

ほりきり便り



第67号
2018年8月1日発行

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/>

思い出語いで楽しく脳を活性化



回想法をご存知ですか？



回想法は心理療法の一種で、1960年代にアメリカで開発され、認知症の予防やリハビリにも取り入れられています。

過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話したいすることで脳が刺激され、精神状態を安定させる効果が期待できるとされています。さらに「話す」「聞く」「コミュニケーションをとる」という行為が記憶を維持し、認知症の進行を遅らせることにつながると言われています。認知症が治るなどの目覚ましい効果を期待することはできませんが、家庭でも簡単にできるのでぜひ日々の生活に取り入れてみてください！

また地域には定期的に集まり、毎回のテーマを決めて回想法を実施しているグループもあります。ぜひ参加してみてくださいはいかがでしょうか。

堀切・南綾瀬・お花茶屋エリアの 回想法グループ

堀切地区センター (堀切3-8-5)

- あやめ会 毎月第2水曜日午後2時から
- 竹馬の会 毎月第4木曜日午前10時から

南綾瀬地区センター (堀切7-8-22)

- スマイル会 毎月第4木曜日午後2時から

宝町憩い交流館 (宝町2-38-19)

- 曳舟なごみ会 毎月第3火曜日 午後2時から

砂原憩い交流館 (西亀有3-12-1)

- くりの実会 毎月第3金曜日午後2時から

※参加の際は直接会場へ



あやめ会の様子
この日のテーマは
「昔の夏の過ごし方」



元気のヒント

健康な毎日に役立つ情報をお届けします

今日から始める熱中症対策!

近頃ニュースなどでよく聞く熱中症…。熱中症を知り、自分でできる**熱中症対策**を心がけましょう。

*** 熱中症とは**…体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなる病気のこと。

*** 高齢者がなりやすい理由**

- ①**体内水分量が少ないため**：乳幼児の体内水分量が70%であるのに対して、高齢者の**55%**と低いため、脱水状態になりやすいです
- ②**体温調節機能が低下しているため**：汗腺が少なく汗が出にくく、体温調節機能が低下しているため体温が上昇しやすくなっています。

*** 熱中症は屋外より屋内のほうが多い!**

家の中にも室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります。救急要請時の発生場所では、**住宅などの居住施設が全体の37%を占め最も多く**、次いで道路・交通施設が25%を占めています。最近ではこの様な室内型熱中症が注目されています。

*** 熱中症を引き起こす3つの要因**

要因① 環境

気温の上昇

風が強い

多湿

要因② からだ

体調不良

高齢

二日酔い

要因③ 行動

激しい運動

屋外での運動・作業

*** 症状**…熱中症には「**熱失神**」「**熱けいれん**」「**熱疲労**」「**熱射病**」の4タイプがあります。

軽度	原因	症状
1. 熱失神	熱を体外に逃そうとして皮膚の血管が広がり、その分脳への血流が減る	めまい・冷や汗・一過性の意識障害など
2. 熱けいれん	汗をかいた時に塩分補給をせず水分補給のみ、血液の塩分濃度が低下する	手足のけいれん・筋肉痛・足がつるなど
3. 熱疲労	大量の汗をかいているのに水分補給ができない	全身の倦怠感・吐き気・嘔吐・頭痛など。体温上昇は40℃以下
4. 熱射病	脱水症状の悪化や体温調節機能が働かないため	40℃以上の体温上昇・発汗停止・意識障害・全身の臓器の障害

*** 予防と対策**

- **暑さを避ける**：外出時は日陰を歩く、帽子や日傘を使う。家の中では、直射日光を遮る（ブラインド、すだれ）、扇風機やエアコンでの温度・湿度の調整など。
- **服装を工夫**：熱をスムーズに逃がす服装。吸収性や通気性の高い綿や麻など。襟元や袖口がいたデザインもおすすです。
- **こまめな水分補給**：のどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。水分と一緒に失われるミネラルも補給しましょう。スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いので飲み過ぎ注意。コーヒーや緑茶などのカフェインの多い飲料は利尿作用があるので適しません。ミネラルを補給するには麦茶がいいでしょう。
- **暑さに備えた体作り**：ウォーキングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも、大事な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

*** 対処方法 (応急処置)**

1. **涼しい環境に移す**：風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内へ移動しましょう。
2. **脱衣と冷却**：衣類を脱ぎ、体熱を外に出します。体温を下げるために、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機で仰いだり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やしましょう。
3. **水分と塩分を補給する**：冷たい水または経口補水液やスポーツ飲料などを飲みましょう。ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む危険性があります。吐き気・嘔吐の場合は、胃腸の動きが鈍っているので、口から水分摂取は避けましょう。

*** こんなときは医療機関に!**

- ・意識がないまたは呼びかけに**⇒すぐに救急車を**対する返事がおかしい場合 **呼びましょう!**
- ・意識がある場合 **⇒上記の応急処置を行います**
- ・水分を自力で摂れない場合 **⇒医療機関へ**
- ・水分を自分で摂れ、応急処置をしたが、症状が改善しない場合 **⇒医療機関へ**

今年も

亀参まつりに参加しました！



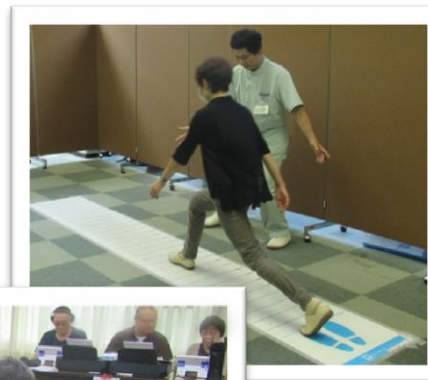
6月2日(土)に、亀有学び交流館で開催された、亀参まつりに参加してきました！毎年参加させていただいていますが、今年はアートセラピーを…❀色のつく粉を使って、型紙の中に塗り、思い思いの絵葉書を作って頂きました。お母さん宛の手紙にするお子様や、お礼の手紙にする大人の方など、素晴らしい作品が出来上がっていました。皆様の思いが相手方に伝わりますように。今年度は他にも、堀切地区センターまつりや南綾瀬地区センターまつり、矯正展、ふるさとまつりなどにも参加させていただきます。楽しい体験と、私たちの活動報告を見に来てください。ぜひお祭りでお会いしましょう！



健康測定会 大好評でした！

6月19日に堀切地区センターで開催し、35名もの方にご参加いただきました。今回は、血圧測定や体脂肪測定、ロコモ度チェック、もの忘れチェックに取り組んでいただいています。皆様お元気そうに見えても、意外と**半数の方が“ロコモ度1”**(筋力やバランス力が落ちてきている状態)と判明！運動の習慣づけと十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの良い食事が大切です。

健康測定会は秋にも開催します。他、10人以上の参加者と場所があれば、出前講座として出張も可能です。お声掛けください♪



出前講座「誤嚥性肺炎の予防、口腔ケアについて」

ご依頼ありがとうございました！

高齢者クラブの会長の方より、誤嚥性肺炎で死亡する高齢者のニュースを見ることが増えているように感じるので、改めて予防についてと口腔ケアについても学びたいという要望を頂きました。専門である歯科衛生士に講義をお願いし、摂食して咀嚼し嚥下するまでのプロセスやどのように誤嚥が起きるのかについて、また、全身の体操や呼吸法を学びました。一緒に体操もしています♪つい後回しにされる嚥下や口腔ケアですが、より多くの方に知っていただきたい内容でした。



お知らせ

すべて無料で参加できます。先着順の講座もございますので、お申込みはお早めに・・・！

介護予防教室

「ミニ健康測定会&お口とからだの体操」

むせること、つまづくこと、ありませんか？いつまでも楽しく食べて楽しく動けるように、ご自身の身体を知って、体操を学びましょう。

8月8日 (水)
午前9時から
申込み受付！

日時：8月23日 (木) 午後2時～午後4時

場所：南綾瀬地区センター 第一会議室 (葛飾区堀切7-8-22)

内容：口コモ測定と嚥下機能評価のミニ健康測定会、自宅でできる体操のレクチャー、先着30名

認知症家族会 菜の花会

申込み
不要♪

認知症の方、認知症の方の介護をしている方、介護をしていた方…
お茶を飲みながらゆっくり過ごしましょう。ご家族での参加も大歓迎です♪

日時：9月20日 (木) 午後1時半～午後3時

場所：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室 (葛飾区堀切 2-66-17)

参加費：無料

認知症サポーター養成講座

認知症について学びましょう。サポーターの証の「オレンジリング」を差し上げます。
内容は変わりません。ご都合の良い日程にお申込みください。

日時：8月27日 (月)

午後2時～午後3時半

場所：堀切地区センター 第1会議室
(葛飾区堀切3-8-5)

講師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋
所長 森山 繁

申込み：8月8日 (水) 午前9時から

日時：9月15日 (土)

午前10時～午前11時半

場所：南綾瀬地区センター 第1会議室
(葛飾区堀切7-8-22)

講師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋
精神保健福祉士 佐藤 愛実

申込み：8月28日 (火) 午前9時から

▶ 75歳到達者戸別訪問 随時行っています！

今年度も、社会的孤立や認知症高齢者の早期発見・早期対応を図るため、今年度で満75歳になる方のご家庭に、高齢者総合相談センターの職員が戸別訪問させていただきます。

介護や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！

高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋

《電話》堀切：03-3697-7815 お花茶屋：03-5671-2471