

ほりきり便り



第71号
2019年4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

ウェンズデー in四季の道

「ウェンズデーin四季の道」では、第1・3水曜午後に「脳トレ英会話&回想法」サロンを行っています。元ツアーコンダクターの方を中心に簡単な日常英会話を身に付けていきます。和気あいあいとした雰囲気です。初めての方も楽しく参加できます。老若男女様々な方が参加されていてとても賑やかです♪

←前半は
脳トレ英会話
後半は回想法



他にはピアノや三味線の素敵な演奏を聞いたり歌を歌ったりと音楽を楽しむサロンやヨガで心も体もリフレッシュできるサロンも実施。ぜひ一度興味があるサロンに訪れてみてはいかがでしょうか。

【日時】

- ★「ウェンズデーin四季の道」サロン
(ピアノや三味線の演奏や歌 お茶タイム)
第4水曜日 13時から15時
※要お茶代100円
- ★「脳トレ英会話&回想法」サロン
第1・3水曜日 13時から15時
(回想法は第3水曜日のみ)
- ★「ヨガ」サロン
第1・3木曜日 10時から12時

【場所】

葛飾区堀切1-34-16 石川方

【連絡先】

石川宅 03-3691-2858

春

新しいこと始めませんか？

トーリツ 元気いきいき教室

「トーリツ元気いきいき教室」小菅会場では毎週木曜日の午後体操を実施しています。丁寧な深呼吸から始まり上半身、下半身、体幹、指先などの末端まですっきりほぐし、しっかり鍛えます。各体操の効果や目的を指導員が毎回説明してくれるので、自分の体のことを知るきっかけにもなります。また体操中はこまめに水分補給を促してくれるのでこの教室に通い始めたことがきっかけで水分をとる習慣ができたという方も。2時間の体操が終わると気分もさっぱり晴れやか☆暖かくなり出かけやすくなってきたこの季節、ぜひ参加されてみてください。



【日時】

木曜日(月4回) 13時半から15時半

【場所】

小菅東自治会館 葛飾区小菅2-11-1

【連絡先】

青木・稲尾・中村 080-9211-1265
(03-5671-0132)



元気のヒント

健康な毎日に役立つ情報をお届けします

《春の健康管理！》



冬の寒さも和らぎ、日も長くなってきましたね。

季節の変わり目は体調の変化に注意です！春に気を付けたい健康問題についてお話しします。

■自律神経のトラブル

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時期です。気圧の変化を耳の奥にある内耳が感じて、脳に伝達されることによりストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果、めまい、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化、抑うつなどの症状が現れます。

過度に暑い、寒いなどの空調が偏った環境で暮らしていたり、昼夜逆転など生活リズムが乱れたりすると環境に適応できず自律神経が整いにくくなってしまいます。

■対策

- 体を温めて血行を促す：副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスします。湯船につかることも効果的です。
- 朝食を必ず食べる：朝食は寝ている間に下がった体温を上げる効果があります。
- 趣味活動で気分転換：好きな音楽を聴いたり、お香やアロマを嗅いだりなど。五感に働きかけるのがポイント。



■メンタル（気分）のトラブル

春は気候変化など、何かと身の回りの環境変化が多い季節です。

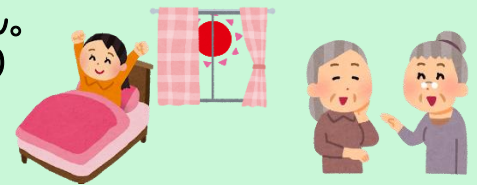
気温の高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル（気分）を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。

気づかないうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

■対策

- 日光を浴びましょう：朝起きたらカーテンを開けて光の入る環境をつくりましょう。
- 毎日同じ時間に食事を取りましょう。：一日のリズム作りが大事です。
- 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう：主食・副菜・主菜を組み合わせるよう意識してください。
- 会話でストレスを解消しましょう：家族や友人と話すことで気分転換になります。



■花粉症

スギ・ヒノキなどは3~4月ころより飛散します。治療を行っていても、原因となる花粉は空気中にたくさん含まれています。症状の悪化を防ぐためには、花粉をできるだけ避けるように日常生活で工夫することが大切です。

■対策

- 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。
- 室内に花粉を入れない：帰宅時は、髪や衣服についた花粉をよくはたき落としましょう。こまめな室内の掃除、空気清浄器の使用なども予防効果があります。
- 花粉症の薬を利用することも、もちろん有効です。



1月～3月のご報告

地域ケア会議を開催しました！



1月23日（水）に「災害によりライフラインが止まったら困る事、その対策、準備」というテーマで地域ケア会議を開催しました。

地震や震災に対する備えについて受講した後、町会や高齢者クラブ、民生委員、介護施設、医療機関など多種にわたるメンバーでグループワークを行いました。改めて災害への意識を高めることができました。

まとめたものを当センターのHPに掲載していますので、是非ご活用下さい。

第1回 第2層協議体 開催致しました！



3月15日（金）に新しい会議体を開催し、いつもお世話になっている方々にお集まりいただきました。

「高齢者がいきいきと暮らすことのできる地域の仕組みづくり～介護予防の普及を目指した地域資源マップの活用について～」をテーマとし、日頃から熱い想いで活躍されている皆様と貴重な時間を過ごすことができました。

5月19日(日)開催 講座のお知らせ

参加費無料！お申込みは4月27日（土）午前9時から電話でお申込み受け付け致します。各講座先着順ですのでお早めにお電話下さい。お申込み先：☎03-3697-7815

介護者教室

「認知症 どんと来い！」
～これから認知症になるかもしれないあなたへ～

認知症の方と介護している方、双方の思いを体験談を通してお話いただきます。悩まない認知症介護についての秘訣を学びましょう！

日時：5月19日（日）10時30分～12時

会場：葛飾ロイヤルケアセンター会議室
(堀切2-66-17)

対象：区内在住65歳以上の方、介護をしている方、これから介護をする方
(先着50名)

講師：和田行男氏

- ・株式会社 大起エンゼルヘルプ取締役
- ・一般社団法人注文をまちがえる料理店 理事長
- ・Eテレ「楽ラクワンポイント介護 認知症」出演中

介護予防教室

**「いつまでも生き生き！ココロも
カラダも元気になるウォーキング！」**

気軽にできるウォーキングも正しい姿勢と身体の動かし方で実践しなければ、膝や腰を痛める原因にも繋がってしまいます。正しいウォーキングを学んで元気な身体づくりに繋がっていきましょう。

日時：5月19日（日）
13時45分～14時45分

会場：葛飾ロイヤルケアセンター会議室
(堀切2-66-17)

対象：区内在住65歳以上の方
(先着30名)

講師：みのわ あい。氏
・ウォーキングコーチ



今日も元気におでかけしよう!

第4回

葛飾健康フェスタ

いきいき元気フェスタ

平成31年

5月19日(日)

10時~15時

健やかに生活するためのヒントが盛りだくさん!

認知症や介護予防の話を聞こう

公開講座

スタンプラリーを
あつめて
大抽選会!

子どもから大人まで楽しい!
ブース展示・体験

会場を巻き込む!?
舞台発表

食べ歩こう
フード販売

葛飾ロイヤルケアセンター
新葛飾ロイヤルクリニック
(葛飾区堀切2-66-17)



住所: 葛飾区堀切2-66-17

○京成本線「堀切菖蒲園駅」から徒歩10分

○常磐線・千代田線「綾瀬駅」および

総武線「新小岩駅」から京成タウンバス

(新小51)で「堀切二丁目」下車すぐ

主催: イムス東京葛飾総合病院 イムス葛飾ハートセンター
イムスリハビリテーションセンター 東京葛飾病院 新葛飾ロイヤルクリニック
葛飾ロイヤルケアセンター お花茶室ロイヤルケアセンター
高齢者総合相談センター 堀切お花茶室

お問い合わせ先

☎03(3697)7815(高齢者総合相談センター堀切)

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】

