



## 令和6年度 第2回 包括的ケア会議

～人生100年時代に向けて～

### テーマ「災害時に強い地域づくりについて考える」

費用無料  
参加者募集

## ご案内



1. 日時 令和6年11月22日(金) 13:30～15:30
2. 場所 追浜コミュニティセンター4階 集会室
3. 内容 ☆追浜地域を①鷹取・追浜南町②追浜東町③浦郷町④追浜本町・夏島町  
⑤浜見台・追浜町⑥湘南鷹取の6ブロックに分け、地区民生委員と開いた  
座談会の結果発表  
☆講評  
☆グループワーク
4. 対象 事業所、介護サービス事業所、グループホーム、自治会、町内会、  
湘南福祉村、地域支援に関心のある住民の方々、災害時問題に関心のある方  
(どなたでもご参加いただけます) 他
5. 締め切り 11月15日(金) (要予約制)

◆お問い合わせ 追浜地域包括支援センター連絡先：865-5450  
(担当 吉田・大室)

### 【追浜地域包括支援センター便り】

9月に入っても残暑が厳しい日が続きましたが、暑さ寒さも彼岸までと言われるように、夜になると秋の気配を感じるようになりましたね。

◆「待ちあい室」9月号では、今年度第1回の包括的ケア会議を報告いたしました。次回第2回目は11月22日(金)13:30～15:30に追浜コミュニティセンター4階で開催を予定しております。

現在、追浜地域を6ブロックに分けて民生委員の方々と座会を行っています。

それぞれの地域の災害時の対応についてお話を伺っていますので、会議では皆様にご報告できると思います。

地域の防災に関心のある方は是非ご参加下さい。

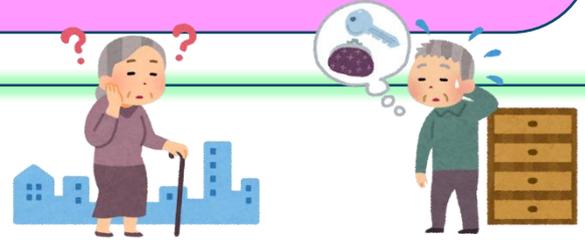


# 医師変更のお知らせ

## 10月より外科

### 山中 有宇医師 → 佐々木 梨花医師

【追浜地域包括支援センターだより】



### 認知症かな？と思ったら、早期の気づきと早期治療を！！

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。認知症は早期発見、早期治療が非常に大切です！早い段階で気づくことで、今後の生活の準備ができる、改善可能な認知症の場合の治療ができる、進行を遅らせることができるなどのメリットがあります。

参考 『東京都福祉局 とうきょう認知症ナビ』

### ～ 認知症の気づきチェックリストをやってみましょう！ ～



## 家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。  
いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づきがいなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

認知症の電話相談（通話無料）

0120-294-456 (10:00～15:00 土日祝を除く)

携帯・スマホからは 050-5358-6578 (要通話料)

47都道府県の支部の連絡先など  
詳細はホームページをご覧ください

家族の会

検索



公益社団法人

認知症の人と家族の会



# おしえて！ドクター



いよいよ季節は夏が終わり、秋に差し掛かりました。しかしまだ日中は日差しも強く気温が高いため薄着でも大丈夫と思いがちですが、秋は朝・夕で大きく気温差が出てしまう時期です。夏には「夏バテ」という多くの方が経験したことのある身近な症状がありますが、実は秋にも「秋バテ」という症状があります。今回は意外と知られていない「秋バテ」についてご紹介します。

## 秋バテとは



秋バテの主な原因は、季節の変わり目による体調の乱れです。夏から秋への移行期には、気温や湿度の急激な変化が起こり自律神経のバランスが崩れやすくなります。

特に冷房による体温調節機能の低下や、日照時間の減少によるホルモンバランスの乱れが大きな要因となります。夏の疲れが蓄積していることも、秋バテを引き起こす一因です。また、食欲の増加による急激な食生活の変化や、運動不足も秋バテを悪化させる要因となります。

複合的な要因が重なることで身体がうまく適応できず、秋バテの症状が現れるのです。

## こんな症状ないですか…？

秋バテの症状をセルフチェックしましょう！

- 食欲がない
- 胃もたれする
- 疲れやすい
- 体がだるい
- 立ちくらみがある
- めまいがある
- 頭がボーっとする、頭が重たい、頭が痛い
- なかなか寝られない
- 朝が起きられない
- 肩こりがひどい



以上の症状が1～2週間以上続く時に

- ・ 2個以上…秋バテかも？
- ・ 3個以上…軽度の秋バテ
- ・ 5個以上…秋バテの為対策必要！

## 秋バテ対策を心掛けよう！

秋バテには対策ポイントがあります。

湯舟に浸かること：38～40℃が効果的◎

水分補給をしっかりとる事：冷たい飲み物より常温や温かい飲み物を飲む

適度な運動をすること：ヨガやストレッチがおすすめ

季節にあった服装を心がけること：昼と夜の気温差があるため羽織れるもの必須！

温かい料理を食べる：夏で疲れた身体を癒すため、体を温める食事を心掛ける

マッサージをする：凝っている部分を撫でたり、ゆっくり首や肩を回す事も効果的！



✨ ✨ **しっかり予防と対策を行い秋を楽しみましょう** ✨ ✨

診療科	診療受付時間		月	火	水	木	金	土
内科	午前	9:00~ 11:30	佐野 (予約のみ)	戸川 (糖尿病・内分泌)	吉武 (循環器)	戸川 (糖尿病・内分泌)	吉武 (循環器)	戸川 (糖尿病・内分泌) (1・3週) 予約制
			石井	中田	岡田 (呼吸器)	高山 (血液)	戸川 (糖尿病・内分泌)	
				加藤 (消化器)	熊手		吉見 (膠原病)	
漢方	午前	9:00~ 11:30	熊手			中田		中田 (1・3週) 予約制
精神科	午前	9:00~ 11:30	中野 (予約のみ)	中野 (予約のみ)	大滝 (予約のみ)	古賀 (予約のみ)	大滝 (予約のみ)	大森
			大森	中村	大森	高橋	中村	栗山
			三井	川上	栗山 (1・3週)	三藤	古賀 (予約のみ)	田村
			中村	山本(千)	伊藤	田村	山本(有)	
	午後	14:00~ 15:30	三井				三藤 (児童思春期)	
		中村 (物忘れ外来) 予約制				中村 (物忘れ外来) 予約制		
※初診申込は予約制 予約受付時間 火～金曜日 15:30～16:30								
整形外科	午前	9:00~ 11:30	新井	内藤	新井	新井	新井	新井
			市川	藤谷	竹本	尾崎	寺内	新井 予約のみ (1・3・5週)
	午後	14:00~ 16:00	9:00~11:00		9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	
		(手術の無い 場合は診療)	藤谷 10/1、15、29 診察有	(手術の無い場 合は診療)	藤谷 10/10、24 診察有 (手術の無い 場合は診療)	(手術の無い 場合は診療)		
※午後の診察を希望される場合は、お電話でご確認ください。								
外科	午前	9:00~ 11:30	小野寺	佐々木		小野寺 (1・2・3・5週)	小野寺	小野寺 (2・4週)
皮膚科	午前		荒巻 9:00~10:30			山岸 (予約制) 9:00~11:30		
泌尿器科	午後	13:00~ 15:00	鈴木(博)			鈴木(博)	鈴木(博)	
耳鼻咽喉科	午前	9:00~ 11:30	神山	松永	亀井	高柳 9:00~11:00	福生	高柳
脳神経外科	午前	9:00~ 11:00						浅田 (予約のみ) 1・3・5週
眼科	午前	9:00~ 11:30		交代制		山下 (再診予約)		交代制 1・2・4・5週 (3週は休診)
	午後	14:00~ 16:00		交代制				
小児科	午後	15:00~ 18:00		志賀 10/15休診		志賀		
※毎月第3火曜日は休診								

10月より大幅な変更が  
あります。  
各外来ご確認ください。



湘南病院ホームページ QRコード  
URL: <http://www.shonanhp.or.jp>



編集 湘南福祉協会  
経営企画室 経営企画課  
追浜地域包括支援センター  
横須賀市鷹取1-1-1  
TEL 046-865-4105  
FAX 046-866-4584  
E-mail: [shonan@cc.mbn.or.jp](mailto:shonan@cc.mbn.or.jp)