

ほりきり便り



第70号
2019年2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

**葛飾ロイヤルケアセンターの
理学療法士さんに聞きました!**

**寒い冬こそ
体を動かそう!
自宅でできる
転倒予防体操!**

膝伸ばし

- 1.椅子に座る
- 2.片方の足を水平に伸ばす
- 3.そのまま5秒~10秒止めて、下ろす
- 4.両足10回ずつ繰り返す



**太ももの前の筋肉を鍛えます。
変形性膝関節症予防にもなります。**

もも上げ

- 1.背筋をのびし椅子に座る
- 2.姿勢を維持しながらまっすぐ片足のももを引き上げる
- 3.ゆっくり3秒かけておろす
- 4.両足10回ずつ繰り返す



**各動作を一日の中で3セットを目標に
やってみましょう!**

股関節周辺の筋肉を鍛え、しっかり足をあげるようになることでつまずきを防止します。

立ち上がり⇔座り

- 1.椅子に座る
- 2.5秒ほどかけてゆっくり立ち上がる
- 3.5秒ほどかけてゆっくり座る
- 4.10回繰り返す

**下肢全体を鍛えます。
圧迫骨折予防にもなります。**



※膝や腰に痛みがあるときは、主治医の先生に相談してから行おう!

元気のヒント
健康な毎日に役立つ情報をお届けします

《ヒートショックを防ごう!》



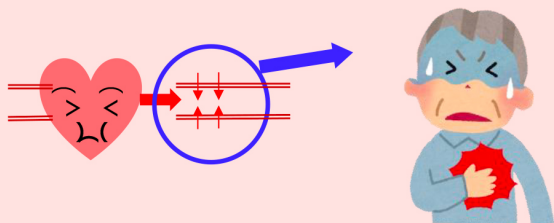
今回は、寒い時期に起こりやすいヒートショックについてお話しします!

■ヒートショックとは?

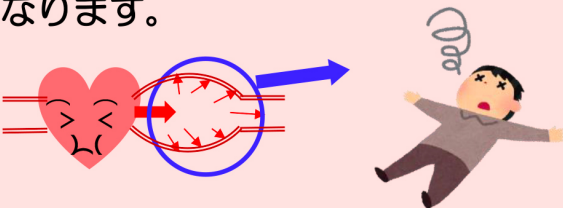
家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。寒い時期に起こりやすく、血圧や脈拍が急激に変動し、心臓に過剰な負担を与えます。家庭内で高齢者が死亡する原因の4分の1を占めると言われており、誰にでも起こり得るので要注意です!

■どうして起きるのか

暖かい部屋から寒い浴室へ移動すると、急激に体表面全体の温度が下がるため、血管を細くして血液の量を減らし、熱を外に逃がさないように調節します。血管が縮むと、血液が流れにくくなるので、血圧は急上昇します。この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因の一つとされています。



一方で、浴槽の湯につかることで、血管は拡張し、急上昇した血圧が、今度は急激に低下してしまうのです。この急激な血圧低下が失神を起こす原因となります。



■起こりやすい場所

浴室



脱衣所



トイレ



■起こりやすい人の特徴

- 65歳以上 (特に75歳以上)
- 以下の病歴がある
狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞
- 以下の持病がある
不整脈、高血圧、糖尿病
- 以下の生活習慣がある
飲酒の直後に入浴する
食事の直後に入浴する
薬を飲んだ直後に入浴する
一番風呂
深夜に入浴
熱い湯 (42℃以上) に首まで長くつかる
- 以下のような居住空間である
浴室、トイレ等に暖房がなく冬場は寒い
浴室がタイル張りで窓があり、冬場は寒い
居間と浴室、トイレが離れている



■ヒートショックにならないためには

- 浴室・脱衣所・トイレ等に暖房器具を：寒くなりやすい場所は暖房器具で暖めておき、温度差を少なくすると血圧変動が少ないと言われています。脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかける等しましょう。
- 食事直後や飲酒後の入浴は避ける：食後1時間以内や飲酒後は血圧が下がりやすい状態のため、時間を空けてから入浴をしましょう。
- 湯船に入る前かけ湯を：心臓から遠い手足からかけ湯をすることで、身体を少しずつ温めます。また、湯船に出入りするときはゆっくりとした動作を心掛けましょう。
- 湯船の温度は41℃以下で：熱いお湯につかると血圧の急降下で失神してしまう可能性が高まり、浴槽で溺れる事故につながります。
- 入浴の前後はしっかり水分補給：体内の水分が不足することで血流が悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性があります。また、入浴中はたくさん汗をかくため、入浴前後にはコップ1杯程度のお水を飲みましょう。

オレンジフェア2018

認知症予防体験フェア 大盛況でした！



↑ 認知症予防に関する体験型ブースでは、スポーツ吹き矢や健康ダーツ、タブレット教室などを実施しました。

平成30年12月7日（金）の午後1時～午後4時半まで、郷土と天文の博物館をお借りして開催し、約150名の方にご参加いただきました！



←体験型の講演では、シナプソロジーというエクササイズや音楽療法を行いました。



参加者の皆様には今回体験した様々な活動の中から、自分に合った活動を見つけて生活に取り入れて頂くきっかけになっていければ嬉しく思います。

認知症スキルアップ講座

その人らしさを考えよう

～パーソンセンタードケアとは～ 開講しました

平成30年12月1日（土）の午後2時～午後3時半まで、高齢者総合相談センター堀切の会議室にて、認知症ケア指導管理士 河西真二氏を講師にお招きし、講座を実施しました。今回は“当事者への対応”について、本人の気持ちやその人らしさに焦点を当て、表面に出ている行動に隠れている意味を考えてもらえるよう講座を進めました。DVDを観て、家族側の視点と当事者の視点の違いを考えながら、後半ではグループワークで「その人らしさとは何か」というテーマで話し合いました。



本人の気持ちやその人らしさに焦点を当て、表面に出ている行動に隠れている意味を考えてもらえるよう講座を進めました。DVDを観て、家族側の視点と当事者の視点の違いを考えながら、後半ではグループワークで「その人らしさとは何か」というテーマで話し合いました。

スキルアップ講座は今年も引き続き開催予定です。4ページ目に記載しておりますので、気になる方はぜひチェックしてみてください！



～お知らせ～

各講座とも、費用は無料です。ふるってご参加ください。

お申し込みは 高齢者総合相談センター堀切 ☎03-3697-7815 まで!

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解して
地域で支え合おう!

2月19日(火) 午後2時～3時半

場所: 亀有学び交流館 第4集会室
(葛飾区お花茶屋3-5-6)

講師: 高齢者総合相談センター堀切
社会福祉士 原田彩織

申込み: 受付中!

介護者教室

「怒って後悔しない! 介護を ～イライラをコントロールする方法を学ぶ～」

怒りと上手に付き合っていく方法を
学んでみましょう。

2月27日(水) 午後2時～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: 日本アンガーマネジメント協会
公認シニアファシリテーター
仲村のり氏

申込み: 1月28日(月) 午前9時から
(先着30名)

3月19日(火) 午後1時半～3時

認知症家族会 菜の花会

(※通常は奇数月の第3木曜日開催。
3月は祝日の為振替となります。)

場所: 葛飾ロイヤルケアセンター会議室

認知症スキルアップ講座

「地域での活動の実際」

地域で活動している方のお話から、認
知症サポーターが地域でできることを考
えてみましょう。

2月23日(土) 午後2時～3時半

場所: 高齢者総合相談センター堀切
相談室(葛飾区堀切2-66-17)

対象: 認知症サポーター養成講座を受講
した方、認知症に関心のある方

講師: 株式会社御用聞き

取締役/社会福祉士 松岡健太氏

申込み: 2月18日(月) 午前9時から
(先着順)

介護予防教室

「今日から始める! 腰痛・膝痛予防体操!」

健康運動指導士による膝痛・腰痛予防の
ための講話や体操を体験できます。

3月8日(金) 午後2時半～4時

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: ジョイリハ新小岩 健康運動指導士
和久絵美氏 志野原加奈氏

申込み: 2月18日(月) 午前9時から
(先着30人)

認知症の方やその家族が集い、
お茶を飲みながら自由にお過ごしいた
だく会もごぞいます♪

介護保険のサービスや在宅療養、一人暮らしの生活、もの忘れなど、ご心配なことやお困りのこと、知りたいことがありましたら、お近くのセンターまでご相談ください。関係機関等と協力しながら、支援していきます!!

堀切

- ☎03-3697-7815
- 住所: 葛飾区堀切2-66-17
- 葛飾ロイヤルケアセンター内

お花

茶屋

- ☎03-5671-2471
- 葛飾区白鳥1-12-20
- 石倉ビル1階

【営業時間】 平日: 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。

【ホームページ】 【twitter】

