



平成28年度 横浜市
「介護の日 & よこはま健康スタイル」フォーラム


実施記録集





1. 開催概要


 名 称 平成28年度 横浜市「介護の日&よこはま健康スタイル」フォーラム

 開催日時 平成28年11月2日（水） 10:00～17:00

 会 場 新都市ホール

 開催内容 ○生島ヒロシ氏、黒田恵美子氏、小澤竹俊氏による講演会
○消防音楽隊による演奏会
○協賛企業・団体などによるブース出展

 入 場 料 無料

 主 催 横浜市健康福祉局



2. 特別共催・協賛企業一覧

- 特別共催 そごう横浜店
 京浜急行電鉄(株)

- 協 賛 あんしんケアマネジメント(株)
 (社福)育明会
 (株)大塚製薬工場
 (有)在宅ナースの会
 資生堂ジャパン(株)
 (社福)秀峰会
 (社福)千里会
 (株)第一興商 横浜支店
 (株)タウンニュース
 (社福)地域サポート虹
 (株)トーカイ
 中銀ライフケア横浜希望ヶ丘
 (社福)ハマノ愛生会
 ミモザ(株)
 (株)明治
 (株)メルシー
 ユニ・チャーム(株)



3. 講演・セミナー開催概要

メインステージイベント

10:00 そごう開店
10:15 メインホール開場
11:00～12:15【75分】 ●ロコモ予防講演会
「100歳まで動ける体づくりのコツ」
…講師：黒田 恵美子 氏
(一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事、健康運動指導士)

10:05 入場券配布開始
12:30 メインホール開場
13:00～14:15【75分】 ● 基調講演
「いつまでも若く生きる秘訣」
…講師：生島 ヒロシ 氏

14:30～15:00【30分】 消防音楽隊による演奏会

14:45 メインホール開場
15:15～16:45【90分】 ● 在宅緩和ケア講習会
「今日が人生最後の日だと思って生きなさい」
…講師：小澤 竹俊 氏 (めぐみ在宅クリニック院長)
一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会理事



4. 出展コーナー概要

中銀ライフケア横浜希望ヶ丘	自由で豊かな生活を楽しんでいただける、自立型の介護付有料老人ホームをご紹介します。
ミモザ株式会社	私たちが運営する施設の入居相談や、骨密度測定、音楽療法の紹介を行います。
社会福祉法人 千里会	地域や家族との結びつきを大切にする当法人のサービスをご紹介します。
ユニ・チャーム株式会社	排泄ケア用品や気軽にできるセルフケアのご紹介。排泄介護全般のご相談にもお応えします。
社会福祉法人 地域サポート虹	住み慣れた地域で暮らす在宅介護、認知症介護などのご相談をお受けします。
社会福祉法人 育明会	私たちが日々介護現場で実践している取組をご紹介します。
株式会社トーカイ	スマホのGPS機能で高齢者の位置を確認できるアプリをご紹介します。
株式会社明治	飲むだけでしっかり栄養を採れる「明治メイバランス」の試飲とサンプリングを行います。
株式会社大塚製薬工場	電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液 OS-1(オーエスワン)の試飲とサンプリングを行います。
株式会社メルシー	全身22箇所のケアバリエーションを実現した、美容と健康にお勧めのフットケア機器をご体感ください。
株式会社第一興商 横浜支店	生活総合機能改善機器「DK ELDER SYSTEM」FREEDAMで楽しく介護予防をしてみませんか？
タウンニュース	横浜市内各区のタウンニュースをご覧ください。
横浜市健康福祉局保健事業課 よこはまウォーキングポイント	横浜市民を対象とした「よこはま健康スタイル」事業のPRを行います。参加者21万人「よこはまウォーキングポイント」好評受付中！
横浜市健康福祉局高齢在宅支援課 「正しく知ろう 認知症」	認知症関連事業の紹介、リーフレット等の展示・配布を行います。
横浜市健康福祉局高齢在宅支援課 GoGo 健康！ロコモ予防大作戦!!	ロコモをご存知ですか？100才まで歩き続ける体づくりを応援します。



GoGo健康！ロコモ予防大作戦

(健康福祉局高齢在宅支援課)
ロコモ予防講演会 & 啓発コーナー



■ 講演会 『100才まで動ける体づくりのコツ』

黒田恵美子先生(健康運動指導士)から、ロコモ予防に大切な運動や姿勢、生活習慣のコツを教えてくださいました。

▶▶ 良い姿勢を保ちましょう

胸やお腹、ひざ 足先の向き等正しくすることで、
腰痛や腰痛、肩こりなどの予防につながります。



▶▶ 歩くために大切な運動を続けましょう

- 有酸素運動
(生活習慣病の予防、持久力を上げる)
- 筋トレ
(基礎代謝を上げる、関節を守る)
- ストレッチ
(体を動かしやすくする、血流を良くする)

■ 自分のロコモ度をチェック

介護を受ける理由の第1位はロコモティブシンドロームです。
来場者の皆さまと、ロコモ度テストを実施し、自分の運動機能(ロコモ度)を確認しました。テストの結果をもとに、日頃の「運動習慣」や「骨や筋肉を丈夫にする食事」について、振り返り、学ぶ機会となりました。

ロコモ度テスト

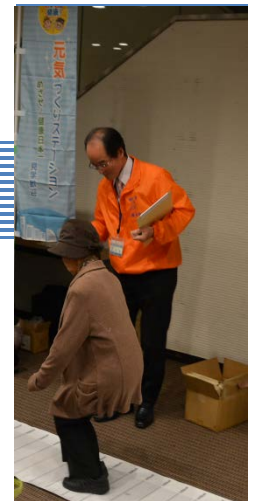
立ち上がりテスト

下肢筋力を測ります。片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、程度を判定します。



2ステップテスト

歩幅を測定します。同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。



※ロコモとは、加齢や病気などにより、立つ・座る・歩く等の運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になる危険性が高い状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群:以下ロコモといいます)といいます。



5-2 基調講演

～いつまでも若く生きる秘訣～

講師 フリーアナウンサー 生島ヒロシ 氏

昭和25年生まれ。カリフォルニア州立大学
ロングビーチ校ジャーナリズム科卒業。
昭和51年TBS入社。ラジオ番組を振り出しに
アナウンサーとして活躍。平成元年独立。
その後、ファイナンシャルプランナー、防災
士などの資格を取得しているほか、
東北福祉大学客員教授、みやぎ絆大使、警
視庁高齢者交通事故アドバイザーなど。
現在、TBSラジオ『生島ヒロシのおはよう定
食・一直線』等の番組出演、講演など
多方面で活躍中。著書に、『ご機嫌な老活』
(日経BP社)...多数。



認知症予防

認知症にならないためには糖尿病になら
ないことです。それと転倒しないようにする
ことです。まずは足腰を鍛えましょう。糖質
を抑えた食事を採り、ウォーキングなどの
有酸素運動を行いましょう。

口腔ケアが重要

口腔ケアはFBIです。Fはフロス、糸ようじ
です。Bはブラッシング。Iはイリゲーション、
口腔洗浄機です。お口のケアが健康寿命を
延ばす鍵です。

CPAP

口を開けて寝ると寝ている間にいろんな
菌が入って来ます。鼻呼吸は幸せのもと、
口呼吸は災いのもとと言われています。い
びき予防にもなりますので口に専用テープ
を貼って寝ましょう。

Bスポット療法

生理食塩水や塩化亜鉛を鼻からスポイト
や噴霧器で上咽頭に注します。上咽頭の炎
症を抑えると免疫力が上がり、腎臓病にも
かかりにくくなります。

ベロ出しスクワット

胸を張って手をグーパーしながらベロ出し
は5秒間に10回行って下さい。そして同時
にスクワットをしてください。

リンパマッサージ

リンパの流れが大切です。首から鎖骨、
脇の下にかけて体をさすって下さい。そして
重要なのは鼠径部です。股関節を柔らかく
しておくことが転倒防止にもなります。

他人との付き合い

認知症にならないためには他人との付き
合いも重要です。



5-3 在宅緩和ケア講演会 ～今日が人生最後の日だと思って生きなさい～



講師 小澤 竹俊 氏
(めぐみ在宅クリニック 院長)
(一般社団法人 エンドオブライフ・ケア
協会 理事)

【著書】「小澤竹俊の緩和ケア読本(日本医事新報社)」、「医療者の為の実践スピリチュアルケア(日本医事新報社)」、「今日が人生最後の日だと思って生きなさい(アスコム)」

多死時代を迎えるにあたり

これから超高齢多死時代を迎えます。他人事ではなく、自分のこととして考えていかなくてははいけません。何を考えていかなくてはいけないのでしょうか？人はどのように最期を迎えるのでしょうか。それは、徐々に赤ん坊の成長の逆になるといえます。その上で、自分の死と向き合っていく必要があります。私らしく過ごすこととはどんな事でしょうか？その苦しみとどのように向き合っていくかが、これからの課題です。

「最も苦しんでいる人の助けになりたい」という想いから、緩和ケアに取り組まれている小澤先生。当日は、小澤先生が担当されている患者様もお越しいただき、講演後には患者様と御家族様から花束が贈呈される場面が見られました。





6-1

いつまでもその方らしく、安心して穏やかに暮らしていただきたい・・・

中銀ライフケア横浜希望ヶ丘(入居時自立)

中銀ケアホテル横浜希望ヶ丘(入居時要支援・要介護)

中銀(なかぎん)が運営する2つの介護付有料老人ホームのご紹介

■当日の様子

長年の実績からか「中銀さんね、知っているわ」とお声をかけてくださる方が多かったことがとてもうれしく感じました。しかし、ブースに立ち寄っていただいたお客様の中には、まだまだ正確な情報が伝わっていないことも実感いたしました。

中銀では、横浜からの送迎付き見学会のほか、これからホームへの入居を検討される方へ、具体的かつためになる「ミニセミナー付見学会」なども実施しています。

「中銀」の名前だけでなく内容も知っていただきたいので、是非ご見学にお越しください。スタッフ一同お待ちしております。



当日のブースの様子

介護付有料老人ホーム(入居時自立)

 **中銀ライフケア**横浜希望ヶ丘

65歳以上の自立した生活が可能な方を対象とした介護付有料老人ホームです。フロントサービス・食事サービス・健康管理・介護サービスはもちろん、余暇活動の充実のため様々なアクティビティーサービスを提供しています。

その中でも、介護予防には力を入れており、毎日様々なプログラムをご用意しております。体力や生活スタイルに合わせてご参加いただくことで、健康寿命をできるだけ長く、お元気でいきいきと生活していただけるようなサービス提供とサポートを行っています。

ご入居後に介護が必要になった場合は、館内にございます介護居室で介護サービスを提供しております。また、「中銀ケアホテル横浜希望ヶ丘」への住替えも可能となっております。

介護付有料老人ホーム <入居時要支援・要介護>

 **中銀ケアホテル**横浜希望ヶ丘

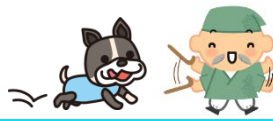
65歳以上の方で要支援・要介護の認定を受け自立した生活が難しい方を対象とした介護付有料老人ホームです。健康管理・介護サービスが中心となっておりますが、ご入居の方々が毎日楽しみにしているお食事サービスや日々様々な催事を行い入居者の方々に楽しんでいただけるよう対応させていただいております。

中銀では事前のご予約にて、昼食付見学を随時受け付けております。

下記フリーダイヤルまでお気軽にお申し込みください。

中銀ライフケア横浜希望ヶ丘 入居相談室 **0120-67-0723**

中銀ケアホテル横浜希望ヶ丘 入居相談室 **0120-65-4148**



6-2



スキル&ハート

ミモザ株式会社

〒140-0004 東京都品川区南品川二丁目2番5号

◆TEL: 03 (6712) 0012

◆FAX: 03 (6712) 9451

温かい家庭的な介護の提供がミモザの共通テーマです！
在宅介護から施設介護まで、ご利用者の状況にマッチした
最適な介護サービスを提供します！

介護の日フェア当日、横浜市内にあるミモザの施設資料などを設置して、ブースでは介護のご相談や施設にある機能チェック方法を体験して頂きました。（骨密度測定）

御来場の皆様から介護に対してのご意見を直接伺えて
参加スタッフ一同大変勉強になった一日でした。

横浜市内の
ミモザのグループホーム
港北区・神奈川区・鶴見
区・港区・泉区・緑区

横浜市内の
家具付高齢者住宅
南区・鶴見区

横浜市内の
サービス付き高齢者向け住宅
港北区・緑区・南区・戸塚区

横浜市内の
有料老人ホーム
←戸塚区・瀬谷区

メディカルケアステーションミモザ横浜紅葉苑
◆平成27年5月1日オープン（戸塚区）
◆24時間365日 介護職員・看護師常駐

ミモザのブースに
お立ち寄り頂いた皆様、182名
皆様がいきいきとお元気で素敵なお方になく
さんお会いできました。
参加させて頂き心から、
御礼申し上げます。
横浜市の施設を始め、これまで以上に
地域の皆様に喜ばれるサービスを
目指して頑張っております。
宜しくお願い致します。

楽しみながら
介護予防
音楽で体も心
もボカボカに
なります♪

ミモザ専属音楽療法士による音楽療法の実践！

音楽療法士によるトーンチャイムやハンドベルを
使った活動を御紹介させて頂きました。
会場でもご来場者さまと1曲合奏することができました♪

会場でも、初めて楽器に触ったというご来場者さまと、特別な
色と記号表、そしてなじみの音楽【童謡の紅葉】を使うことで、
1曲その場で演奏することが出来ました。

楽器を使うことで粗大運動、リズムと音の響きは一体感
を得られやすく、機能訓練の一つとしてもエンターテイ
メントとしても、御利用者様から喜ばれています。



↑戸塚駅すぐそば、
ミモザ横浜花梨苑（サ高住）

ミモザの施設は、音楽療法士による定期演奏会
や音楽療法セッションによるケアがご好評頂
いております。

- ・ 【提供サービス】 サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）・住宅型有料老人ホーム・有料老人ホーム・グループホーム・デイサービス・小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護
- ・ ショートステイ・フィットネス・訪問介護・居宅介護支援・訪問看護・家具付き高齢者住宅
- ・ 【地域】神奈川・東京・千葉・埼玉・静岡



6-3

特別養護老人ホームってどんなところ？

《社会福祉法人千里会》

特別養護老人ホームは、介護保険で要介護3以上の認定を受けた方にご利用いただける施設です。

当法人の特徴は、地域や家族との結びつきを活かしながら、明るく家庭的な雰囲気の中で、入浴・排泄・食事等の介護、相談をはじめ、機能訓練・健康管理・移動の付き添いなど日常生活をお手伝いしています。



■概要

ブースに当法人のパンフレットを用意し、話を聞きに来てくださった市民の方々に、当法人の特徴と特別養護老人ホーム(新横浜パークサイドホーム・第2新横浜パークサイドホーム)のご説明をするとともに、入所に関するご相談をお受けしました。

また高齢者施設以外に運営している、小規模保育所「ピッコログランデ」や、児童家庭支援センター「ラ・コッコラ港北」をご紹介しました。

■当日の様子

当日は50人以上の方々が、相談にお見えになり、パンフレットをお持ち帰りになりました。

また後日施設見学をご希望された方が数名いらっしゃいました。

■ご質問・ご意見

◎特別養護老人ホームは、1ヶ月どれくらい費用がかかりますか。

◎夫婦で入居できますか。

◎入居できるのは先着順ですか、待機者は何人くらいいますか。

◎病気になったら、退所させられちゃうことはありませんか。

◎横浜市に特別養護老人ホームは何か所あるんですか。

◎千里会が児童の施設をやってるなんて知らなかった。

さまざまなご質問・ご意見がありましたが、丁寧にお答えすることで、特別養護老人ホームについて、ご理解を深めていただけたようでした。



6-4

排泄ケア用品と自分でできるセルフケアのご紹介

<< ユニ・チャーム株式会社 >>



高齢者の健康で豊かな生活に大きな影響を及ぼす排泄のトラブルですが、正しい知識を持って、適切な予防や対処ができると、今までどおりの生活を継続したり、ご負担を最小限にとどめることが可能になります。

ユニ・チャーム株式会社は、排泄ケア用品にとどまらず、関連するケアの情報提供もあわせて行うことで、高齢者本人やその周囲の方々の健やかな生活を支援する活動を広く行っています。その活動の一環として、今年も本イベントに出展いたしました。

■ 当日のブースの様子

- 排泄ケア用品の展示
- 尿もれの相談と試用品提供
- 尿もれ専用品の特徴紹介
- 骨盤底トレーニング関連資料の提供
- 排泄介護相談窓口



男性もたくさんの方にお立ち寄りいただきました。男性用の尿もれ専用品への関心は非常に高く、そのニーズの大きさを再認識しました。



現在ご家族の介護をされている方からは、おむつ使用時のトラブルや困りごと、また日々のご苦労についてご相談いただきました。



<排泄ケア用品の展示>



6-5

住み慣れた地域で暮らす在宅介護、 認知症介護等のご相談お受けします。

《社会福祉法人 地域サポート虹》 栄区で活動中



社会福祉法人 地域サポート虹 は

栄区を中心に、介護事業6ヶ所、子育て支援事業を6ヶ所、運営しております。

平成10年ボランティアグループとして活動を開始、平成11年NPO法人となり、平成17年より、社会福祉法人 地域サポート虹として現在活動中・小規模の事業所で、寄り添いを大切に、地域に根ざした活動をしております。

■当日の様子

モニター2台で、介護事業所の活動風景を紹介、各事業所のパンフレットを用意し配布しました。また、在宅介護、認知症介護等の相談窓口を設け、ご相談に答えました。

今回は、介護事業所6ヶ所よりスタッフを配置し、色々な在宅介護、認知症介護の相談に応えることができましたと思います。

来場された方々からは、さまざまなご意見お聞きすることができ、貴重な時間となりました。日々の活動に活かしていきたいと思っております。



社会福祉法人 地域サポート虹
横浜市栄区桂町74-17サンパレス本郷台107号
電話：045-894-0456
ホームページ：<http://www.chiiki-support-niji.com>
メールアドレス：niji_yokohama_sakae@yahoo.co.jp
担当：後藤勲





6-6

介護現場で実践している取り組みを紹介

《社会福祉法人 育明会》

《レジデンシャル常盤台》

■出展にあたって

地域の皆様からお話を伺うと、特別養護老人ホームと、他の老人ホームとの違いをご存じない方が多くいらっしゃいます。先々には利用するかもしれない介護保険サービスを、正しく理解し、そして皆様が正しい選択ができるように、説明させていただく必要があると思いました。さらに違いだけでなく、取り組みなど施設サービスの内容を知っていただくことで、より身近な頼れる存在となればとの思いから出展することに致しました。

■出展の内容

- ・特別養護老人ホームの紹介
- ・施設サービスの内容や各種取り組みをスライド等で紹介
- ・あらゆる質問へのお答え
- ・お土産にオリジナルポストカードをプレゼント



■当日の様子

20名弱の方々がお立ち寄りくださいました。殆どの方が、特別養護老人ホームと他の老人ホームとの違いをご存じなかったため、説明をさせていただきました。そして予想通り、多くの方から「入居金や一時金はどの位必要？」という質問をいただき、不要であることを説明すると、驚いていらっしゃいました。

できれば他人の世話にはなりたくないと同様に話されていましたが、いざ必要になった時に、正しい選択ができるようにとお伝えすると、耳を傾けてくださいました。中には、施設を見てみたいというご希望もいただきました。

昨年に続き2回目の出展をさせていただき、ありがとうございました。

■施設紹介

特別養護老人ホーム
レジデンシャル常盤台

■運営主体

社会福祉法人 育明会

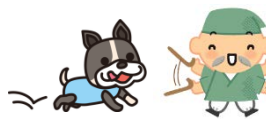
■定員

本入所 110名
短期入所 10名

■場所

横浜市保土ヶ谷区常盤台





6-7

スマホで見守りイマココサービス 《株式会社トーカイ・チェリーBPM》

■概要

2025年には高齢者の5人に1人は認知症になるといわれています。今回、認知症による徘徊で居所がわからなくなってしまう高齢者の方に、「GPS端末を靴に装着し位置情報をスマートフォンで確認できるイマココサービス」を展示説明させていただきました。

■当日の様子

今回が初めての参加でしたが、来場者の多さとお越しいただいた方の積極性に驚かされました。

おかげさまで当社ブースにも100名を超える方にお立ち寄りいただくことができ、当サービスを知っていただく良い機会となりました。

また、過去に家族の方の徘徊行動を経験されていた方のお話を聞くことができ、とても参考になりました。



① 移動履歴を スマホで確認できます

GPS端末を用いた見守りサービスです。

「イマココアプリ」をダウンロードすれば、スマートフォンでリアルタイムに位置情報を確認できます。

アプリを利用していない人にもメールで位置を通知することができますので、地域での見守りにも活用できます。

靴にGPSを組み込む見守りサービスは、(株)チェリー・BPMが製品特許を取得しています。

(特許第4997617号)

製造元：(株)チェリー・BPM
<http://www.cherrybpm.com/>



② 「靴」 + 「GPS」 で

(GPキューブ)

ご家族の不安を解消します。

せっかくのGPSも、持って外出しなくては意味がありません。

イマココサービスは靴のかかとにGPSを組み込むことで持ち忘れを防ぎます。

※GPキューブは、タテ約43.6mm×ヨコ約38.2mm×厚さ約18.0mmと小型です。



▲GPシューズ
プリモ



6-8

経口補水液OS-1(オーエスワン)の試飲とサンプリング

《株式会社大塚製薬工場》

■概要

私たちの体の半分以上はお水です。体内の水分は成人60%あるのに対して高齢者は50%。ほんのちょっとしたことで脱水を起こしやすい状態です。高齢者やその家族は、脱水の原因や対処法について正しい知識を持つことが大切です。

自ら脱水を改善・予防できる経口補水療法に使用する経口補水液OS-1の試飲をして頂きました。

■当日の様子

たくさんの方にOS-1のリキッドタイプ、ゼリータイプを試飲して頂き脱水の評価の仕方、飲み方などをお話しさせて頂きました。

◇ご意見

◎ どういう時が脱水なの？

◎ スポーツドリンクと経口補水液の違いは？

◎ 体調によって味が違うと聞いてのだけど本当に違うのですか？

◎ どのぐらいの量を飲んだら良いのでしょうか？

など皆さんが脱水について関心が強いことがわかりました。

経口補水液を飲んで体感して頂き、脱水についての知識を得て頂け貴重な時間となりました。





6-9



株式会社

ビューティー&ヘルシー
メルシー

ディーエックストレーナー
DXTRAINER
Merci Corporation

DXトレーナーは、コンパクト設計で、全身22ヶ所のケアバリエーションを実現したフットケア機器です。

足のむくみだけでなく、冷え性・肩こり・腰痛・ひざ痛・運動不足解消など、美容と健康を大切にされている多くの方にお勧めしています。



● ● ● 体感コーナー ● ● ●

DXトレーナーはケアバリエーション豊富なマッサージ機です。

ご来場者の休息の場としてもご利用いただき、ご興味のある方には、様々な使用方法や、お体の気になる点を伺いながら、症状に合ったご使用方法をご紹介させていただきました。



こんな方にお勧めします

- 運動不足の方
- 冷え性・決行不良の方
- 肩こり・腰痛・ひざ痛・神経痛の方
- むくみが気になる方
- 美容と健康を大切にされている方

今回、「介護の日 & よこはま健康スタイル」フォーラムに出展させていただき、多くの方にDXトレーナーの魅力をご紹介することが出来ました。

メルシーのDXトレーナーでいつまでも元気で美しく。





6-10

生活総合機能改善機器
DK ELDER SYSTEM

「FREEDAM HD」で楽しく介護予防体験してみませんか？

当ブースでは「DK ELDER SYSTEM」FREEDAM HDを使用し、終日プログラムの体験会を開催しました。どの回も大変好評で、たくさんのお客様に効果を実感して頂き、様々なお声を頂きました。（体験会参加の方にはアンケートにご協力頂き、お土産を配布。）アンケート回収総数132名様。部分参加の方でアンケートにご協力頂けなかった方も含めると概ね150名以上のお客様のご来場がありました。

【アンケート集計】 総数132名

問1 性別とご年代（不明10名）

	男性	29名/女性	103名
40代	男性	0名/女性	5名
50代	男性	0名/女性	5名
60代	男性	2名/女性	20名
70代	男性	17名/女性	54名
80代	男性	4名/女性	15名

問2 何をご覧になったの来場ですか？

市・区広報誌	男性25名/女性91名
京急中吊り	男性0名/女性0名
友人知人のお誘い	男性3名/女性7名
買物のついで	男性0名/女性2名
館内ちらし	男性0名/女性6名

問3 全体的な感想？

大変よい	男性21名/女性68名
やや期待外れ	男性0名/女性0名
良い	男性8名/女性34名
期待外れ	男性/女性ともに0名
普通	性別不明1名
悪い	男性/女性ともに0名

問4 地区センター地域ケアプラザなどで講座があったら参加されたいですか？

ぜひ参加したい	85名
日程があれば参加したい	41名
参加しない	0名
未記入	6名



【総括】本年で3回目の参加となり、今回も沢山の体験者の方たちより「地域に紹介したい」「大変楽しかった」「体が暖かくなった」など暖かいお声を沢山頂戴致しました。

また他の展示企業さまとも交流でき、音楽の力を目で観て頂ける形で紹介することが出来ました。今後も、弊社第一興商の福祉・介護への取組みと「DK ELDER SYSTEM」FREEDAM HDをこのようなイベントを通じ、広く伝えていきたいと思っております。

第一興商 横浜支店

〒232-0025 横浜市南区高砂町2-25-20
TEL045(242)9541 FAX045(242)9543



6-11

地域新聞「タウンニュース」を展示配布 《タウンニュース》

■概要

タウンニュースは、神奈川県内全域・東京多摩地域で合計234万9,570部発行。朝日・毎日・読売の3紙を中心に、新聞折り込みで各家庭に配布している地域新聞(フリーペーパー)です。毎週発行(エリアにより異なる)で、「地域が見える、地域がわかる」をキャッチフレーズに、身近な話題をお届けしています。

■当日の様子

横浜市内のタウンニュース全版(17エリア※中区西区版以外は区ごとに発行)を、「ご自由にお持ち下さい」というプレートと共に、テーブルに平置きして配布しました。

ブースに立っていると、「これ(タウンニュース)見て今日の介護フォーラムに来たんだ」「いつも楽しみに読んでいるよ」「以前取材してもらった」など、声をかけていただくことも多く、読者の生の声を聞ける良い機会になりました。

発行日前の最新号を持っていったので、お住まいのエリアはもちろん、普段見ることのできない近隣エリアのタウンニュースとあわせて、複数枚持っていかれる方が多かったです。

入場無料

生島ヒロシさん来たる

介護&健康イベント

横浜市主催の「介護の日 &よこはま健康スタイル」フォーラムが11月2日(水)、そのうら階の新都市ホールで開催される。

もイキイキ暮らせるよう健康作りに取り組みきっかけになれば」と主催者。

午後1時よりフリーアナウンサーの生島ヒロシさんの講演「いつまでも若く生きる秘訣」(10時5分〜入場券配布)のほか、ロコモ予防講演会や在宅緩和ケア講演会、下記協賛企業の体験ブースや相談も、いつまで

入場無料。来場者にプレゼントあり(数量限定)。午前10時〜午後5時。また11月13日(日)には「よこはまウオーキングポイント」のウオーキングイベント開催(そのうら2階はまテラス集合10時スタート)。開催045

・664・252525



「健康マニア」の生島ヒロシさん

あん心ケアマネジメント㈱、(社)青研会、樹大孝製菓工場、親在宅ナースの会、養生堂ジャパン㈱、(社)秀峰会、(社)千聖会、神保一興商、横浜支店、(社)地域サポート社、イトーカイ、中盤ライフケア横浜希望ヶ丘、(社)ハマノ賢生会、ミモザ㈱、神研治、横浜ルシー、ユニチャーム㈱



6-12

よこはまウォーキングポイント申込受付&事業PR

○よこはまウォーキングポイント申込受付&事業PR

よこはまウォーキングポイント事業は平成26年11月にスタートし、約22万人の方にご参加いただいています。(平成28年12月時点)

当日は会場入口の総合受付横にブースを出展し、ウォーキングポイントの申込受付や企業とのタイアップイベントのご案内をしました。

既にご参加いただいている方も多く、定期抽選や社会貢献プログラムなど様々なご質問やご意見をいただきました。



【受付ブース】



○「よこはまエンジョイウォーク2016Part II
～横浜の歴史を感じる～」のご案内

よこはまウォーキングポイント2周年記念イベントとして11月13日(日)開催の「よこはまエンジョイウォーク2016」のご案内を行い、イベントへの参加を呼びかけました。

【イベント概要】

横浜駅東口はまテラスをスタート・ゴールとし、横浜マリンタワーや大佛次郎記念館など横浜の歴史や横浜らしさを感じられるスポットを巡るスタンプラリーを開催。ゴールでは完歩賞として特製ハンドタオルをプレゼントするほか豪華景品が当たる抽選会も行いました。

○「よこはま健康スタンプラリー」への参加呼びかけ

介護の日&よこはま健康スタイルフォーラムをスタンプラリーの対象事業に登録し、スタンプ押印済みのリーフレットを用意し、参加を呼びかけました。事前の広報の効果により、スタンプカードを持参する方もいらっしゃいました。当日、各区の対象事業一覧を配布することで、次の対象事業への参加やスタンプラリーへの応募につながるようにしました。

【スタンプラリー概要】

対象事業(運動・スポーツ、食生活、健康づくり・介護予防の講座、イベント等で横浜市が指定するもの)に参加してスタンプを3つ集め、健康チェック等を記入して応募した方に、抽選で景品が当たります。





6-13

正しく知ろう認知症



認知症になっても安心して暮らせるまちをつかっていくためのシンボルです

■展示の概要

認知症の人やその家族が安心して暮らしていくためには、周囲の人が認知症について正しく理解し、やさしいまなざしで見守っていくことが必要です。

認知症を正しく理解していただくために、認知症についてわかりやすく解説された啓発リーフレットの配布やパネルの展示をブースで行いました。また、オレンジガイド(横浜市版認知症ケアパスガイド)を配布し、認知症の相談窓口の紹介等を行いました。

(当日の展示ブースの様子)





6-14

GoGo健康！ロコモ予防大作戦

(健康福祉局高齢在宅支援課)
ロコモ予防啓発コーナー

■ 自分のロコモ度をチェック

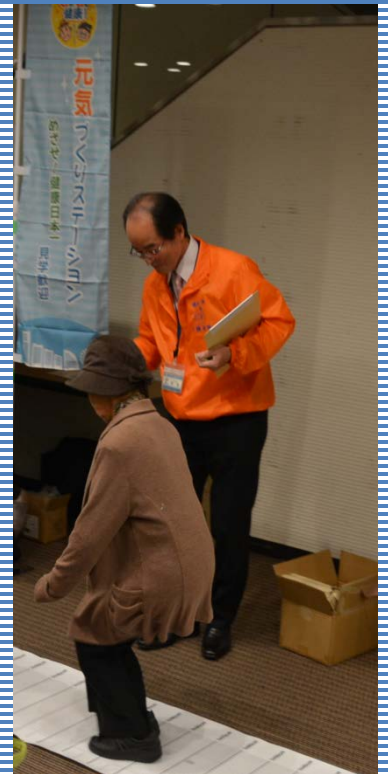
介護を受ける理由の第1位はロコモティブシンドロームです。来場者の皆さまと、ロコモ度テストを実施し、自分の運動機能(ロコモ度)を確認しました。テストの結果をもとに、日頃の「運動習慣」や「骨や筋肉を丈夫にする食事」について、振り返り、学ぶ機会となりました。



ロコモ度テスト

2ステップテスト

歩幅を測定します。同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。



立ち上がりテスト

下肢筋力を測ります。片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、程度を判定します。



※ロコモとは、加齢や病気などにより、立つ・座る・歩く等の運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になる危険性が高い状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群:以下ロコモといいます)といいます。



■ポスター



健康ほうし君

いきいき よこはま健康フェア

楽しく健康♪

横浜市×そごう横浜店×京急グループ タイアップ企画 第1弾

「介護の日&よこはま健康スタイル」フォーラム

健康長寿・住み慣れた地域で暮らし続けていく

11月2日(水) 10時~17時 新都市ホール (西区高島2-18-1 横浜新都市ビル9階)

いつまでも健康でいきいきと暮らし続けるために、健康づくりや、介護・介護予防の理解を深めるイベントを開催します。

問 市コールセンター ☎664-2525 ☎664-2828

入場無料

横浜市×そごう横浜店×京急グループ タイアップ企画 第2弾

「よこはま/ウォーキングポイント」

よこはまエンジョイオーク 2016 Part II ~横浜の歴史を感じる~

11月13日(日)
スタート受付 10時~11時30分
ゴール受付 12時~15時

スタート・ゴール 横浜駅東口はまテラス (そごう横浜店 2階 跡外広場/風の広場)

横浜の魅力再発見につながるエリア(横浜駅周辺、みなとみらい21地区、鶴見地区、元町・中華街地区など)を舞台に、チェックポイント4箇所を巡ってゴールを目指すウォーキングイベントを開催。ゴールでは完歩賞をプレゼント(景品はなくなり次第終了)

基調講演

13時~14時15分 (開場 12時30分)

いつまでも若く生きる秘訣

フリーアナウンサー 生島 ヒロシさん

入場券配布 先着480名様限定 10:05から階合券付で入場券配布

数多くの健康法を自ら試し、健康に活路を開いた生島ヒロシさんを招きます。簡単で手間のからない健康法や、これからお勧めの健康法等、いつまでもいきいきと若々しく過ごすための秘訣をお伝えします。

ロコモ予防講演会

11時~12時15分 (開場 10時15分)

100歳まで動ける体づくりのコツ

黒田 恵美子さん
一般社団法人アガ・ウォーキング普及会 代表理事
健康運動指導士

「ロコモ」とはロコモティブシンドロームの略で、「立つ・歩く・歩く」などの移動機能が低下している状態です。ロコモを予防しましょう。

在宅緩和ケア講演会

15時15分~16時45分 (開場 14時45分)

今日が人生最後の日だと思っ生きてなさい

小澤 竹俊さん
ゆめみぞクリニック 院長
一般社団法人 エンドオブライフ・ケア協会 理事

「どんな病気であったとしても、どこに住んでいても、安心して最期を迎えたい社会を目指す」を理念として、精神的に活動を続けている小澤医師を招きます。

演奏 ~消防音楽隊による演奏会~ 14時30分~15時

歌謡曲からポップスまで、楽しみやすい曲目を密着にお届けします。

ゴールイベント

秋の「新茶を味わう会」開催 (試飲サービス)

12時~15時
ゴール受付横 特設会場

7-ス出版




健康・介護関連食品の試飲や配布、健康意識の啓蒙、音楽に合わせた体操など、「健康」や「介護(予防)」に関する体験や各種相談ができます。

賞品

① キン・シオタニ 書き下しイラスト入り「ハンドタオル」プレゼント (先着 1500名)

② 豪華商品 がその場で当たる抽選会

主催：市健康福祉局 特別共催：そごう横浜店/京急電鉄

(主催) 横浜市健康福祉局 (特別共催) そごう横浜店/京急電鉄
 (協賛) あんしんケアマネジメント(株)、(社)福育明会、(株)大家製薬工場、(有)在宅ナースの会、資生堂ジャパン(株)、(社)福秀舎、(社)福千里会、(株)第一興商 横浜支店、(株)タウンニュース社、(社)地域サポート・虹、(株)トーカー、中継ライフケア横浜希望ヶ丘、(社)ハマノ聖生会、ミモザ(株)、(株)明治油、(株)メルシー、ユニ・チャーム(株)



■チラシ（表面）

横浜市×そごう横浜店×京急グループ タイアップ企画 第1弾

「介護の日&よこはま健康スタイル」フォーラム

健康長寿・住み慣れた地域で暮らし続けていく

11月2日(水) 10時~17時 **入場無料**

新都市ホール (西区高島2-18-1 横浜新都市ビル9階)

いつまでも健康でいきいきと暮らし続けるために、健康づくりや、介護・介護予防の理解を深めるイベントを開催します。

問 市コールセンター ☎664-2525 図664-2828

いきいき

楽しく健康♪

第4回
よこはま健康スタイル

参加特典

「京急オリジナルグッズ」プレゼント (数量限定)

「清涼飲料水」プレゼント (数量限定)

基調講演

いつまでも若く生きる秘訣

フリーアナウンサー **生島 ヒロシ**さん

昭和25年生まれ。カリフォルニア州立大学ロングビーチ校ジャーナリズム科卒。昭和51年TBS入社。平成元年に独立。その後、ファイナンシャルプランナーなどの資格を取得。現在、TBSラジオ「生島ヒロシのおはよう定食・一直線」等の番組出演、講演など多方面で活躍中。著書に『ご機嫌な老活』（日経BP社）など。

入場券配布
先着480名様限定

10:05から9階会場付近で入場整理券配布

13時~14時15分
(開場 12時30分)

数多くの健康法を自ら試し、健康に造詣が深い生島ヒロシさんを招きます。簡単で手間のからない健康法や、これからお勧めの健康法等、いつまでもいきいきと若々しく過ごすための秘訣をお伝えします。

ロコモ予防講演会

11時~12時15分 (開場 10時15分)

100歳まで動ける体づくりのコツ

黒田 恵美子さん
一般社団法人 ケア・ウォークキング普及会 代表理事、健康運動指導士

「ロコモ」とはロコモティブシンドロームの略称で、「立つ・座る・歩く」などの移動機能が低下している状態です。ロコモを予防しましょう！

在宅緩和ケア講演会

15時15分~16時45分 (開場 14時45分)

今日が人生最後の日だと思って生きなさい

小澤 竹俊さん
めぐみ毛クリニック 院長、一般社団法人 エンドオブライフ・ケア協会 理事

「どんな病気であったとしても、どこに住んでいても、安心して最期を迎える社会を目指す」を理念として、精力的に活動を続けている小澤医師を招きます。

演奏 ~消防音楽隊による演奏会~ 14時30分~15時

歌謡曲からポップスまで、親しみやすい楽曲を皆様にお届けします。

- (主催) 横浜市健康福祉局 (特別共催) そごう横浜店/京急電鉄
- (協賛)



■チラシ（裏面）

出展コーナー

入場自由
10時～17時
会場 新都市ホール
※出展場所は当日プログラムをご覧ください

健康・介護関連食品の試飲や配布、健康機器の体験、音楽に合わせた体操など、「健康」や「介護(予防)」に関する体験や各種相談ができます。

 <small>社会福祉法人 特別介護老人ホーム</small> レジデンシャル常盤台	<p>私たちが日々介護現場で実践している取組をご紹介します。</p>	 株式会社 トーカイ	<p>スマホのGPS機能で高齢者の位置を確認できるアプリをご紹介します。</p>
 <small>Otsuka</small> 株式会社大塚製薬工場	<p>電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液OS-1(オーエスワン)の試飲とサンプリングを行います。</p>	 <small>介護付有料老人ホーム(入居型自立)</small> 中銀ライフケア 横浜希望丘	<p>自由で豊かな生活を楽しんでいただける、自立型の介護付有料老人ホームをご紹介します。</p>
社会福祉法人 千里会	<p>地域や家族との結びつきを大切にする当法人のサービスをご紹介します。</p>	 <small>スキル&ハート</small> ミモザ株式会社	<p>私たちが運営する施設の入居相談や、骨密度測定、音楽療法の紹介を行います。</p>
 第一興商	<p>生活総合機能改善機器「DK ELDER SYSTEM」FREEDAMで楽しく介護予防をしてみませんか？</p>	 meiji <small>株式会社 明治</small>	<p>飲むだけでしっかり栄養を採れる「明治メイバランス」の試飲とサンプリングを行います。</p>
 タウンニュース	<p>横浜市内各区のタウンニュースをご覧いただけます。</p>	 <small>株式会社</small> マルイシー	<p>全身22箇所のカパリエーションを実現した、美容と健康にお勧めのフットケア機器をご体感ください。</p>
 <small>社会福祉法人</small> 地域サポート虹	<p>住み慣れた地域で暮らす在宅介護、認知症介護などのご相談をお受けします。</p>	 unicharm <small>ユニ・チャーム株式会社</small>	<p>排泄ケア用品や気軽にできるセルフケアのご紹介。排泄介護全般のご相談にもお応えします。</p>

横浜市×そごう横浜店×京急グループ タイアップ企画 第2弾

＼よこはま/
ウォーキングポイント

よこはまエンジョイウォーク 2016 Part II
 ～横浜の歴史を感じる～



11月13日(日)

スタート受付 **10時～11時30分**

ゴール受付 **12時～15時**

スタート・ゴール **横浜駅東口はまテラス**
(そごう横浜店 2階 屋外広場「風の広場」)

横浜の魅力再発見につながるエリア(横浜駅周辺、みなとみらい21地区、関内地区、元町・中華街地区など)を舞台に、チェックポイント4箇所を巡ってゴールを目指すウォーキングイベントを開催。ゴールでは完歩賞をプレゼント(景品はなくなり次第終了)

完歩賞①

キン・シオタニ
書き下しイラスト入り

**「ハンドタオル」
プレゼント**

(先着 1500名)

完歩賞②

豪華商品
がその場で当たる

抽選会

(当選本数 650名様分)

ゴールイベント

**秋の新茶を
味わう会**

(試飲サービス) **開催**

12時～15時
ゴール受付横 特設会場

主催：市健康福祉局 特別共催：そごう横浜店/京急電鉄

問 市コールセンター ☎664-2525 ☎664-2828

よこはまウォーキングポイント 検索



■ 当日配布パンフ (外面)

11時~12時15分
(開場 10時15分)

**100歳まで動ける
体づくりのコツ**

黒田 恵美子さん
一般社団法人 ケア・ウォーキング
普及会 代表理事、
健康運動指導士

「ロコモ」とはロコモティブシンドロームの略称で、「立つ・座る・歩く」などの移動機能が低下している状態です。ロコモを予防しましょう!

15時15分~16時45分

**今日が人生最後の日だと
思っ生きてきなさい**

小澤 竹俊さん
めぐみ在宅クリニック 院長、
一般社団法人 エンドオブライフ・
ケア協会 理事

「どんな病気であったとしても、どこに住んでいても、安心して活動を迎える社会を目指す」を理念として、精力的に活動を行っている小澤医師をお招きします。

演奏 ~消防音楽隊による演奏会~ 14時30分~15時 歌謡曲からポップスまで、親しみやすい楽曲を皆様にお届けします。

横浜市×そごう横浜店×京急グループ タイアップ企画 第2弾

よこはまウォーキングポイント 11月13日(日) 参加無料
スタート受付 10時~11時30分
ゴール受付 12時~15時
スタート・ゴール 横浜駅東口はまテラス (そごう横浜店 2階 屋外広場(風の広場))

よこはまエンジョイウォーク 2016 Part II ~横浜の歴史を感じる~

横浜の魅力再発見につながるエリア(横浜駅周辺、みなとみらい21地区、開内地区、元町・中華街地区など)を舞台に、チェックポイント4箇所を巡ってゴールを目指すウォーキングイベントを開催。ゴールでは先歩賞をプレゼント(景品はなくなり次第終了)

完全賞① キン・シオクニ 書き下しイラスト入り **「ハンドタオル」プレゼント** (先着 1500名)

完全賞② **豪華商品** がその場で当たる **抽選会** (当選本数 650名様分)

ゴールイベント **秋の新茶を味わう会** (試飲サービス) **開催** 12時~15時 ゴール受付横 特設会場

主催：市健康福祉局 特別共催：そごう横浜店/京急電鉄

よこはま健康フェア 横浜市×そごう横浜店×京急グループ タイアップ企画 第1弾

「介護の日&よこはま健康スタイル」フォーラム 健康長寿・住み慣れた地域で暮らし続けていく

11月2日(水) 10時~17時 **入場無料**
新都市ホール (西区高島2-18-1 横浜新都市ビル9階)

いつまでも健康でいきいきと暮らし続けるために、健康づくりや、介護・介護予防の理解を深めるイベントを開催します。

参加特典
「京急オリジナルグッズ」プレゼント (数量限定)
「清涼飲料水」プレゼント (数量限定)

入場券配布 先着480名様限定 10:05から9階会場付定で入場整理券配布

基調講演 **いつまでも若く生きる秘訣**

フリーアナウンサー 生島 ヒロシさん

昭和25年生まれ、カリフォルニア州立大学ロングビーチ校ジャーナリズム科卒業。昭和51年TBS入社。ラジオ番組を振り出しにアナウンサーとして活躍。平成元年独立。その後、ファイナンシャルプランナー、防災士などの資格を取得しているほか、東北福祉大学客員教授、みやび館大使、愛知県高齢者交通事業アドバイザーなど。現在、TBSラジオ「生島ヒロシのおはよう定食・一泊旅」等の番組出演、講演など多方面で活躍中。著書に、「ご機嫌な老后」(日経BP社)…多数。

数多くの健康法を自ら試し、健康に造詣が深い生島ヒロシさんをお招きします。簡単で手間のからない健康法や、これからお勧めの健康法等、いつまでもイキイキと若々しく過ごすための秘訣をお伝えします。

13時~14時15分 (開場 12時30分)

(主催) 横浜市健康福祉局 (特別共催) そごう横浜店/京急電鉄

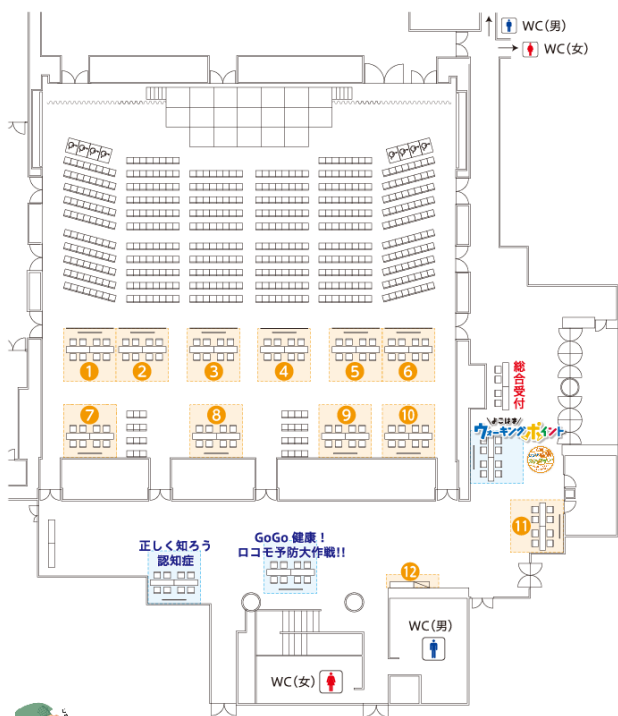
(協賛) anshin 三井住友銀行 横浜支店 横浜信用金庫 横浜商工銀行 社会福祉法人 千歳会 第一興産 社会福祉法人 地域サポート 三井物産 三井物産 社会福祉法人 エンドオブライフ・ケア協会 社会福祉法人 秀峰会

メットライフ生命 meiji 三井物産 unicharm



■当日配布パンフ（中面）

新都市ホール会場図



出展コーナー 入場自由 10時～17時



1	 中銀ライフケア 横浜希望丘	自由で豊かな生活を楽しんでいただける、自立型の介護付有料老人ホームをご紹介します。
2	 スキル&ハート MIMOSA ミモザ株式会社	私たちが運営する施設の入居相談や、骨密度測定、音楽療法の紹介を行います。
3	社会福祉法人 千里会	地域や家族との結びつきを大切にしている当法人のサービスをご紹介します。
4	 unicharm ユニ・チャーム株式会社	排泄ケア用品や気軽にできるセルフケアのご紹介。排泄介護全般のご相談にもお応えします。
5	 社会福祉法人 地域サポート虹	住み慣れた地域で暮らす在宅介護、認知症介護などのご相談をお受けします。
6	 特別介護老人ホーム レジデンシャル常盤台	私たちが日々介護現場で実践している取組をご紹介します。
7	 株式会社 トーカイ	スマホのGPS機能で高齢者の位置を確認できるアプリをご紹介します。
8	 meiji 株式会社 明治	飲むだけでしっかり栄養を採れる「明治メイバランス」の試飲とサンプリングを行います。
9	 Otsuka 株式会社大塚製薬工場	電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液OS-1（オーエスワン）の試飲とサンプリングを行います。
10	 ビューティー・エナジー 株式会社 マルシー	全身22箇所のケアバリエーションを実現した、美容と健康にお勧めのフットケア機器をご体感ください。
11	 第一興商	生活総合機能改善機器「DK ELDER SYSTEM」FREEDAMで楽しく介護予防をしてみませんか？
12	 Jyosai	横浜市内各区のタウンニュースをご覧いただけます。
	市健康福祉局保健事業課  よこはまウォーキングポイント	横浜市民を対象とした「よこはま健康スタイル」事業のPRを行います。参加者21万人「よこはまウォーキングポイント」好評受付中！
	市健康福祉局高齢在宅支援課 「正しく知ろう 認知症」	認知症関連事業の紹介、リーフレット等の展示・配布を行います。
	市健康福祉局高齢在宅支援課 GoGo 健康！ロコモ予防大作戦!!	ロコモをご存知ですか？100才まで歩き続ける体づくりを応援します。