

ほりきり便り



第74号
2019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

楽しく顔見知りを増やして地域を活性化!

ふれあいサロン さわやか会

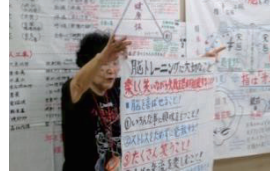


お気軽にご参加ください♪

さわやか会は健康講話に始まり、手ぬぐいを使ったストレッチや脳トレ、ゲーム、お茶タイムなどを実施。体操が苦手な方が多く、ストレッチがメインです。「**なによりも楽しむことが大事**」と話す代表の板橋さん。ゲームでは失敗したら笑い飛ばしながら、楽しく参加出来ました!

↓椅子に座って筋トレ

手作りの布黒板には健康の秘訣がギッシリ↓



参加者は「みんな顔なじみになった」と楽しそうに話して下さいます。月に1回参加することで健康への意識も高まりそう。トレーニングも新しい内容が増え進化していきます。

さわやか会は気軽に立ち寄り、飽きずに楽しみ続けられる場所ではないでしょうか?



会場は公園内にあるここ↑

日時: 毎月第4土曜日 13時半~15時半

場所: 袋橋公園備蓄倉庫 2階集会所 (小菅4-15-1)

費用: 1回100円

会場へ自力で通えて、2階まで階段を登れる65歳以上の方であればどなたでも参加◎参加したい場合や問い合わせは、板橋様 (090-6018-1974) までお電話下さい♪

仲間と楽しみ、元気になる、前向きになる!
筋カトレーニング×ボイストレーニング

スポーツボイス

ハミングしながらお腹や足、顔など順番に筋トレを行います。声が出にくくなったと感じ参加された方が多数。効果も実感されていました。誤嚥性肺炎の予防のために参加したという方や「痩せたと言われる」なんて方もいらっしゃいました。

内側の筋肉が鍛えられる↓



↑最後には輪になって合唱
これが楽しい!

取材しつつ参加させて頂くと、喉が開く感覚が! 普段あまり使わない筋肉が鍛えられたように感じます。

動作は先生がひとつひとつ教えて下さいます。参加者の皆様も和気あいあいとしており、初心者でも問題なくチャレンジできそうです!

一緒に声を出して運動しませんか?



日時: 毎月第1・3・5木曜日

9時半~11時半

場所: 堀切地区センター (堀切3-8-5)
京成堀切菖蒲園駅から徒歩1分

費用: 1回1,000円

会場まで来れる方であればどなたでも参加◎参加や見学希望の方は、原澤様 (080-6788-5200) までお電話下さい♪

この秋、新しいことに取り組んでみませんか?

取材に行ってみました! ご協力頂いた皆様、ありがとうございました!

元気のヒント

健康な毎日に役立つ情報をお届けします



《秋の体調管理!》



秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、様々な活動ができる季節です。秋を楽しく快適に過ごすためにも、秋の体調管理をしっかりと行いましょう。

～秋バテ～

秋バテとは：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ことによって自律神経が乱れているところに、朝夕と日中の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わり起こる秋の時期の体調不良のこと。

【秋バテの症状】

- * 食欲がなく疲れやすい
- * めまいや立ちくらみがする
- * 頭がボーっとする
- * 朝すっきり起きれない など
- ※発症時期・・・9～10月



【夏バテの症状】

- * 暑さのせいで食欲がない
- * 元気がない
- * なんとなくだるい など
- ※発症時期・・・7～8月

◆対策：身体をじんわり温めつつ、血の巡りを良くしましょう。

- 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う。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う。
- ②温かい食べ物や飲み物を摂る：体を温めるだけでは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。
- ④睡眠をしっかり取る：睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。夜更かしせず、十分な睡眠をとり、翌日に疲れを持ちこさないようにしましょう。



～季節性うつ病～

季節性うつ病とは：日照時間が短くなる秋から冬にかけて起こりやすいとされる、うつ病のこと。原因としては、精神の安定を保つ作用のある脳内の神経伝達物質であるセロトニン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。

【季節性うつ病の症状】

- * 過度に食欲が増える
- * 過眠傾向
- * 意欲の低下 など



【うつ病の症状】

- * 食欲低下
- * 不眠
- * 意欲の低下 など

◆対策：規則正しい生活や運動を心がけましょう。

- ①太陽の光を浴びる：セロトニンの分泌量を増やすことで自律神経の働きを良くし、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の分泌量が増えます。
- 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う。



お花茶屋ふるさとまつりに参加しました

8月1～3日に開催された「第59回 お花茶屋ふるさとまつり」に参加しました。3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。今年は葛飾区の高齢者福祉サービスのひとつである見守り型緊急通報システムのデモ機を展示し、お立ち寄りいただいたみなさまに利用方法を説明させていただきました。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。11月には、ウエルピア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♪

他には・・・
南綾瀬地区センターまつりに参加します♪
日時：10月19日(土)・20日(日)
場所：南綾瀬地区センター (堀切7-8-22)
ぜひお立ち寄りください♪



↑見守り型緊急通報システム

「認知症サポーター養成講座」を開催しました!

9月13日(金)に南綾瀬地区センターの第一会議室をお借りし、認知症サポーター養成講座を行いました。地域に住まわれているみなさま方を対象に、認知症の症状や対象方法、診断や治療、認知症の予防方法、認知症の方と接するときの心構えについてお話をさせていただきました。認知症をより一層理解して頂ける良い機会になったのではないのでしょうか。



↑認知症サポーターの証“オレンジリング”

認知症サポーター養成講座は10月から11月にかけて毎月1回、認知症サポータースキルアップ講座は10月から12月にかけて毎月1回ずつ開催しています！
詳細については本紙4ページ目をご覧ください！



↑多くのご参加、ありがとうございました♪



すべて参加無料の講座です。

各講座のお申込みは 03-3697-7815 (高齢者総合相談センター堀切) まで☎

認知症サポーター養成講座

症状や予防法、対応方法などを学び、認知症を正しく理解しましょう。

【日時】 11月7日(木) 14時～15時半

【場所】 亀有学び交流館 第一集会室 (葛飾区お花茶屋3-5-6)

【申し込み】 10月8日(火)9時から電話で受け付け。先着20名。

毎月1回程度実施予定。
12月以降の日程は
お問い合わせください。

認知症サポーター スキルアップ講座

より詳しく、認知症の理解を進め、認知症状について
知ることで、認知症の方への対応に関する不安を減らしましょう。

【日程】 ※いずれかのみでの参加も可能。

・11月2日(土) 14時～「対応についての疑問や不安を解消しよう!②」

・12月7日(土) 14時～「認知症高齢者の心理・気持ちを考える」

【場所】 高齢者総合相談センター堀切 会議室 (葛飾区堀切2-66-17)

【講師】 河西真二氏 (認知症ケア指導管理士)

【対象者】 認知症サポーター

申し込み
受付中!

認知症家族会 菜の花会 ※申し込み不要

お茶を飲みながら、病院や治療・家族のことを話したり、ぼーっと過ごしたり。
ふらっとお立ち寄りください。

【日時】 奇数月 第3木曜日 13時半から15時 (出入り自由)

【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)

【対象者】 認知症の方、認知症の方を介護する・介護していたご家族等

次回は
11月21日(木)

ご協力をお願いします! 75歳到達者戸別訪問

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、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 (ご不在だった場合は、ご案内等を差し置きし、後日再度訪問させていただく場合もございます)。お困りごと、介護予防、高齢者福祉サービスなど、ご質問等あれば遠慮なくお尋ねください。

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。

堀切

- ☎03-3697-7815
- 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】

