

障害のある人も、ない人も、一緒に楽しむイベント

～新・福祉農園まつり～ 障害者と地域の共生フェスタ



【講演会】先着300名（予約不要）入場無料

「一度きりの人生、
どうせだったら楽しもう」

リオパラリンピック 銀メダリスト（柔道・視覚障害）

廣瀬 誠氏

時間：10時～ オープニングセレモニー

10時30分～ 講演会

11時30分～ 障害当事者によるステージ

場所：都筑公会堂

【記念撮影会】12時スタート

～障害のある子とご家族のための～撮影会

フォトグラファー

後藤京子氏

～写真はLINEデータで受け取り～
11/11～予約開始（先着12組）
受付は下記の間合せ先まで



【イベント】10時スタート

障害者施設の手作り品の販売（布・皮小物、クッキー等）

【イベント】12時30分スタート

パラスポーツ「ボッチャ」体験（簡単そうで実は深い）

参加者は景品がもらえるよ♪

盲導犬を知ろう

日本盲導犬協会による、盲導犬デモンストレーション

令和元年12月1日（日）

時間：10時～14時

会場：都筑公会堂

都筑区民ホール

都筑区茅ヶ崎中央32-1

12月3日～12月9日は障害者週間です
障害者理解のキャンペーン活動も同時開催予定

主催：都筑区「福祉農園」実行委員会

後援・協賛：（順不同）

都筑区障害児・者福祉団体連絡協議会、都筑区連合町内会自治会、都筑区民生委員
児童委員協議会、横浜都筑ライオンズクラブ、都筑区懇話会、JA横浜、同 青社年
部（都田支部）、たすけ愛の会ひまわりグループ、つづき地域活動ホームくさぶえ、
モヤークラ委員会、都筑区ふるさとづくり委員会、都筑区役所、（社福）都筑区社
会福祉協議会 ほか

問合せ先：

都筑区社会福祉協議会

TEL 045-943-4058

FAX 045-943-1863

E-mail info@tuzuki-shakyo.jp



このイベントは、都筑区の「都筑区個性ある区づくり推進費」と都筑区社会福祉協議会の「善意銀行」の助成を受けています

横浜国際園芸博覧会

2027年3月

〔米軍施設跡地〕

旧上瀬谷通信施設へ招致します。

世界の花、
横浜で咲かせよう！



国際園芸博覧会の事業コンセプトと開催場所

国際園芸博覧会は、国際的な園芸文化の普及や花と緑のあふれる暮らし、地域・経済の創造や社会的な課題解決への貢献を目的に開催されています。

横浜には、花と緑やまちを支える市民力、企業・団体の活動があり、2017年の「全国都市緑化よこはまフェア」には600万人もの人々が訪れました。また、国際色豊かな開港都市として、世界中の方々をおもてなしするのにふさわしい舞台でもあります。

旧上瀬谷通信施設において、花と緑をシンボルに、生命感と未来の種にあふれた国際園芸博覧会(A1)が開催されることで、基地跡地のまちづくりが進み、次世代に向けた持続的な環境創出や新たな経済の活性化に貢献します。さらに、世界の子どもたちに感動を与え、横浜から明日に向けた創造的な提案や友好と平和のメッセージの発信にもつながります。

国際園芸博覧会(A1)について

A1(最高クラス)の国際園芸博覧会は、国際園芸家協会(AIPH)及び博覧会国際事務局(BIE)の認定を受けて開催される国際的な博覧会です。

日本では1990年に「国際花と緑の博覧会(花の万博)」が、アジアで初めてのA1の国際園芸博覧会として大阪で開催されました。

横浜市も花の万博と同じA1の国際園芸博覧会の招致を目指しています。



1990年 花の万博(大阪)

提供:(公財)国際花と緑の博覧会記念協会

テーマ・事業コンセプト

※「旧上瀬谷通信施設における国際園芸博覧会基本構想案」(2018年3月横浜市)に基づく

テーマは、「幸せを創る明日の風景」。

花や緑、農や食、大地や交流がつなく、感動を呼び、幸せを深め、明日を予感させる多彩な風景・シーンを創り出します。

「先進性と普遍性を体感」、「多様性と寛容性を共感」、

「シェア(共有・分配)とリンク(交流・参加)を実感」の3つの視点から、新たな感性や価値を創造します。



先進性 普遍性 多様性 寛容性 シェア リンク

開催場所: 旧上瀬谷通信施設

横浜市の北西部(旭区・瀬谷区)にある面積約242haの平坦な土地です。長年米軍に提供していましたが、2015年6月に返還されました。農業振興と都市的土地利用による新しいまちづくりを進めており、郊外部の活性化拠点として大きなポテンシャルを有しています。

[開催期間] 2027年3月～9月
[会場規模] 主会場 80～100ha
[来場者数] 1,500万人以上(見込み)



お問い合わせ

Q 横浜 国際園芸博覧会

横浜市役所 政策局 国際園芸博覧会招致推進室 TEL 045-671-4627 ✉ ss-engeihaku@city.yokohama.lg.jp

第24号

民児協だより

都筑区民生委員
児童委員協議会

発行責任者
会長 杉田 文江
都筑区茅ヶ崎中央32-1
☎045-948-2341



都筑の和

(題字) 第2代会長 関 久子

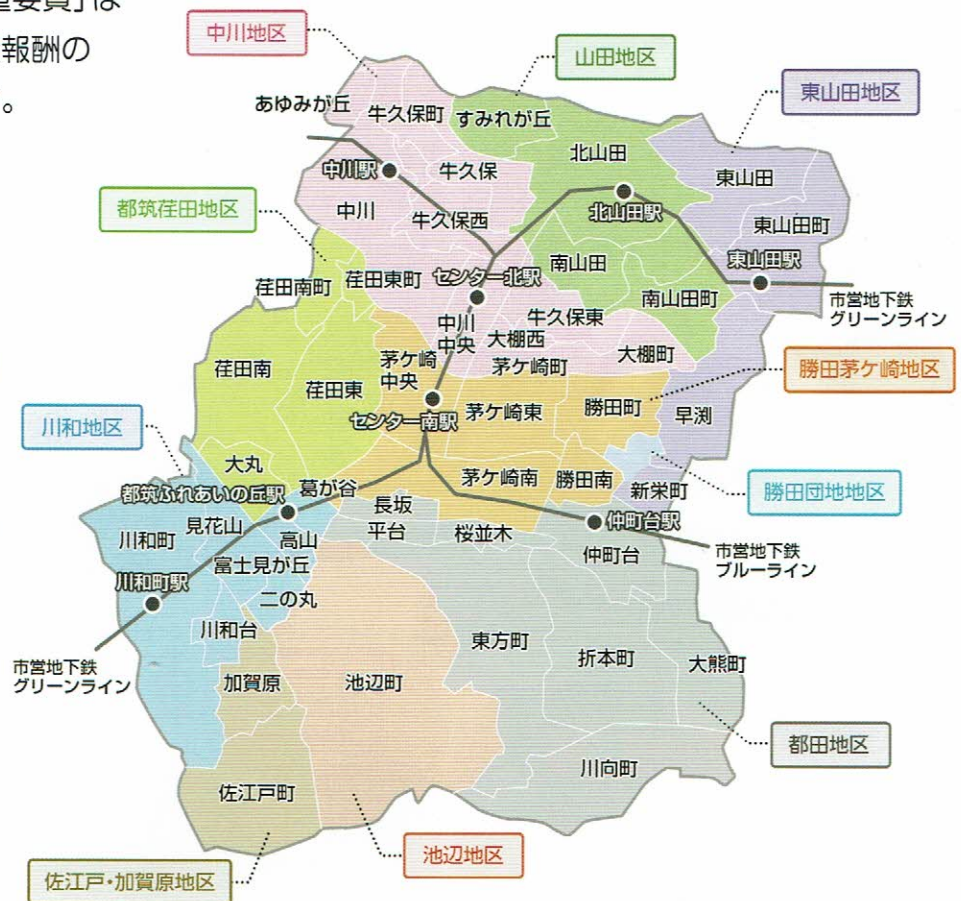
「民生委員・児童委員」「主任児童委員」

の活動を知っていますか?

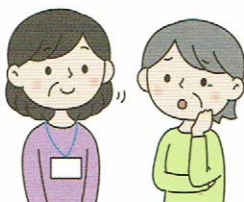
「民生委員・児童委員」「主任児童委員」は厚生労働大臣から委嘱された無報酬の非常勤特別職の地方公務員です。

都筑区内では、現在約180名の民生委員・児童委員が活動しています。区内は10地区に分けられ、民生委員・児童委員はそれぞれ担当地域を持っています。

民生委員・児童委員のうち、子どもや子育て家庭に関する支援を専門に担当する委員を主任児童委員といいます。地区には主任児童委員が2名います。



こんな活動をしています



身近な**相談相手**となり、必要な支援先につなぎます。



地域の**見守り**やひとり暮らし高齢者のお宅の**訪問**などを行っています。



昼食会やサロンなどの**居場所づくり・交流の場づくり**をしています。



学校や関係施設と連携し、**子育て家庭の支援**をしています。

お住まいの地域の民生委員・児童委員をお知りになりたいときは、都筑区民生委員児童委員協議会事務局(区役所福祉保健課 (948-2341))に、お問合せください。

～障がい者交流食事会～ みんなで食べよう

年数回開催（令和元年度は5月・6月・9月に開催） @中川地域ケアプラザ



地域に住んでいる障がいのある方とその親御さん、それを支えるボランティアの方と民生委員・児童委員とが気軽に食卓を囲み、集まれる場所を目指し、昨年始まりました。

各団体や参加者との交流、催しものなどを通し、楽しい時間を過ごしています。



和やかな食事風景



毎回大好評のハンバーグシチューです！



民生委員・児童委員
地域の方が集まれば
も作っています。

今回
中川地区と
取組をご紹介

民生委員・児童委員が腕によりをかけて作ります！



障がいのある方やサポートをされている方から、いろいろな苦勞話も聞けました。

受付風景

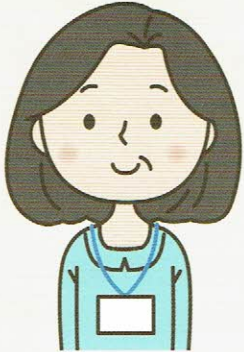


毎回参加されている方もいます。外出することが気分転換になるようです。



子育てサロン

原則、奇数月の第3木曜日 10時～11時30分 @都田地区の自治会館・町内会館等



地域ぐるみで子育てを応援しようと、主任児童委員が主体となり、地域の方々の手を借りながら運営しています。毎回開催場所を変え、家の近所の会場に足を運んでいただけるようにしているので、小さなお子さんを連れただ多くの保護者の方々に、楽しくご参加いただいています。

楽しいお話や
エフロンシアター♪



東方町内会館にて



川向町内会館にて

消防士さんから
緊急時対応についてのお話

主任児童委員は、
様々な集いの場

は、
都田地区の
紹介します!



大熊町内会館にて

大熊公園は
どんぐりが
たくさんあるよ。
砂場遊びは
楽しいよ!



JA横浜にて

地場野菜で作った芋もちの試食
おいしいねえ!



フラダンスで
ママも
リフレッシュ!

折本公民会館 (淡島神社) にて

スタンプラリーも
あります。
5つ集めると、
プレゼントが
もらえるよ!



こんな活動もしています

▶ パネル展の開催とPRイベントの実施

広報活動

5月8日(水)～5月13日(月) 区役所1階区民ホール

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。都筑区では、毎年この時期に併せ、パネル展とPRイベントを実施しています。この期間は、民生委員・児童委員や各地区の活動パネルの展示のほか、民生委員・児童委員が在駐し来場者からのご質問にお答えしました。9日には広報委員のメンバーが中心となり、ご来場いただいた方にバルーン風船をプレゼントするなどイベントを行いました。多くのお子様もいらして、大盛況でした。

開催期間には300名以上の方にお越しいただき、アンケートにもご協力いただきました。これからも民生委員・児童委員を多くの方に知っていただき、地域の身近な存在になれるよう、広報活動に力を入れて取り組んでいきます。



▶ 全体研修

研修

6月24日(月) 区役所6階

都筑区では、毎年、研修委員が中心となり、民生委員・児童委員としてのスキルアップを図るため、全体研修を行っています。

今年度は、「都筑区の子育て事情と民生委員・児童委員としての関わり方」をテーマに、区内で子育て支援に携わる異なる立場の方々(NPO法人・地域療育センター・区役所・主任児童委員)によるパネルディスカッション形式で研修を行い、160名が参加しました。

「情報が手に入り易くなった分、子育てに関する不安感が強い」「真面目で考え込んでしまう」という最近の保護者の傾向や実際の支援を進める中でのお話を聞き、自分たちの子育ての頃とは違うことを実感しました。私たち民生委員・児童委員が、今は少なくなっている地域の世話焼きおばさんやおじさんの役割を担っていくべきとのお話もありました。この研修で得たことを、地域で生かしたいと思います。



広報委員

對馬 千香子(東山田)・齊藤 勝(山田)・都築 佳幸(中川)・網屋 正子(勝田茅ヶ崎)・佐藤 靖子(勝田団地)・齋藤 隆夫(都田)・小林 省三(池辺)・小川 邦夫(佐江戸・加賀原)・宮本 真澄(川和)・有賀 昇(都筑荏田)・角田 百合子(主任児童委員)

くさぶえ

おもちゃ文庫のおはなし会

11月はわらべうたや絵本の読み聞かせ、季節の歌や親子遊びも行います。

その他にも、**チューリップ**の球根をおもちゃ文庫前の花壇に植える予定です。

春には、きれいな花が咲くといいな♡

みんなで成長を楽しみましょう!!



日時

11月28日(木)

11:30~12:00

会場

つづき地域活動ホーム くさぶえ

おもちゃ文庫

対象

未就学児とそのご家族

参加費

無料

(予約不要 直接会場へお越し下さい)



毎月第4木曜日

11:30~12:00

次回は **12月19日(木) ※3週目**

1月23日(木)

②月27日(木)

開催予定です。ぜひご参加下さい。

おもちゃ文庫は親子で遊べる

フリースペースです。

火・水…13:00~15:00 木・金…10:00~15:00

上記の時間は小学生低学年までの地域の子どもとご家族が利用できます。

その他の日時(10:00~17:00)は発達に不安のある子どもとご家族が利用できる時間になります。

おはなし会がない日もぜひ遊びに来てください!

社会福祉法人 同愛会 つづき地域活動ホーム

くさぶえ



〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1 Tel 045-590-5778 Fax 045-590-5779

ホームページはこちら!

<http://www.e-kusabue.org/>



地図はうらを見てね♪



交通 市営地下鉄ブルーライン・グリーンライン
センター北駅 徒歩 8分

社会福祉法人 同愛会 つづき地域活動ホーム **くさぶえ**

〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

Tel 045-590-5778 Fax 045-590-5779

<http://www.e-kusabue.org/>

くさぶえ おもちゃ文庫に
遊びにきてね



高齢期の健康～栄養編～

骨粗しょう症や低栄養、
食事に関する講演会です。

日時：11月16日(土) 13:30～14:30
場所：多目的ホール
講演：「高齢期の食事のポイント」
講師：株式会社 明治 池田 裕信氏
定員：先着20名 / 参加費：無料
申込み：来館または電話にて受付中！



中川ミニコンサート

日時：12月25日(水) 10:00～11:00
場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
参加費：無料 定員：35名
講演：コーラスグループ「ケセラ」による発表
講師：声楽家 和田 綾子氏
申込：11/27(水) 10時より来館または電話にて受付

知って安心講座 ～エンディングノート編～



日時：11月23日(土) 13:30～15:00
場所：多目的ホール
講演：「書いてみよう！わたしのみちしるべ」
講師：行政書士よこお事務所 横尾 佳子先生
行政書士山下法務 山下 慶華先生
定員：先着30名 参加費：無料
申込み：来館または電話にて受付中

1日サークル体験シリーズ

自彊術

じきょう じゅつ

百年以上の歴史を持つ健康体操
自彊術を体験してみませんか？



自彊術協会
HPより

日時：12月4日(水) 10:00～11:30

場所：多目的ホール 参加費：無料

対象：健康維持にご興味のある方

定員：10名(定員になりしだい締め切ります)

持物：動きやすい服装

協力：自彊術ふれあい(公社)自彊術普及会

申込：11/11(月) 10時より来館または電話にて受付



税理士による 講演会と個別相談会 ～相続と成年後見～



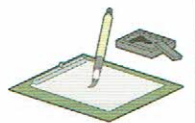
日にち：12月21日(土)
内容：①13:30～ 講演「相続と成年後見」
【講師】税理士 角川 衆一氏
②14:40～ 個別相談会
(1組30分・要予約)
定員：①講演会(多目的ホール) 先着30名
②個別相談会(地域ケアルーム) 先着6組
費用：無料
申込み：11月12日(火) 10:00～
来館または電話にて受付開始



中川書の会

1日サークル体験シリーズ

日々忙しいなか、こころを落
着かせるひとときを私達と
ご一緒に書を楽しみましょうか？



日時：十二月十二日(木)
十日～十一時半
場所：ボランティアルーム
対象：書を通じて地域と交流をもつ
ことに興味のある方
定員：五名 参加費 無料
持物：書道道具(半紙と墨汁を除く)
申込：十一月十三日(水) 10時より
来館または電話にて受付

(社福)若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ 〒224-0001 都筑区中川1-1-1

☎045(500)9321 地域包括支援センター / 地域活動交流 / 生活支援

HP：<http://www.nakagawa-c-waka.jp/>

休館日：毎月最後の日曜日(全館清掃点検日)

開館時間：9:00～21:00(日曜祝日：～17:00)

担当地区 大棚町・大棚西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ✳障がい ☆子育て 講講座 受受付日 申申込 定定員 参参加費 対対象 持持ち物

11月

秋になっておいしくなる食材のひとつ、きのこ。「香り松茸、味しめじ」ということばを聞いた事がありますか? 「味しめじ」のしめじは本しめじで、よく見かけるぶなしめじより旨味も強く食感もやわらかいそうです。食欲の秋です! 旬の食べ物で健康に秋を楽しみたいですね。

月	火	水	木	金	土	日
				1 貸館抽選日 9:30~	2 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	3
4	5 ★ヨガはじめました 椅子 15:15~ グイ物 16:30~ 参 持	6	7 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~	8 ★ほっとカフェ エながわ 10:00~	9 ★昔懐かし ラチオ体操 持 10:00~	10 ★ロコモ予 防講座 講 申 持 定 10:00~
11 ★自彊術 1日体験 受	12 ★女性のための お助けスマホ講 座 10:00~ 定 持 対 ★税理士による 講演会と個別相 談会 受	13 ★なかなか サロン 参 13:00~ ★中川書の会 1日体験 受	14 ✳傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	15 	16 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ ★高齢期の健康 ~栄養編~ 13:30~ 講 申 定	17 ☆育児 はじめの 一歩 10:30~ 定 対
18 ★大人の工作 講座 講 10:00~ 参 持	19 ☆親子で楽しむ お話し会 対 10:30~ ★ヨガはじめました 椅子 15:15~ グイ物 16:30~ 参 持	20 ★日本茶を使 ったお菓子作 り講座 講 10:00~ 参 持 ★うたのWA 13:30~ 定 参	21 	22	23 ★知って安心講座 ~エンティン グノート編~ 講 申 定 13:30~	24 全館 清掃日
25 ★ほっとカフェ エながわ 10:00~	26	27 ★なかなか サロン 参 13:00~ ★クリスマス コンサート 受	28 ◆中川健康 麻雀サロン 12:30~ ★介護者のつ どい 対 13:30~	29	30 	

情報ラウンジ作品展のご案内

11月1日(金)~11月26日(火)まで

 中川版画の会 作品展

個性あふれる力作がたくさん展示されます。是非お立ち寄りください。

お問い合わせ・お申込み

☎045 (500) 9321

中川中学校コミュニティハウス

11月のおたより

横浜市都筑区大榎町240

045-591-3131

<http://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>

12/1(日) 10:00~11:00

Xmas 子どもたちの 楽しいお遊び会

無料、先着30名

小学2年生くらいまで保護者同伴

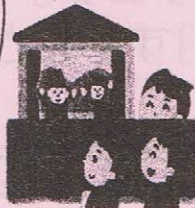
窓口又は電話申し込み



紙工作



人形劇



ハンドベル演奏



バイオリン演奏



新着図書 一般書

看取り犬・文福の奇跡 (若山三千彦)

70歳のたしなみ (坂東眞理子)

大家さんと僕 (矢部太郎)

私は私のままで生きることにした
(キム スヒョン)

祝祭と予感 (恩田陸)

人間 (又吉直樹)

あん (ドリアン助川)

ビブリア古書堂の事件手帖 (三上延)
~扉子と不思議な客人たち~

児童書・マンガ

わけあって絶滅しました。(丸山貴史)

続 わけあって絶滅しました。

サッカク探偵団 (藤江じゅん)

サッカク探偵団2

サッカク探偵団3

名探偵コナン96 (青山剛昌)

怪盗レッド 16 (秋本真)

ハンターハンター34 (冨樫義博)

ほねほねザウルス9 (ぐるーぷ

ほねほねザウルス10 ・アンモナイツ)



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<http://www.tsuzuki-koryu.org>

芥川賞・直木賞・本屋大賞など話題作がそれほど待たずに借りられます。貸し出し予約も受け付けています。

なか中コミハでの子育て支援



毎週木曜 午前10時～12時
和室（20畳）
無料

事前申込不要
あそびにきてね！



畳の上で小さなお子さんを遊ばせながら子育ての相談もできます。相談には都筑区こども家庭支援課の子育て支援者が対応します。

第2・第4木曜は「そのままサロン」として、午後17時まで、和室を自由に利用することができます。



育児系サークルの紹介

◆ハイハイよちよち

毎月第2・第4水曜

午前10時～12時

研修室2

対象 0歳児～1歳児

幼児リトミック

ベビー体操

300円/回



◆親子リズム

毎月第2・第4火曜

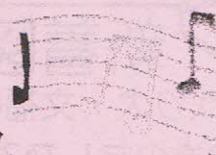
午前10時～12時

研修室2

対象 2歳児～入園前

幼児リトミック

500円/回



令和元年度

しんとし 健康セミナー



参加無料 / 予約不要

毎月**第3水曜日**に開催!

生活習慣病対策を中心に、日頃の健康管理に役立つ情報を
当院コメディカルスタッフが分かりやすくご説明いたします!

年間予定

4/17	5/15	6/19	7/17
8/21	9/18	10/16	11/20
12/18	1/15	2/19	3/18

時間 ▶ 13:15 ~ (開場 12:30 ~)
※講演時間 30 ~ 40 分程度を予定しています。

会場 ▶ 西館3階カンファレンスルーム
(所在地) 横浜市青葉区荏田町433 田園都市線江田駅より徒歩7分

🚌 バス → 最寄りバス停【江田ドエル前】

江田発 12:54 発 → 江田ドエル前 12:57 着
江田ドエル前発 14:10 発 → 江田着 14:16 着

問合せ先: 地域医療連携室 Tel.045-911-8115(直通)

<p>4/17 (水) 臨床検査技士</p>	<p>認知症を早期に発見？ ～二オイの検査を体験してみませんか？～ 最近二オイが分からなくなってきたと感じることはありませんか？認知症の初期症状や、脳の病気が原因で嗅覚が衰えることがあります。今回は、検査科で行っている二オイの検査や、認知症の検査をご紹介します。</p>
<p>5/15 (水) 栄養科</p>	<p>糖質、気になりませんか？健康に一步近づく摂り方のコツを知ろう！ つい、甘いものや主食を摂り過ぎていませんか？血糖値や健康維持のためにも糖質を控えたいけど何をどれくらい摂ったらいいのか分からない…という方、糖質の適量や、選び方、普段の生活で役立つ糖質の摂り方のコツをお伝えします。</p>
<p>6/19 (水) 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師</p>	<p>脳卒中と予防について ～あなたと家族を脳卒中から守るために～ 脳卒中は脳の血管が詰ったり、破れたりすることにより、突然の麻痺や言語障害などの症状が発現した状態の総称です。脳卒中について、そしてならないため、また再発防止には何が大切かについて日々の生活から予防する方法をみんなで考えていきましょう。</p>
<p>7/17 (水) 放射線技師</p>	<p>あたまの画像検査についてのお話です。 「なぜ、その検査が必要なのだろう？」「どんな病気がわかるのだろう？」「その検査ちょっと怖いな」など、日頃感じる検査についての不安、疑問に詳しくお答えします。</p>
<p>8/21 (水) 薬剤師</p>	<p>便秘と薬についてのおはなし 良く聞く「便秘」という言葉。そもそも便秘ってどういう状態のことを言うの？色々な下剤のCMがあるけれどどれがいいの？腸を刺激する薬？便を柔らかくする薬？今回は「便秘」との付き合い方について、薬剤師の観点からお話ししていきます。</p>
<p>9/18 (水) ソーシャルワーカー</p>	<p>ご存知ですか？介護保険 「これまで保険料は納めていたけれど、介護保険の内容はよく分からない」、そんな疑問をお持ちではないですか？今回は、介護保険の申請方法やサービスの内容など、制度全般の概要についてご説明いたします。</p>
<p>10/16 (水) 認知症看護認定看護師</p>	<p>認知症について理解を深めよう！ 最近、もの忘れが多いと感じることはありませんか？年齢を重ねれば少なからず、もの忘れは出てきますが、「もの忘れ」＝「認知症」ではありません。認知症に移行しないためのポイントも含めて、お話しさせていただきます。</p>
<p>11/20 (水) 言語聴覚士</p>	<p>いつまでも元気に口からたべる ～嚥下のお話～ 【食べる・飲む】は加齢や病気の影響で難しくなることがありますが、その対策や予防法をお伝えします。</p>
<p>12/18 (水) 感染管理認定看護師</p>	<p>冬場に気をつけたい感染症と予防 冬場にはインフルエンザやノロなどの感染症が流行します。冬場を健康に過ごせるよう、予防や対策方法をお話しさせていただきます。</p>
<p>1/15 (水) 作業療法士</p>	<p>運動や脳トレを通じて高次脳機能障害（注意機能）について知ろう 注意とは、高次脳機能障害の中でも多くの日常・社会生活に関わります。注意機能が低下すると仕事や勉強に集中できない、同時に2つ以上の事が出来ない等の症状も見られます。今回は運動や脳トレを通じて注意機能の基礎を紹介します。</p>
<p>2/19 (水) 医事課</p>	<p>医療費の仕組みと紹介状について 皆様が無気なくお支払いしてる医療費がどのような制度のもとで計算されているのか、また当院で推奨している逆紹介の流れや紹介状についてもご紹介します。</p>
<p>3/18 (水) 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師</p>	<p>脳卒中と予防について ～あなたと家族を脳卒中から守るために～ 脳卒中は脳の血管が詰ったり、破れたりすることにより、突然の麻痺や言語障害などの症状が発現した状態の総称です。脳卒中について、そしてならないため、また再発防止には何が大切かについて日々の生活から予防する方法をみんなで考えていきましょう</p>

正しい知識を身につけよう

有効な
予防法は？

甘いもの
食べれないの？

遺伝って
あるの？

糖尿病 教室

横浜新都市脳神経外科病院
西館3階 カンファレンスルーム
14:10 ~ 15:10 にて開催



開催日 ※予約不要 / 参加無料

4 / 22 8 / 19 11 / 18 2 / 17

講師のご紹介



糖尿病内科医師

古屋 圭介 (ふるや けいすけ)

資 日本内科学会認定内科医学博士
格 日本糖尿病学会専門医
Infection Control Doctor(ICD)

糖尿病は、一度発症すると完全に治るということはありません。しかし、自分の状態に合わせて治療を行えば、健康な人と何ら変わらない生活を送ることが出来ます。正しい知識をもち、上手に糖尿病と付き合いいきましょう。

糖尿病の治療のひとつとして「食事療法」があります。管理栄養士は、入院中の食事や栄養指導で糖尿病患者様のサポートを行っています。



栄養科 管理栄養士

田園都市線江田駅からのアクセス 徒歩 10分



最寄りバス停

江田駅発 13:54 発

→ 江田ドエル前 13:57 着

【江田ドエル前】

江田ドエル前発 15:31 発

→ 江田駅着 15:37 着

せ問
先合
わ



IMS(イムス)グループ 医療法人社団明芳会
横浜新都市脳神経外科病院
〒225-0013 横浜市青葉区荏田町 433

地域医療連携室 TEL:045-911-8115

糖尿病って…?

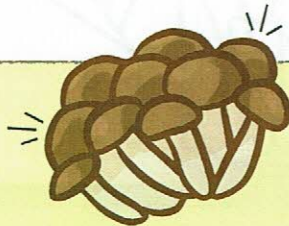
しめじって…?

糖尿病で代表的な合併症に、【し・め・じ】があります。

これらには自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行してしまうので注意が必要です。

糖尿病の治療は、この合併症を防ぐために行います。血管障害が進行して、心筋梗塞や脳梗塞、透析、失明、足切断という深刻な事態になるのを防ぐためには、糖尿病をできるだけ早く診断して、血糖の値を正常化し、合併症に対して適切な治療を行っていくことが必要なのです。

(糖尿病内科医師 古屋)



糖尿病の3大合併症

糖尿病の3大合併症はそれぞれの最初の文字をとって“しめじ”と覚えましょう！

- し 神経の障害：糖尿病神経障害
- め 目の障害：糖尿病網膜症
- じ 腎臓の障害：糖尿病腎症

5大栄養素

たんぱく質

糖質

脂質

ミネラル

ビタミン



栄養素は私たちの体の機能を調整する働きがあります！

糖尿病の食事療法では、①適切なエネルギーの食事を摂ること ②栄養素のバランス(5大栄養素)を整えること ③規則的な食事習慣が大切です。管理栄養士からは、食事療法の基本についてお伝えします。「体に良い」と言われる食品でも、摂りすぎてしまったりは栄養素の偏りが起きてしまいます。ぜひこの機会に、一緒にご自身の普段の食生活を振り返ってみませんか？

(管理栄養士)