

ほりきり便り



第76号
2020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

【HP】 【twitter】



2月は日本生活習慣病予防協会によって「全国生活習慣病予防月間」とされています。予防のために、禁煙や少酒、体を多く動かし、休養をとり、多くの人や物に接する生活、そして腹八分目の食事などが推奨されています。今回は食事に注目！

20回以上 よく噛む。

消化の手助けと
食べ過ぎ予防のため、
ゆっくり食事を
楽しみましょう！



食物繊維を 豊富に摂る。

食物繊維は消化されずに小腸を通して大腸まで達する成分で、便秘の予防、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下などの効果があります。野菜や果物で補いましょう。



「多種少食」を心がける。 「主食＋一汁三菜」

「三菜」は、いわゆるおかずのこと。肉・魚・卵・大豆などを使った主菜を1つ、野菜、いも、豆、海藻などを使った副菜を2つです。これに適量の果物と乳製品をプラス。偏食をせず、まんべんなく沢山の種類の食材をとることが大切です。

※糖尿病、高血圧などの病気で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



また、葛飾区では、「**かつしかの元気食堂**」といって、お客様が栄養バランスの良いメニューや野菜たっぷりメニューを選べたり、塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店が登録されています。登録数は102カ所！

今回は、かつしか元気食堂のひとつ、「**中華料理 三河屋**」さんにお邪魔しました。こちらでは、主食・主菜・副菜がそろった**バランスメニュー**を食べることができます。そのひとつ、小松菜と肉・卵の炒め物定食を頂きました。サラダに小鉢、スープもセットで、きちんと一汁三菜！ボリュームもあり美味しく大満足でした。皆様も外食の際は食事のバランスを意識して立ち寄ってみてはいかがでしょうか♪



中華料理 三河屋
住所：葛飾区堀切4-57-15
電話：03-3602-1579



元気のヒント
健康な毎日に役立つ情報をお届けします

《冬場のヒートショック予防!》



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。寒い時期に起こりやすく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、要注意です!

■いつ起こるのか

暖かい部屋から浴室やトイレなどの寒い場所へ移動すると熱を外に逃がさないよう血管が急激に収縮することで血圧が急上昇し、心筋梗塞、脳卒中を引き起こします。

また、血圧が急上昇した状態で、浴槽の湯につかることで血管が急に拡張し、今度は急激に血圧が低下してしまい、その結果、失神がおきてしまいます。



■起こりやすい人の特徴

- ◆65歳以上 (特に75歳以上)
- ◆次の病歴がある：狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞
- ◆次の持病がある：不整脈、高血圧、糖尿病
- ◆以下の居住空間である
 - ・浴室：タイル張り、窓がある、暖房がない
 - ・トイレ：暖房がない
 - ・居間と浴室、トイレが離れている

- ◆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



■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：温度差を少なくするため、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などの対策をしましょう。
- ・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。
- ・入浴の前後はしっかり水分補給：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。入浴中は汗をたくさんかくため、入浴前後にはコップ1杯程度のお水を飲みましょう。
- ・湯船に入る前にかけ湯を：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。



知っ得コラム

《脳トレチャレンジ!》



1.虫食い計算 (答えはページの一番下に)

□に入る計算記号 (+ - × ÷) は何でしょう?

① 10 □ 5 = 2

② 22 □ 7 = 15

③ 7 □ 8 = 56



2.アルファベット穴埋め

(答えはページの一番下に)

□にあてはまるアルファベット (A~Z) は何でしょう? ヒントも参考にしてみてください。

① M → T → S → H → □

→時代の流れです...

② J A P □ N

→左から読むと、ある国名の英語表記です...

オレンジカフェほりきり クリスマス会開催しました



葛飾ロイヤルケアセンターの会議室で毎月第3土曜日に開催しているオレンジカフェほりきり。

12月はクリスマス会を開催しました。楽器を使った合奏、参加者全員で昭和歌謡の合唱など音楽を楽しみました。特に好評だったのがハンドベル合奏体験。実物のハンドベルを前にみなさま興味津々。ハンドベル用手作り楽譜を見ながら真剣に演奏されておりました。地域のみなさまと一緒に楽しむことができ、素敵なクリスマス会となりました。



★オレンジカフェほりきり
★認知症サポーター養成講座
2月・3月も開催します！
詳しい日程は4ページをご覧ください



認知症サポーター養成講座 開催しました

12月3日（火）堀切地区センターにて、認知症サポーター養成講座を行いました。認知症の方が、ご家族が、地域で安心して一緒に暮らせるよう、

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し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”

2月・3月のお知らせ

認知症サポーター養成講座

症状や予防・対応方法などを学び、認知症を正しく理解しましょう。

2月17日(月)

会場：葛飾ロイヤルケアセンター
(葛飾区堀切2-66-17)



申込み受付中

3月13日(金)

会場：南綾瀬地区センター 第二会議室
(葛飾区堀切7-8-22)

申込み受付開始は
2月18日(火)朝9時から

どちらも先着20名。開催時間は午後2時～3時半。参加費無料。

申込みは 高齢者総合相談センター堀切 まで ☎ 03-3697-7815

誰でも参加でき、お茶を飲みながら会話を楽しめる憩いの場です。

オレンジカフェほりきり



各回とも 午後2時～4時

(※毎月第3土曜日に定期開催)

会場：葛飾ロイヤルケアセンター会議室
(葛飾区堀切2-66-17)

参加費100円、申込み不要

次回の開催は

2月15日(土)

3月21日(土)

何をするかはお楽しみに★

認知症家族会 菜の花会

参加費無料、申込み不要、入退室自由

認知症の方や介護する家族などが集い、お茶を飲みながら話すなど、自由にお過ごしいただく会です。お気軽にお立ち寄りください。

3月19日(木) 午後1時半～3時 (※奇数月第3木曜日に定期開催)

会場：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室 (葛飾区堀切2-66-17)

ご協力お願いします！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、今年度(平成31年4月2日か令和2年4月1日)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します。お困りごと、介護予防や高齢者福祉サービスなどについてご質問等、遠慮なくお尋ねください。

毎日の生活の中で、困っていること、不安なことはありませんか？

相談は無料です。お気軽にご相談下さい！

「介護保険のサービスについて知りたい」「趣味活動に取り組みたい」「家の中の段差が大変」「将来のお金の管理が心配」といった事から、「在宅療養」「一人暮らしの生活」「もの忘れ」についての相談まで。お近くの高齢者総合相談センターへお問い合わせください！

高齢者総合相談センター堀切

☎ 03-3697-7815

葛飾区堀切2-66-17(葛飾ロイヤルケアセンター内)

高齢者総合相談センターお花茶屋

☎ 03-5671-2471

葛飾区白鳥1-12-20 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