

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
ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>



第64号
2018年2月1日発行

地域の憩いの場所？
災害時に活躍する？
お得に入浴できちゃう？

みなさんは「葛飾区 銭湯」について
どのくらいの事を知っていますか？

【コンサート、演奏会、寄席等の実施】

楽器の演奏会、皆で楽しめるコンサートや寄席等を開催しています。
地域のみなさんで歌って、笑って、楽しめます。

【ふれあい銭湯事業】

月1回、区内の銭湯の開店前の時間に、健康体操やレクリエーション
を行います。

※この事業は一部の銭湯のみ行っています。堀切・南綾瀬・お花茶屋
エリアでは橋湯 (第3火曜日13:30~14:30) とさつき湯 (第3水曜
日13:30~15:00) で行っています。

【葛飾区と防災協定を結んでいます】

区内の各銭湯は、災害時に区民に飲み水の供給や、当座の保存食を備
蓄しています。

【くつろぎ入浴事業】

70歳以上の葛飾区民の方を対象に、区内の銭湯を1回230円の負担で
利用できる「くつろぎ入浴証」を交付しています。

※葛飾区役所高齢者支援課在宅サービス係が区内公衆浴場に保険証等
、住所・氏名・生年月日がかかるものをお持ち頂いて、交付申請書
をご記入のうえ、入浴証が交付されます。

【銭湯家族の日】

毎週日曜日は「銭湯家族の日」として親子で入浴される小学生以下の
お子様は入浴料無料になります。



【葛飾区浴場組合 キャラクター】

髪型は区の花「花し
ょうぶ」をモチーフに、
浴衣の裾にもあしらわ
れて、ほっぺもほんの
りピンク色の「ゆ2 (ゆ
ーゆ) ほのか」ちゃん
が葛飾区の銭湯を盛り
上げていきます。

【担当より一言】

銭湯って下町情緒溢れる葛飾区にはぴったりで
すよね。葛飾区の銭湯はお風呂を楽しむ事はも
ちろん、地域の人を楽しめる様々なイベントや
介護予防のための健康体操を行っていたり、防
災にも一役かっている事を知っていましたか？
また「銭湯家族の日」として家族みんなで行く
とお得になる日があって、とても面白いと思
いました。地域住民同士が集まってお風呂に入
りながら楽しく交流を深めたり、いつも銭湯に
来るメンバーが来ないときには「あれ？大丈夫
かな？」と仲間同士で気づくことが出来る場
にも成り得ると思います。銭湯は貴重な社会資源
であることを是非知っておきましょう！！



【堀切・南綾瀬・お花茶屋エリア情報】

日の出湯 堀切1-15-7 15:30~21:30 休:金曜
富士の湯 堀切4-58-26 15:30~22:30 休:金曜
草津湯 小菅1-17-13 16:30~17:30 休:日曜、月曜
久の湯 小菅3-11-17 15:30~23:00 休:木曜
吉の湯 堀切6-33-5 14:00~22:00 休:火曜
ことぶき湯(寿湯) 堀切6-8-6 14:30~22:00 休:水曜
美吉湯 東堀切2-22-13 15:30~22:00 休:火曜
さつき湯 東堀切3-27-9 15:15~23:00 休:月曜
橋湯 西亀有2-47-11 15:30~23:00 休:木曜
他のエリアにもありますよ♪

元気のヒント

健康な毎日に役立つ情報をお届けします

《寒い季節は急な血圧変動に注意》

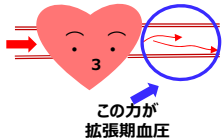
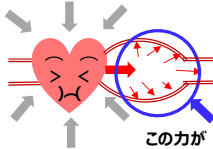
血圧とは…

血管内の圧力、つまり、心臓から流れる血液が血管を押し出す力と言えます。

心臓が収縮して血液を押し出すときは高くなります。

最も高い血圧

⇒収縮期血圧 (上の血圧)



心臓が拡張して血流が緩やかなときは低くなります。

最も低い血圧

⇒拡張期血圧 (下の血圧)

血圧を決めるのは…

心臓が血液を押し出す力 (心拍出量)、血管の抵抗の他、血管の弾力性 (堅いor軟らかい)、血液の性状 (ドロドロorさらさら)、腎臓や中枢神経・自律神経、内分泌系 (腎臓や副腎などから出るホルモン)、食塩摂取量など、多くの因子によって調節されています。

血圧は精神・身体活動により、常に変化します。

朝起きると上昇し、日中は比較的高く、夜になると下がり、睡眠中は最も低くなります。

季節によっても変動し、冬は高く、夏は低くなります。また年齢とともに上の血圧は高く、下の血圧は低くなる方が多いです。



高血圧とは…

安静時の血圧が慢性的に高い状態 (上が140/mmHg以上または下が90/mmHg以上) が続くと高血圧となります。高血圧は放治すると動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、慢性腎臓病などにつながります。治療は、**非薬物療法 (生活習慣の改善)** と**薬物療法**があります。

非薬物療法 (生活習慣の改善)

- ①食塩摂取量は1日6g未満を目標に
- ②野菜や果物の積極的摂取 (腎障害のない方) コレステロール制限や飽和脂肪酸の制限
- ③適正体重の維持 BMI (体重(kg)÷[身長(m)]²) 25未満を目標に
- ④運動療法 有酸素運動を毎日30分以上 (心血管病のない方)
- ⑤アルコールはほどほどに 男性:1日20~30ml以下 女性:10~20ml以下
- ⑥禁煙

薬物療法

血圧の薬にはたくさんの種類があり、色々な作用で血圧を下げます。

- ・血管収縮を防ぎ、血管を広げて血圧を下げる薬
 - ・血圧を上げる一連の仕組みの一部を邪魔し血圧が上がるのを防ぐ薬
 - ・腎臓から塩分と水を出し血圧を下げる薬
- お薬の効き方、副作用などをきちんと理解し、主治医の先生の指示通り服薬しましょう。

入浴時

脳卒中、心筋梗塞などによる入浴中の突然死は冬に増加します。①寒い脱衣場・浴室で血圧が上昇、②温かい浴槽に入るとさらに血圧上昇、③しばらく湯につかると血管が拡張し血圧が下がる、という血圧変動が起こります。**暖房器具で脱衣場を温め、しばらく温かいシャワーを出す・浴槽のふたを開けるなどして浴室を暖めておきましょう。**

！ こんな場面に気を付けて !

冬はなぜ血圧が上がるの？

⇒気温が低いと、熱を外へ逃がさないよう、血管が収縮して細くなります。すると血液を送るために大きな力 (血圧) が必要となり、血圧が上がります。

外出時・帰宅時

寒い戸外・暖かい室内の気温差が急な血圧変動に繋がります。寒い戸外に出る前に、軽いウォーミングアップで体を温めておきましょう。

夜間・朝

夜中にトイレで起きるときや朝、玄関を出て新聞受けを見るとときなど、寒い場所に移動するときには、こまめに部屋着などをはおる等しましょう。

《花粉症の季節がやってきます》

知っ得コラム

花粉症は「季節性アレルギー性鼻炎」といわれています。花粉症かな?と思ったら、専門医の診断を受けましょう。詳しい検査は、耳鼻咽喉科やアレルギー科で行っています。アレルギーの原因物質も特定でき、適切な治療や予防が行えます。

完全に花粉をシャットアウトするのは難しいですが、日常生活の中で注意して花粉を避ければ、症状はかなり軽減します。

具体的には…

- ①外出時にマスクや眼鏡を身につける ⇒できるだけ花粉にさらされる部分を減らすようにします。
- ②室内に花粉を入れない ⇒外出時には髪や衣服に花粉が多量に付きますので、室内に入るときはよくはたき落とし、花粉を持ち込まないようにしましょう。また、帰宅後すぐに顔、目を洗う、洗濯物などはできるだけ外に干さない、こまめに室内を掃除する、空気清浄器を使う、窓はできるだけ閉める、などを日頃から心がけましょう。

認知症と共に生きる 活動報告

オレンジフェア



12月2日堀切地区センターにて「認知症と共に生きる～オレンジフェア2017」を開催いたしました。当日は天候に恵まれ、主に区内の高齢者や家族介護者等150人の方に参加して頂きました。

内容としては、講演会、意見交換会や徘徊探知機器、認知症チェック体験など、地域で認知症と向き合いながら生きていく為に役に立つ情報を盛り込み、認知症のこと・予防・早期発見が重要であることを地域住民の方に知って頂くことができました。



～講座・イベント～

オレンジカフェほりきり

2月17日
アロママッサージ

高齢者や、介護をするご家族、介護に携わっている方、地域のみなさまがふと立ち寄れる憩いの場です。ミニイベント開催中！気軽に立ち寄り下さい。

3月17日
脳トレパズル体験

貼り絵

日時：次回2月17日 午後2時～4時
毎月第3土曜日 ※入退室自由
場所：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室
参加費：100円（お茶代）



認知症サポーター スキルアップ講座

日時：2月24日（土）午後2時～3時半
場所：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室
内容：大内病院 認知症疾患医療センター
看護師 北村 伯子氏
対象：葛飾区在住の方
人数：30名
参加費：無料
申込み：平成30年2月8日（木）午前9時から
電話で受付。先着順。

認知症相談会

日時：3月1日（木）午後2時～4時
場所：高齢者総合相談センター堀切 相談室
内容：大内病院 松井 敏史 先生による
相談会（相談時間30分程度）
対象：葛飾区在住の認知症やもの忘れにお悩み
の方やそのご家族
人数：3名（申込み多数の場合は、相談内容によ
り 決定します。）
参加費：無料
申込み：高齢者総合相談センター堀切へ電話にて
事前予約



～講座・イベント～



特別企画

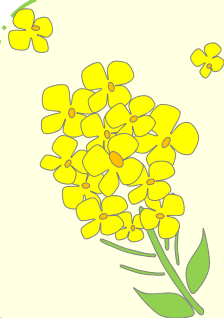
今回は、特別企画として講座を聞いた後に希望の方は実際に認知症家族会に参加頂けます。先生と近くで話してみませんか？

家族介護者教室

専門職に聞いてみよう！

～認知症介護について～

- 日 時：3月15日（木）午後1時～2時
 場 所：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室（堀切2-66-17）
 講 師：いずみホームケアクリニック 堀元 寛美 先生
 内 容：認知症や対応方法についての講義・専門職を交えたミニ交流会
 対 象：葛飾区在住の65歳以上の方と、介護をしている方、これから介護する方。
 人 数：20名
 参加費：無料
 申込み：広報掲載予定



菜の花会



- 日 時：次回3月15日 午後2時～3時
 奇数月の第3木曜日 ※入退室自由
 場 所：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室
 内 容：認知症の方やその家族が集い、お茶を飲みながら、お話したり、相談したり、自由にお過ごしいただく場所です
 対 象：認知症の方やそのご家族、認知症の介護をしたことのある方
 参加費：無料
 申込み：事前申し込み不要



高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋 在宅介護・療養相談窓口

在宅療養等についてご心配なことやお困りのこと等がありましたら、ご相談ください。関係機関等と協力しながら、支援していきます!!

《電話》堀切：03-3697-7815 お花茶屋：03-5671-2471