪ 利用者の皆様へ ≫
 横浜市内すべての
平成29年4月1日
地域ケアプラザ

原則として、**新し**

※予約は最大3か月前：平

≪ 団体登録区分例 ≫
福祉保健活動団体
 ・福祉支援を目的とす
え合いを目的とした
体を言います。

福祉保健協力団体
 ・自らの生活環境等の
地域貢献活動等のた

目的外使用団体
 ・団体Ⅰ及び団体Ⅱに
れた団体を言います

その他、詳細は ≪ 地域

29
2

1 12

2

045-920-0666

ケアプラザ主催事業のお知らせ

920-0666

ケアプラザの取り組みの紹介



ミニミニ運動会



10 30 (



霧が丘デイサービスセンター <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w030>

霧が丘デイサービス認知症対応型 <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w034>



920 2020

霧が丘デイサービス

検索

霧が丘地域ケアプラザホームページURL <http://www.kirigaoka-careplaza.com/>



霧が丘地域ケアプラザ協力医
Dr.よしだの健康コラム

「肥満症」の治療目標

平成26年の国民健康・栄養調査によると成人男性の28.7%、成人女性の21.3%は体格指数(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)Body Mass Index: BMI) が25kg/m²以上の肥満であり、今や国民の4人に1人が肥満であるとされています。肥満の人たちの中から医学的に特に減量を必要と「肥満症」の人たちを選び出し適切な治療・管理を行うことは生活習慣病の予防にも大事なことです。肥満の人のうち健康障害(糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、冠動脈疾患、脳梗塞など)または内臓脂肪蓄積があれば「肥満症」と診断されます。日本肥満学会は肥満症の診断と治療について「肥満症診療ガイドライン2016」を発表しています。肥満症の治療の目標は単に体重を標準体重(身長(m)×身長(m)×22)まで落とすことではなく、内臓脂肪を減少させて現在ある肥満に関連する合併症を改善し将来の合併症の発生リスクを減少されることが最大目的としています。

今回のガイドラインでは肥満症の治療目標は「3~6か月で現在の体重から3%以上の減少」と設定されました。肥満症の治療はやはり食事療法が基本とされます。25≤BMI<35の肥満症では1日25kcal/kg×(標準体重)以下を目安に摂取カロリー量を算定するとしています。そのうち50~60%を糖質、15~20%をタンパク質、20~25%を脂質とするように勧められています。また運動療法としては脈拍100~120/分程度で実施するウォーキングなどの有酸素運動が勧められ10~30分程度の運動を週に3~5回ほど行うことを目標とされています。腰痛や膝痛で陸上歩行が困難な場合は水中歩行やサイクリングもよいでしょう。薬物治療はBMI≥35の「高度肥満」の人で食事・運動療法などを3~6か月行っても有効な減量が得られない患者さんに使用されますが日本の保険診療で使用できる薬はサロメクスだけであり投与期間も3か月と制限があり実診療では使用しにくいのが現状です。「肥満症」の治療目標は短期的な減量のみならず長期的な生活習慣病の予防を考慮して治療するのが重要とされています。