



## ◆ 追浜地域包括支援センターだより ◆

追浜地域包括支援センターも後援として参加している、オレンジスマイル追浜主催の講演会のお知らせです。ご興味がある方は是非、ご参加ください。

## テーマ 認知症になったら終わりなのか？ ～認知症を正しく理解する～



日時: 2025年2月20日(木)  
10:00~11:30  
(9:30~受付開始)

場所: 追浜コミュニティセンター北3階

### 講師

独立行政法人国立病院機構  
久里浜医療センター

### 遠山 朋海医師

国立病院機構久里浜医療センター  
精神科医長

参加無料  
募集人数  
100名

◆ 参加ご希望の方は、お名前と連絡先を以下のメールアドレス宛にお送り下さい◆

【お問い合わせ・お申し込み先】

Mail: [orange.smile@outlook.com](mailto:orange.smile@outlook.com)

## 任意後見制度の重要性



任意後見制度とは、ひとりで決められるうちに、認知症や障害の場合に備えて、あらかじめご本人自らが選んだ人(任意後見人)に、代わりにしてもらいたいことを契約(任意後見契約)で決めておく制度です。

任意後見契約は、公証人の作成する公正証書によって結ぶものとされています。ご本人がひとりで決めることに心配が出てきた場合に、家庭裁判所で任意後見監督人が選任されて初めて任意後見契約の効力が生じます。この手続を申立てることができるのは、ご本人やその配偶者、四親等内の親族、任意後見受任者です。

任意後見制度は、先に準備しておくことで本人の意向を確認するので、その結果、後のトラブルを回避できることが多いという話を聞きます。

今後認知症になる割合は5人に1人の時代になると言われています。自分が認知症になった時に、医療のこと、不動産のこと、介護のこと、定期支払などを行うのは誰になるのか？誰に任せるのか…？あらかじめ決めておくことができる任意後見制度を、検討してみませんか？

### 任意後見利用開始(発効)手続の流れ



# 冬の姿勢改善

## 冬の猫背姿勢とは

気温がだいぶ下がり、身体の芯から冷える寒さが続いています。寒さによって身体に影響が出ている方も多いのではないのでしょうか。原因はさまざまですが意外な原因の一つとして「猫背姿勢」が関係しているかもしれません。寒い季節に猫背になりやすいのは主に、**体温保持**のためです。寒さを感じると、人は無意識に身体を丸め、身体の中心部を保温しようとしています。これは自然な防御反応ですが、背中が丸まることで猫背の姿勢が固定されてしまいます。猫背は肩こり・腰痛・頭痛といった身体の不調に繋がります。それだけでなく、寒さが引き金となり、自律神経が乱れることで胃腸の働きが低下し、消化不良や便秘が引き起こされることもあります。

## 猫背セルフチェック！



背中を壁側にして壁の前に立ち、頭・背中・お尻・かかとを壁につけます。

この時に力を抜いて自然な状態で壁から頭やお尻が離れてしまったり、離れていたほうが楽に立てる場合は猫背や猫背予備軍である可能性が高いです。

また、鏡の前に立った姿をみて、首や肩が前に出ていたり、背中が丸く骨盤が傾いているなどの特徴がある場合は猫背になっている可能性が高いです。



## 寒さからくる猫背の予防法・対処法

### 1. お腹を温めること

お腹を温めることで内臓機能を高め、更には下半身の冷え対策にも繋がります。腹巻きやタイツ・スパッツなどを利用するとよいでしょう。

### 2. 首の寒さ対策

首が冷えると無意識に頸を縮め肩をすくめるような体勢になりがちです。

特に重要なのは首の前側を温めることです。前側の筋肉が冷えると自律神経が乱れやすく身体全体のバランスが崩れる原因になります。マフラーやネックウォーマーを使い、しっかり温めましょう。

### 3. ストレッチを行う

ストレッチを行うことも猫背対策に有効です。猫背になっていると気が付いたタイミングで、胸・肩回りを意識的に動かしましょう。肩回し、首回しを10回、反対回しにも10回。両手を後ろに組んで胸を開くストレッチ。簡単な動きでも効果はあります。





# 春の花粉症



花粉症は日本人の4人に1人が発症しているといわれており、今や国民病ともいえる疾患のひとつです。

2025年スギ花粉の飛散開始時期として、2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始、2月中旬には関東以西の広い範囲で、2月下旬には北陸と東北南部でスギ花粉シーズンを迎えると報告されていますが、1月上旬からすでに、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状を訴える方も多いようです。1月中の飛散量は少ないですが、2月には本格的な飛散となるでしょう。

日本気象協会より引用



## 花粉症の症状チェックリスト

- 特に外出時に、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状がある
- 鼻水が水っぽく透明である（1日に10回以上鼻をかむ）
- くしゃみが何度も続けて出る
- 鼻づまりが長く続く
- 目のかゆみがある
- 毎年、同じ時期に症状がでる など



上記のような症状が続く場合は、病院を受診し医師の診察を受け、治療方針を検討しましょう。

花粉症の症状は重症度や原因となる花粉の種類によっても大きく異なります。

## 花粉症の予防と対策

花粉症対策の最大のポイントは、吸わない・浴びない・持ち込まないです。外出時のマスクや眼鏡、帽子の着用のほか、外出後のうがい、洗顔などを行い衣服についた花粉は玄関で落としましょう。服装はウール製は控え、綿またはポリエステル製の衣類のほうが花粉が付着しにくいので、吸い込む量を減らすことができます。また、バランスの摂れた食生活やたばこやお酒を控える等、規則正しい生活を送ることも重要になります。花粉症でない方も、何らかのきっかけで花粉症になる可能性がありますので、予防に努めましょう。



赤字の医師は女性です

## 外来担当表

2025年（令和7年）2月1日

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) 予約制	吉武 (循環器)	戸川 (糖尿病・内分泌) 予約制	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) 予約制	
				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	田村
			中村	山本(千)	伊藤	三藤	古賀 (予約のみ)	
	山本(千)	田村		田村	山本(有)			
午後	14:00~ 15:30	中村 (物忘れ外来) 予約制				三藤 (児童思春期)	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 13:30～16:30								
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 場合は診察)	藤谷 2/18、25 診察有	(手術の無い場 合は診察)	藤谷 2/6、13 診察有 (手術の無い 場合は診察)	(手術の無い 場合は診察)		
※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		石河 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	金山	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				
	午後	14:00~ 16:00		交代制				
小児科	午後	15:00~ 18:00		志賀 2/18休診		志賀		
※毎月第3火曜日は休診								



一緒にお仕事  
しませんか！

湘南福祉協会 採用情報 QRコード



湘南病院ホームページ QRコード  
URL: <https://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)