

元気のヒント
健康な毎日に役立つ情報を
お届けします

《秋の健康管理！》

夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい日が続いていますね。季節の変わりの時期となりました。今の時期に起きやすい健康の問題とその対策について、今回はお話していきたいと思ひます。

その1 ～食中毒～

行楽シーズンである秋は、ピクニックや運動会など、野外での食事の機会が多くなります。野外での調理の際、加熱が足りない場合は食中毒の原因菌を十分に殺菌できず、食中毒のリスクが高まります。また、気温や湿度が高い状態が続くと、弁当の中で雑菌が繁殖し、食中毒を起こす原因になります。

◆症状：下痢、嘔吐、吐き気、腹痛、発熱など

◆対策：食中毒を防ぐ3原則を行いましょ。

- ① **つけない**：調理や食事の前は十分に手を洗い、調理道具もしっかり洗浄してください。
- ② **増やさない**：細菌の増殖を防ぐため、冷蔵庫や保冷バッグを活用して、低温で保存しましょ。
- ③ **やっつける**：食材の加熱処理しましょ。調理道具を洗った後に熱湯で殺菌することも大事です。



その2 ～秋バテ～

夏の時期に冷房の効きすぎた部屋で長時間過ごしたり、冷たい食べ物や飲み物を大量に摂っていたりすると自律神経の乱れを起こし、秋の時期にさまざまな身体の不調が出やすくなります。夏の時期には何も感じなかった人も、秋になるとさまざまな不調が出る恐れがありますので要注意です。

◆症状：疲労、肩こり、目の疲れ、頭痛、腰痛、浅い睡眠など

◆対策：身体をじんわり温めつつ、血の巡りを良くしましょ。

- ① **暖かい服装をする**：明け方と夜の気温はガクンと下がります。着脱しやすい衣服を選びましょ。就寝時にも体を冷やさないよう、腹巻きなどの工夫をしておきましょ。
- ② **温かい食べ物や飲み物を摂る**：体を温めるだけでなく、脱水予防にも効果があります。
- ③ **湯船に浸かる**：シャワーだけではなく、じっくりと湯船に浸かることが大切です。



その3 ～季節性うつ病～

セロトニン（精神の安定を保つ作用のある脳内の神経伝達物質）の分泌量が関係しています。セロトニンは日光にあたった時間によって分泌量が調整されることがわかっています。したがって、日照時間の減る秋には体内のセロトニンの量が減少するため、季節性うつ病を引き起こすのです。

◆症状：何をしてもやる気がおこらない、朝起きられない、炭水化物を食べ過ぎてしまふなど

◆対策：規則正しい生活や運動を心がけましょ。

- ① **太陽の光を浴びる**：自律神経の働きを高め、気分の落ち込みも解消することができます。
- ② **適度な運動を行う**：ジョギングやウォーキングなどを15分程行うことでセロトニンが増えます。
- ③ **バランスの良い食事を摂る**：肉や魚、大豆などのタンパク質を含む食材には、セロトニンの原料であるトリプトファンが含まれているため、意識して摂りましょ。



《風疹にご注意を！》

知っ得コラム

*風疹とは？

風疹ウイルスによっておこる発疹性感染症です。風しんウイルスの感染経路は、飛沫感染（咳・くしゃみ）で、人から人へと感染していきます。

*症状は？

高熱、発疹、関節痛、咳、リンパ節の腫れ、脳炎・血小板減少性紫斑等の合併症など。症状がない場合から、重篤な合併症まで幅広い。

*治療と予防方法は？

- 治療：特効薬はなく、解熱薬などを使用し、**症状を抑えるための治療**が中心となります。
- 予防方法：飛沫感染（咳・くしゃみ）が原因であるため、外出後の**手洗い**、**うがい**をしっかりとしましょ。**マスクの着用**も予防に有効です。風疹予防には**予防接種**を行うことが最も重要です。

→ 救護室にてお話を伺っています



お花茶屋ふるさとまつりに 救護室として参加しました！

8月1～3日に開催された「第58回お花茶屋ふるさとまつり」に参加しました。2回目の参加となる今年は、葛飾ロイヤルケアセンター・お花ロイヤルケアセンター・葛飾ロイヤル訪問看護が協力し「救護所」を設置致しました。当日は怪我や体調不良者の救護、熱中症や脱水における注意喚起をおこないました。地域のみなさまに安心・安全なイベントを楽しんでいただく一助になっていれば幸いです。10月には、南綾瀬地区センターまつりに参加させていただきます。良ければお立ち寄りください♪

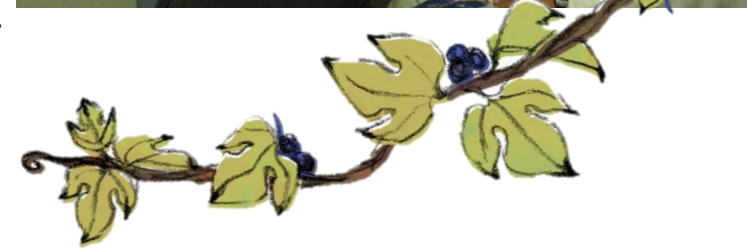
↓お茶を飲みながら談笑



オレンジカフェ 『ほいきり』をご存知ですか？

8月18日(土)は、「夏の音楽祭」と称してイベントを開催しました。懐かしい楽曲のイントロを流し、曲を当てるゲームと合唱、包括職員による演奏を行っております。その後は、通常通りお茶を飲んで談笑して頂きました。ボランティアの方によるクイズや懐かしい写真を使った思い出話は、毎回の恒例の催しとなりつつあり、今回も皆さんに楽しんでいただけたように感じます。

オレンジカフェほいきりは毎月第3土曜日の14時から開催しております。今後も継続的に通っていただけるようなオレンジカフェになるよう取り組んでいきます！



お口の体操の実践中↑

介護予防教室を開催しました 「ミニ健康測定会&お口とからだの体操」

8月23日(木)に介護予防教室を開催しました。今回は新たに、舌のつぶす力を計る「舌圧測定」、足の筋力やバランス感覚などを測定する「2ステップテスト」「膝伸展筋力テスト」「片足立ち」を健康測定会に組み込み、実施しました。講座では、飲みこみの力が重要である理由や飲みこみの力を維持するためのお口の体操、転倒予防のための体操を体験して頂きました。



椅子から立ち上がり練習→

数名の方が知っていらつやつた「パタカラ」運動など。「年齢にあった体力筋力を維持したい」といったお声をいただいたので今後も企画していきます！

～お知らせ～

10月11日も講座や教室を開講いたします。お申込みやお問い合わせは
高齢者総合相談センター堀切(03-3697-7815)までお電話ください。

認知症サポーター養成講座

認知症について学び、サポーターの証「オレンジリング」をゲットしましょう！
 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：10月3日（水）
 午後2時～午後3時半

場所：小菅憩い交流館 大広間
 (葛飾区小菅3-6-1)

講師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋
 社会福祉士 原田 彩織

申込み：申込み受付中！

日時：11月8日（木）
 午後2時～午後3時半

場所：お花茶屋地区センター 会議室
 (葛飾区お花茶屋2-1-12)

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：10月29日（月）午前9時から

介護者教室

「住み慣れた我が家で最期を迎える

～在宅療養と看取りケアのお話～

往診や自宅で行える検査、医療処置についてのお話。夜間対応や終末期などの療養上の工夫について知り、不安や疑問を解消しましょう！

日時：11月13日（火）午後2時～午後3時半

場所：堀切地区センター2階 第一会議室
 (葛飾区堀切3-8-5)

講師：いずみホームケアクリニック 南須原洋一氏
 ベル東堀切訪問看護ステーション 福田多加美氏

対象：介護をしている方、これから介護をする方、
 65歳以上の方、先着30名

申込み：10月29日（月）午前9時から

75歳到達者戸別訪問 随時行っています！

- ・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。
- ・今年度で満75歳になる方が対象です。

皆さま大変お待たせ致しました！
 12月開催予定です！

オレンジフェア ～第2回～

認知症の予防をテーマに講座と体験ブースをご用意します！
 詳しくは11月頃掲載予定の区報をご覧ください♪

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

ほりきり便り



第68号
 2018年10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/>

もしもに備えて確認を

11月19日は「備蓄の日」

東京都では**びち(1)<(9)**の状況等を定期的に確認する機会として11月19日を「備蓄の日」としています。一般的に備蓄には最低「**3日分×家族の人数分**」が必要とされています。**備蓄品は懐中電灯や充電式ラジオといった災害に備え長期的において置くものと、食料品や日用品といった普段から使っているものに分け用意すると便利です。**特に食料品や日用品に関しては**普段の買い物で少し多めに購入して日常の中で消費する「日常備蓄」**を実践することで、管理・継続がより容易にできるといわれています。不足しているものや使用期限や消費期限がきれているものがないかこの機会に確認してみてください。

日常使い(常に切らさないようにするもの)

食品等	水 約2.5ℓ×人数分 ×3日分	無洗米・ レトルトご飯	乾麺・ 即席麺	缶詰 (主菜・果物等)	レトルト食品
	チーズ・ かまぼこ等 (栄養素が豊富で簡単に食べられるもの)	菓子類	水以外の 飲料 (野菜ジュースや スポーツドリンク等)	栄養補助食品・ 健康飲料粉末	調味料
生活用品	ビニール袋	救急箱 (消毒液や絆創膏、 薬等)	ティッシュペーパー や トイレトペーパー	ウェットティッシュ	ラップ
	割り箸	紙皿	使い捨てカイロ	点火棒・マッチ	缶切り
家族状況に よって必要 となるもの	生理用品	補聴器用電池・ 入歯洗浄剤・ 老眼鏡	おかゆ等 やわらかい食品 ・高齢者用食品	粉ミルクや 離乳食	おしりふきや おむつ

災害時に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの

カセットコンロ	カセットガスボンベ	携帯電話の 予備バッテリー	簡易トイレ
充電式等のラジオ	使い捨て手袋	懐中電灯	乾電池