

# どよ風



◎ 社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会  
 発行 横浜市いずみ中央地域ケアプラザ  
 住所 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号  
 TEL 805-1700 ・ FAX 805-1798  
 発行責任者 所長 神坂 照美  
 地域交流版 第 113号 R4年6月発行

## 認知症介護相談



日にち：令和4年6月23日（木）

時間：14：30～ ※要予約

会場：いずみ中央地域ケアプラザ

対象：認知症高齢者の介護者、関係者など

\*お電話もしくは区役所2階209窓口で  
事前にご予約ください。

\*申込先と会場が異なりますのでご注意ください。

※なお、新型コロナウイルス感染拡大防止に係る  
対応として、「延期、中止、代替手段への切換え  
等」をお願いする場合がございます。

◇専門相談員が介護や生活上の相談  
をお受けします。

◇予約制で1回30分程度お話を伺  
います。お気軽にご相談ください。

日頃の介護の事  
相談しませんか？



◆申し込み先：泉区役所 高齢・障害支援課

☎045-800-2434

受付時間8：45～17：15

## 清水先生の健康相談コラム ～花粉症に負けない体づくり～

この原稿が掲載されている頃には花粉症の季節はもう過ぎてしまっていますが、今年の花  
粉症の診察をしていて気づいたことがあり、コラムのテーマにしました。

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で、鼻（くしゃみ、鼻水、はなづまり）や眼  
（かゆみ、涙、充血）のアレルギー症状を引き起こす病気です。

治療としては①アレルギー物質の回避。②薬物療法。③アレルゲン免疫療法。（アレルギーの  
原因物質を少量から投与し、体を慣らすことで症状を和らげる治療法。）が代表的なものになり  
ますが、今回は②に関して少しだけ補足します。

よく処方される薬の一つに、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンという物質の作用を阻  
害する、ヒスタミン受容体拮抗薬と呼ばれる種類の薬があります。この薬は簡単に言いますと、  
体内のヒスタミンが結合する場所に結合し、ヒスタミンが結合できない  
ようにする事でアレルギー症状を抑えます。結合できる場所は限られて  
おり、ヒスタミンが結合する前、つまり花粉の飛散が始まる1～2週間  
くらい前から薬を開始すること、また飛散が始まってからも、花粉にさら  
されていない夜や、起床後すぐに使用することで、より高い治療効果が得  
られます。鼻のスプレーや眼薬も同じです。今年気づいたことは、治療を  
開始するタイミングの遅い方が多いという点です。

来年の春は、薬の使用時期や使用するタイミングを意識しましょう。



清水内科クリニック  
しみず さとる  
清水 学 先生

# いずみ中央 地域包括支援センターより

地域の身近な総合窓口として、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員の3職種が、様々な福祉・保健等に関する相談をお受けしています。また、地域のサロンやシニアクラブ等へ出向き、介護予防や介護保険制度の説明や個別相談を行います。お気軽にお問い合わせください。



保健師  
諏方 弘美



主任介護支援専門員  
北川 純子



社会福祉士  
穴澤 麻友美 ・ 小澤 珠愛仁



ひとみ  
小澤 珠愛仁

## ◆たとえばこんなご相談に対応します

- ◇介護が必要にならないように予防したい。
- ◇介護保険のサービスを利用したい。◇ちょっと隣人が心配。
- ◇引越してきた。地域の集まりに参加したい。◇体操をしたい。
- ◇最近、両親の様子が変わった。

☆介護保険の代行申請を行っています。

## ☆はじめまして☆

金沢区より、地域包括支援センターの社会福祉士として異動して参りました小澤と申します。自然豊かな泉区で、地域の皆様と関われることをとても楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

## 地域活動交流事業 担当紹介

貸室のお申込みの対応や、自主事業・登録団体の活動紹介、各事業の紹介等を行い地域の皆様への発信に努めています。  
お気軽にお声掛けください。



## 七夕イベント☆～星に願いを～

日にち：令和4年7月1日（金）～7月8日（金）  
時間：10：00～16：00  
場所：いずみ中央地域ケアプラザ（自動ドア横）

当地域ケアプラザに  
大きな笹を用意します。  
皆さんで飾りましょう☆

短冊、飾りは用意してありますが持参したものを飾っていただくのも大歓迎！！但し、持参した物は返却できませんのでご了承ください。

\*入館の際はマスク着用必須、検温にご協力ください。

### \*そよ風 6月号に関するお問い合わせ\*

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号

TEL 045-805-1700

担当：地域活動交流 戸越 浩美



### お知らせ

いずみ中央地域ケアプラザは第2日曜日が休館日です。

