

ケアプラザ通信



▲ホームページ



イベント・講座案内



筋トレで若返り！ 特別企画

男性だけでなく、**女性も参加OK**

開催日：12月15日（月）

時 間：13:30～15:00

参加費：無料

持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物

講 師：介護予防トレーナー

要事前申込3 すべての人に
健康と笑顔を

お肌と手足のスキンケア講座

3 すべての人に
健康と笑顔を

開催日：12月17日（水）口腔ケアと

顔のお手入れ

1月21日（水）足の爪の切り方

2月 4日（水）冬場のハンドケア

時 間：10:00～11:20

対 象：近隣にお住まいの方

参加費：無料

定 員：15名（先着順）

持ち物：タオル、筆記用具

**12月1日
申込み開始
先着順
1回のみ参加
もOK**

絵手紙体験教室

要事前申込

開催日：12月5日（金）

時 間：10:00～11:45

対 象：山下地区近隣の方

定 員：20名（先着順）

参加費：無料

持ち物：汚れても大丈夫な服装、新聞紙
筆を拭く布（タオル、雑巾など）

講 師：大塚 和栄先生

齋藤 文子先生

4 笑顔の広がる
みんなに

～振動から生まれるふしぎな動き～

ぶるぶるコフターを作ろう

開催日：1月17日（土）

時 間：13:30～15:30頃

場 所：山下地域ケアプラザ

定 員：24名（申込み多数の場合抽選）

参加費：700円（傷害保険料含む）

対 象：小学3年生～中学2年生

申込期間：1月4日（日）必着

詳細・申込み：右の二次元コードから

問合せ先：横崎（TEL:050-3577-5829）

要事前申込

活動報告

11月6日（水）山下地域ケアプラザで
行っている障がい者支援事業のボッチャ体験会に
山下小学校6年3組の皆さんが参加しました。
障がいの方と小学生で合同チームをつくり、
ゲームを楽しみながら交流を深めました。

子供服無料交換会

申込不要**（ぶち）なかやまぐるりゆずりあい会**

何点でももらってOK！何点でも持って来てOK！

開催日：12月11日（木）

時 間：10:00～11:30

場 所：山下地域ケアプラザ

主 催：なかやまぐるりゆずりあい会

対象品目：

・新生児サイズ～160までの子供服

・子供のファッション雑貨

※持ち帰るためのバッグをお持ちください。



Instagram

体調不良の場合は参加を控えてください。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL 045-931-6275

岩波先生健康コラム



受験生と過敏性腸症候群

模試や講習会などに明け暮れた暑い夏が終わり来年の受験の願書を提出するこの季節、図書館や予備校の自習室では緊張感が漂い始める時期でもあります。志望校への思い、期待そして不安などが交差する中にある“静かな敵”に悩まされる受験生がいます。それが過敏性腸症候群（IBS）という心身の不調です。過敏性腸症候群は、腸に器質的な異常がないにも関わらず、腹痛や下痢、便秘などの症状が続く疾患です。ストレスや緊張が引き金になることが多く、まさに受験生にとっては“心と体の交差点”で起こる機能的トラブルです。



受験生にとってのIBSの影響

- ① 試験中の不安：「お腹が痛くなったらどうしよう」「試験の途中でトイレに行きたくなったら…」という不安感が本番の集中力や自信を削いでしまいます。
- ② 学習効率の低下：腹痛や不快感が続くと、勉強に集中できず、学習の質が落ちてしまいます。
- ③ 自己肯定感の低下：「自分だけがこんなに弱いと」感じてしまい、精神的にも追い詰められてしまうことがあります。



保護者にできること

IBSは、単なる体の不調ではなく、心のSOSでもあります。親としてできることは、医学的な対応だけでなく、子供の「安心感」を育むことです。



- ① 話を聞く時間をつくる：「お腹の調子はどう？」とさりげなく声をかけるだけでも、子供は安心します。
- ② 生活習慣のサポート：規則正しい食事、睡眠、軽い運動など腸に優しい生活を一緒に整えていきましょう。
- ③ 学校や塾との連携：症状が強い場合は、親や先生にも相談しましょう。別室受験などの配慮を受けられる可能性もあるので遠慮せずに相談を。

IBSに悩む子供は、繊細で感受性が豊かな傾向があります。その特性は将来人の痛みに寄り添える力にもなり、医療や福祉系の仕事などにも適性がある人が実は大変多いのではないかと思います。実際先日私の抜歯を担当された基幹病院の口腔外科の先生は自分が子供のころからIBSで悩んでいることを治療中私にそっと告白されておりました。

受験はゴールではなく人生の通過点です。お腹の不調が教えてくれるのは「無理しすぎないで」という体からのメッセージです。

親としてできる最大の支えは「あなたはそのまま大丈夫」と伝えることだと思います。

その言葉が、子供にとって何よりの安心材料になるはずなのです。

