

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】



2月は「生活習慣予防月間」です！

今月は、生活習慣病とその予防についてご紹介します！

●生活習慣病とは？

生活習慣病とは、生活習慣が原因で起こる病気の総称です。

日本人の三大死因である、**がん・脳血管疾患・心疾患**、更に動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、生活習慣病であるとされています。多くは自覚症状のないまま進行していきます。



●生活習慣病になりやすい人は？

バランスの悪い食事や過食・運動不足・睡眠不足・嗜好品（喫煙や飲酒）・ストレスなどで生活習慣に乱れがある場合、病気を発症してしまう可能性が高いです。



●生活習慣病の予防とは？

予防の具体策として「一無（いちむ）、二少（にしょう）、三多（さんた）」この3つのポイントを押さえた生活が、生活習慣病の予防に効果的であるといわれています。

①一無「無煙・禁煙のすすめ」

たばこに含まれる有害物質が、生活習慣病や関連疾患の発症や症状の悪化をきたす可能性がありますので、禁煙を心掛けましょう！

②二少「少食・少酒のすすめ」

食事は腹八分目、アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに。暴飲暴食を控えましょう！



③三多「多動・多休・多接のすすめ」

座りっぱなしは避け、今より10分多くからだを動かしましょう！
しっかり休養し、心身ともにリフレッシュする機会を持ちましょう！
多くの人、事、物に接してイキイキした生活を心掛けましょう！

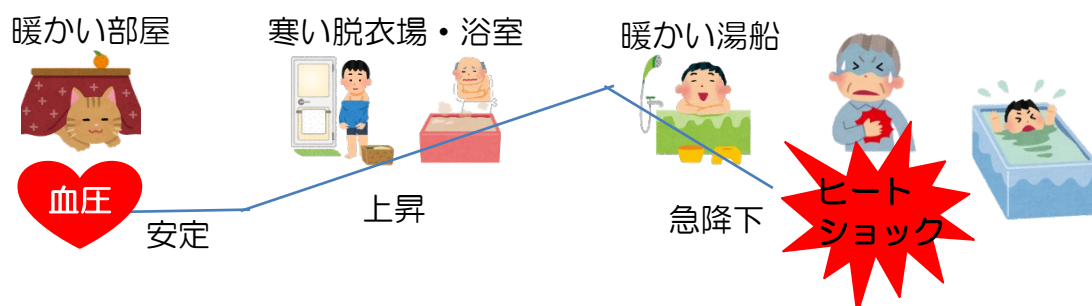
ヒートショックに気をつけよう！

ヒートショックって何？

気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

ヒートショックはどのような時になるの？

特に冬季の入浴時に起こりやすいです。入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるので、注意が必要です。



ヒートショックの予防法はあるの？

- 脱衣所に暖房器具を置き、20℃以上に温める。
- 入浴前に浴槽の蓋を開けておくなど、浴室内を温める。
- 湯船につかる前かけ湯をして身体を慣らす。
- 食後・飲酒後は入浴しない。

体を動かそう！お家で運動！

- かかとあげ ※ふくらはぎの筋肉を意識し行いましょう。

椅子に座ったまま、立つ場合は椅子の背をしっかりと掴んで行いましょう。

①つま先を床につけたまま、1.2.3.4でかかとをできるだけ上げ5.6.7.8で元の位置に戻す。

この動作を10～20回繰り返す。



- ひざ伸ばし ※太ももの前面の筋肉を意識し行いましょう。

椅子に座ったまま、太ももの前面の筋肉を鍛える運動です。

①椅子に浅く座って、上体はまっすぐのまま、両手は椅子のふちを握る。

②1.2.3.4で片方の膝を伸ばして太ももに力を入れ、5.6.7.8で元の位置に戻す。

この動作を10～20回繰り返す。



活動事業のご報告

12/3に開催された東京拘置所矯正展に参加しました！

事業内容を紹介したパネルの掲示、事業のチラシや包括のリーフレットなどを配布しました。また血圧や握力を測定するコーナーを設け、多くの皆様にお立ち寄りいただきました。

矯正展の握力自慢をご紹介します！

- 宮平まろんさん 握力60kg
- きりさん 握力54kg
- 東野大佑さん 握力42kg

※ほりきり便りに掲載する旨
ご同意いただいています。



2月・3月活動事業のご案内

※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。

認知症サポーター養成講座

- ① 2/25(土) 14時～15時30分
- ② 3/24(金) 14時～15時30分



会場：①お花茶屋地区センター2階会議室
(葛飾区お花茶屋2-1-12)
②オンライン(ZOOM)

定員：先着12名(予約制)

※オンラインで受講される方には、事前に講座資料を郵送します。受講後にアンケートの提出を確認後、証明書を郵送します。

オレンジカフェほりきり

- ① 2/18(土) 14時～15時30分
- ② 3/18(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



家族介護者教室

～終活講座～

「知っておきたい葬儀の段取と
エンディング」



2/24(金) 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25名(予約制)

※2/7(火)から受付開始です！

菜の花会



3/16(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10名(予約制)

他：参加費無料

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

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

高齢者総合相談センター

お花茶屋



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

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

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。



《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



《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

※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。