

ほりきり便り

高齢者総合相談センター堀切（地域包括支援センター堀切）
〒124-0006 葛飾区堀切2-66-17
TEL 03-3697-7815 FAX 03-3697-7862

【HP】 【twitter】



冬の事故やケガを防ごう！！

寒い冬の外出は控えがちですが、暖かな室内でもケガや事故の危険があります。
今回は、事故やケガを防ぐ3つのポイントをご紹介します！

① ヒートショックによる入浴事故を防ぐ

血管を正常に保つ機能が低下すると急な温度差により入浴事故を起こしやすくなります。



《対策》

- ・脱衣場や浴室内を暖かくし、入浴前には水分補給を行う。
- ・入浴時には手足からかけ湯をする。湯船から立ち上がる時はゆっくりと。
- ・お風呂の温度は38～40℃。お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- ・食事後・飲酒後、気温の低い早朝・深夜に入浴しない。



② 屋外や室内での転倒事故を防ぐ

筋力や平衡感覚が衰え、視力も低下すると転倒事故を起こしやすくなります。

《対策》

- ・床に物を置かない、滑りやすい靴下やスリッパは使用しない、部屋を明るくし、手すりを付けるなど生活環境を整える。
- ・外出時はかかとが覆われた靴を履き、クッション性のある衣類や帽子・手袋を着用する。
- ・適度に体を動かし、筋力を維持する。



③ お餅詰まらせによる窒息事故を防ぐ

咀嚼の力や飲みこむ力が低下、唾液の量も減少すると誤飲しやすく、お餅の窒息事故を起こしやすくなります。

《対策》

- ・お餅を小さく切り、ゆっくりとよく噛んで食べる。
※一口の量は無理なく食べられる量にする。
- ・お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べる。
- ・高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守る。





冬の脱水を気を付けよう！



冬は、夏に比べて発汗量が少なくなり、喉が渇きづらく飲水量も減少します。マスク着用により乾燥を感じにくく、脱水を起こしても気づきにくいです。脱水にならない様に健康対策と水分の摂り方をご紹介します！

～適切な水分補給で健康対策～

●脳卒中、心筋梗塞の予防

ヒートショックなど寒さによる血圧の変動が原因となること以外に、血液中の水分が少なくなると、血液の粘度が上がり血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因となります。普段からこまめに水分補給をすることで、命に係わる病気のリスクを軽減できます。

●風邪・インフルエンザ等の予防

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥することで空中を浮遊し、活動が活発になります。水分補給をして鼻や口などの粘膜を潤し、ウイルスの侵入を防いでくれます。

●水分補給の摂り方

1日1～1.5リットルが目安です。150mlの水を1日8回(起床時・朝食時・10時頃・昼食時・15時頃・夕食時・入浴前後・就寝前)と時間を決めて、こまめに水分補給しましょう！

75歳到達者訪問を実施しています！

高齢者総合相談センターの職員が、対象の方のご自宅に訪問して日頃の困りごとや、高齢者サービス利用などの相談に伺います。ご不在の場合は、ご案内等を差し置きし、後日、改めて訪問させていただくこともございます。※訪問の際は、職員証と区が発行する証明証を提示します。

★対象となる方★

① 区内在住で令和4年4月2日～令和5年4月1日に75～77歳になる方のうち、要支援または要介護の認定を受けているが、介護保険の給付実績(福祉用具の購入、住宅改修を除く)がない方

② ①の方を除く75歳になる方

※①を優先して訪問します。

※①・②いずれも、施設入所者は除きます。



年末年始でお忙しいと存じますが、何卒宜しくお願いいたします。

活動事業のご報告

折り紙で作りました！

堀切地区センターまつり

堀切地区センターまつり(9/24・25開催)に参加しました！介護予防の一環として、指先を使う折り紙で作品を作りました。

また事業のチラシの配布、事業内容を紹介したパネルを掲示しました。多くの皆さまがお立ち寄りくださり、事業についてご案内しました。

今後も高齢者の皆さまの暮らしを地域でサポートし、お役に立てますよう活動をしてまいります！



12月・1月活動事業のご案内

認知症サポーター養成講座

①12/10(土) 14時～15時30分

②1/14(土) 10時～11時30分

会場：①葛飾ロイヤルケアセンター1階会議室
(葛飾区堀切2-66-17)

※現在申込受付中！

②南綾瀬地区センター1階第一会議室
(葛飾区堀切7-8-22)

※12/17(土)午前9時から申込受付開始

定員：先着12名(予約制)

※ご受講者には受講認定証として、
認知症サポーターカードをお渡しします。



お申込み・お問合せはこちら
高齢者総合相談センター堀切
03-3697-7815

オレンジカフェほりきり

①12/17(土) 14時～15時30分

②1/21(土) 14時～15時30分

会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階
会議室(葛飾区堀切2-66-17)

定員：先着12名(予約制)

費用：1人100円



菜の花会

1/19(木) 13時30分～15時

会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階
会議室(葛飾区堀切2-66-17)

定員：先着約10名(予約制)

他：参加費無料



※新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催中止や内容が一部変更となる場合があります。お手数ですが参加の際は事前にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、入室前の手指消毒、体温の計測をお願いしております。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

高齢者総合相談センターは

葛飾区が設置する身近な「総合相談窓口」です♪

高齢者の方ご自身からの相談はもちろん、ご家族や友人、ご近所の方からの相談も受け付けています。介護保険の申請窓口も担っています。些細なことでも、お気軽にご相談ください。**相談は無料**です。

高齢者総合相談センター堀切



住所：〒124-0006
東京都葛飾区堀切2-66-17
介護老人保健施設
葛飾ロイヤルケアセンター内
電話：03-3697-7815
Fax：03-3697-7862

《担当地区》

堀切1丁目2～42
堀切2～6丁目全域
宝町1丁目3～5
小菅全域



高齢者総合相談センターお花茶屋



《担当地区》

堀切7、8丁目全域
西亀有1丁目1～20
西亀有2丁目1～52、55～58
西亀有3丁目1～7、15～20、33
お花茶屋全域
白鳥1、2丁目全域
白鳥3丁目1～2、13～16、24～32
東堀切全域

高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋 の営業時間

月曜日～金曜日：9時～19時
土曜日：9時～17時半

※日曜祝日、年末年始はお休みです

10月24日（月）
移転しました

住所：〒124-0003
東京都葛飾区お花茶屋2-4-23
センターフィールドビル101
電話：03-6662-7907
Fax：03-6662-7908

※当地域外の方のご相談も担当地域の高齢者総合相談センターへ引き継ぎ、対応しております。どうぞ安心してご相談ください。