

# ほりきり便り



第72号  
2019年6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

**今年度も始まりました！！ 高齢者総合相談センターの職員が訪問します！**



## 75歳到達者戸別訪問



対象：平成31年4月2日から令和2年4月1日に75歳になる方

上記の方を対象に当センターの職員が戸別訪問しております。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、**今年度満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順次訪問させていただく事業です。**(ご不在だった場合には、ご案内等を差し置き、後日再度訪問させていただく場合もありますのでご了承ください。) お困りごと、介護予防、高齢者福祉サービスなど、ご質問などあれば遠慮なくお尋ねください。

## 夏をのきる準備は出来ていますか？

真夏日、熱帯夜が続くと健康な方でも睡眠不足や食欲不振になりがちです。基礎体力や免疫力が低くなっている高齢な方は、夏バテの体調不良から身体機能の低下を招いてしまうことや、持病を悪化させてしまうこともあるので特に夏バテ予防が大切です。夏バテ予防には、次ページの熱中症・脱水対策でも言われている、**室温・体温調節、こまめな水分補給**と共に**十分な休養と睡眠、栄養**を取ることが重要です。特にビタミンB1やタンパク質は、疲労回復やエネルギー源として有効な栄養素とされています。今回はこれらの栄養素が豊富な豚肉と枝豆、さらに食欲増進効果のある生姜を使用したレシピを葛飾ロイヤルケアセンターの管理栄養士さんに教えてもらいました！

### 新しょうがと豚肉の炊き込みご飯

材料(2合分)

米 2合 新生姜 30~50g (お好みで) 豚もも肉 100g  
酒 小さじ1 枝豆 50g 薄口醤油 大さじ2 酒 大さじ2  
みりん 大さじ2 水 約300~330cc だし昆布 10cm角1枚

作り方

- ①米は洗って30分程浸水させてからザルに上げ、水気を切っておきます。
- ②豚肉は細切りにし、酒(小さじ1)を揉み込んでおきます。
- ③新生姜は洗い、黒っぽい部分があればスプーンなどでこそげて除きます。薄切りから千切りにしさと水にさらして水気を切ります。
- ④炊飯器に、①の米を入れ、薄口醤油(大さじ2)、酒(大さじ2)、みりん(大さじ2)を加えます。水を内釜の2合の目盛りまで注ぎ混ぜます。
- ⑤③の生姜、②の豚肉をのせ、最後にだし昆布をのせ、通常の炊飯と同じように炊きます。
- ⑦炊き上がったら、塩ゆでしておいた枝豆を加えて混ぜて出来上がり♪

(葛飾ロイヤルケアセンター 管理栄養士 石井正幸)



元気のヒント

健康な毎日に役立つ情報をお届けします

# 《熱中症対策！》



6月に入り、夏が近づいてきました。今年の夏は例年並みの暑さになるそうです。夏になると気をつけたい熱中症とその対策について、今回はお話しをしていきます。

## ■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。



## ■屋外より屋内の方が起きやすい

救急要請の発生場所は、**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。この様な室内型熱中症にも要注意です。

## ■高齢者は熱中症になりやすい

年齢と共に体内水分量は減っていきます。乳幼児の体内水分量が70%に対して、高齢者は**55%**と低いため、脱水状態になりやすいです。また、年齢と共に**体温調節機能は低下**し、汗腺が減って汗が出にくくなるため、体温が上昇しやすくなっています。

## ■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

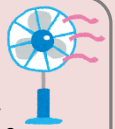


重症

	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

## ■対策

- ①**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。
- ②**服装を工夫する**：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。襟元や袖口があいたデザインもおすすです。
- ③**水分と塩分を補給する**：冷たい水・経口補水液・スポーツ飲料などを飲みましょう。
- ④**血管を冷し体温を下げる**：首・わき・太ももの付け根の血管を氷嚢で冷やしましょう



知っ得コラム

# 脱水からの《脳梗塞・心筋梗塞を予防しよう！》

## ■脱水と脳梗塞・心筋梗塞の関係性

体内の水分不足で脱水状態となると、血液が濃縮し、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。また、気温が高い時は、汗をかくことで水分と塩分が失われ血液が濃くなり血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞が起こります。



## ■こまめな水分補給で予防を！

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ナトリウムやカリウムなどの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り適しません。ミネラルを補給するには麦茶がいいでしょう。

# 我が町の/ オレンジカフェ オレンジ交流会

## オレンジカフェに参加してきました!

5月11日(土)に小菅憩い交流館(葛飾区小菅3-6-1)にてオレンジ交流会 かるがも家族が開催。今回は、消費生活センターによる「消費者被害防止」の講演の中で、騙されやすさを測る心理チェックや参加型の寸劇を行いながら学びました。



第4回

# 葛飾健康フェスタ いきいき元気フェスタ

## 今年も大盛況でした。ご来場ありがとうございました!

5月19日(日)に新葛飾ロイヤルクリニック・葛飾ロイヤルケアセンター(葛飾区堀切2-66-17)にて、『第4回葛飾健康フェスタ・いきいき元気フェスタ』を開催致しました。今年度も天候に恵まれ、延べ約5,300名の方にご来場いただきました。医療や介護を学べる講座から、各事業所の体験・販売ブース、健康測定会、子ども向けの体操教室、舞台発表、屋台料理、動物愛護団体による被災猫やさくらねこの写真展等、盛りだくさんの催しで、小さなお子様から高齢者の方まで幅広くご参加頂きました。



↑正しいウォーキングを学ぶ講座

骨密度やストレスチェック↓



↑外では子ども向けの体操教室



阿波踊りの大行進もありました↑ 3





## 6月・7月はどんな講座があるの？

**6月20日(木)14時～16時**

**「元気にチャレンジ！」**

**健康測定会！」**

自分の身体を見直し、元気な毎日へ！

会場：堀切地区センター 1階ロビー  
(堀切3-8-5)

対象：区内在住65歳以上の方(先着30名)

内容：体脂肪・片足立ち・ロコモ測定・  
ものわすれプログラム 等

申込み：6月8日(土)午前9時から受付

**7月16日(火)14時～15時半**

**「認知症サポーター養成講座」**

認知症について正しく理解しましょう。

会場：お花茶屋地区センター 会議室  
(お花茶屋2-1-12)

対象：先着20名

講師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋  
保健師 成沢 佐知子

申込み：6月28日(金)午前9時から受付

各講座参加費無料！各講座先着順ですのでお早めにお電話下さい。

お申込みはこちらまで ☎03-3697-7815

他にも…

**7月18日(木) 13時半～15時**

**「認知症家族会 菜の花会」**

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、ぼーっとしたり…自由にお過ごしいただく場所です。

日時：奇数月 第3木曜日 13時半～15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：認知症の方やそのご家族、認知症の介護をしたことがある方

出入り自由  
申込不要♪

**知っていますか？「高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）」**

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】

