

ほりきり便り



第78号
2020年6月1日発行

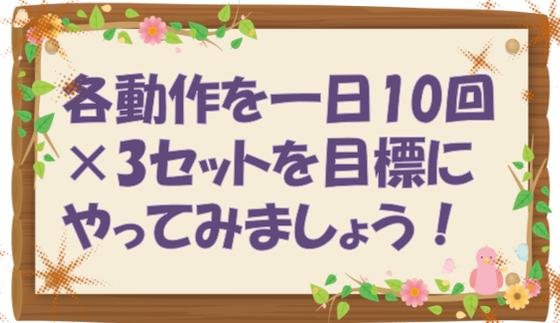
【HP】 【twitter】



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

イムスリハビリテーションセンター
東京葛飾病院の理学療法士さんに聞きました！

今 自宅でできる！
お手軽 全身体操



体幹によく効く！

わき腹伸ばし

1. 椅子に座り、手のひらを床に向けて広げる
2. 片方の手のひらを天井に向け、向けた手のひらの方向に5秒ほどかけて体を傾ける
3. 最初の位置まで5秒ほどかけて戻る
4. 反対の手も同様におこなう



転倒予防に効果あり！



上半身によく効く！

肩甲骨ほぐし

1. 椅子に座り、両手を肩にのせ肘を張る
2. 両肘を胸の前まで動かし、肘と肘を合わせるようにゆっくりと動かす（円を描くように動かす）
3. 肩甲骨を大きく動かすようにゆっくりと肘を後ろに引いていく（円を描くように動かす）
4. 最初の位置まで肘を戻す



肩こりの改善・予防に効果あり！



下半身によく効く！

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



圧迫骨折予防に効果あり！

※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

《梅雨でも元気に！》



今年もまもなく梅雨の季節が訪れようとしています。季節の変わり目で寒暖差が激しくなりやすい6月は、体調の変化を起こしやすい時期です。今回は、梅雨から暑い夏に向けて元気に健康でいられるための体調管理のポイントをお伝えします！

↑どうして梅雨の時期は体調不良になりやすいの？



身体の自律神経（交感神経・副交感神経）のバランスを乱す要因が複数あるためです。6月は体温を自動調節している自律神経が、春から夏にかけて徐々に体温調節機能を変化させている時期でもあります。そのため自律神経のバランスが乱れやすくなっています。

↑梅雨の時期に自律神経に影響を与える要因と症状



気温の変化

寒暖差が激しくなることで自律神経のバランスが崩れ体温調節が難しくなります。
⇒だるさ、疲れやすい、風邪をひきやすいなど

気圧の変化

梅雨は大気が低気圧になります。低気圧時は副交感神経が優位になり、体がお休みモードになります。⇒心拍数低下、血圧低下、意欲低下など

日照の不足

睡眠や内臓機能のコントロール、気分や感情に関わるメラトニンの分泌が低下します。
⇒夜の不眠、食欲減退、気分の落ち込み、だるさなど

↑梅雨の時期でも元気に過ごすポイント★



- ★**食事**：疲労回復や体の活動エネルギーとなる**ビタミンB群**を意識して摂りましょう。ビタミンB1は玄米や豚肉、紅鮭など、ビタミンB2は魚介類、乳製品、卵、納豆やキノコ類に含まれています。
- ★**運動**：適度な運動は、セロトニンを分泌させ、**質の良い睡眠にもつながります**。天気の良い日は積極的に散歩、雨の日は室内でストレッチやその場で足踏みだけでも血流が良くなる効果があります。
- ★**睡眠**：毎日決まった時間に起床・就寝をして**生活リズムを整えましょう**。朝起きたらカーテンを開け、朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。日中は意識して活動的に、夜は寝る前の1時間半～2時間前にお風呂に入ると眠りにつきやすくなります。

《脳トレチャレンジ！》

知っ得
コラム

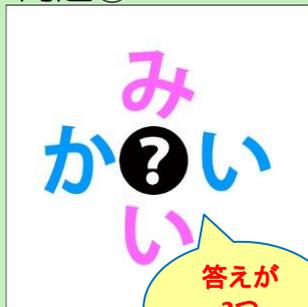
★脳トレは認知症予防にも良い😊

考えることは、脳の血流量を増加させるため**認知症予防に効果的**と言われています。何問正解できるか、脳トレ問題に挑戦してみましょう！（正解は一番下にあります。）

Q1. ひらがなが交差する箇所●に同じカナが入ります。そのカナを教えてください。



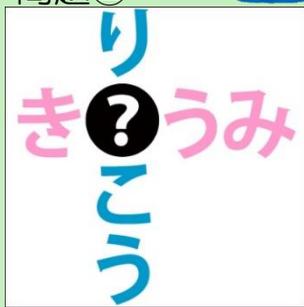
問題①



答えが
2つ
あります

ヒント
縦：先のこと
横：唐辛子は？

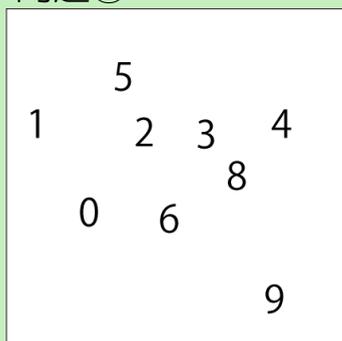
問題②



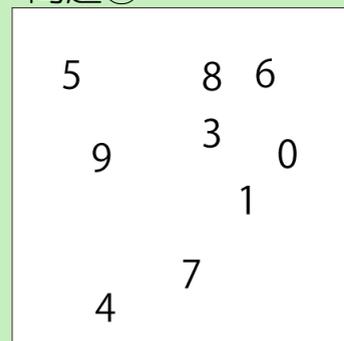
ヒント
縦：お土産が楽しみ
横：面白そうなこと

Q2. 0から9の10個の数字のうち、1つ足りない数字を教えてください。

問題①



問題②



高齢者総合相談センターって？ (地域包括支援センター)

高齢者総合相談センターは葛飾区が設置する身近な相談窓口です

- 介護や健康、福祉、医療、生活に関することのご相談、介護保険サービスのご利用のお手伝い、高齢者サービスのご案内をします。
- 高齢者のみなさまが安心した日常生活を送れるよう悪徳商法や虐待の早期発見、様々な権利を守るお手伝いをします。
- いつまでも自立した生活ができるよう健康づくりや介護予防サービスが受けられるように調整を行います。
- 高齢者のみなさまが住みなれた地域で暮らし続けることができるよう地域の様々な機関・専門職の方と連携し協力できる体制作りをしています。

高齢者福祉サービスのご案内

自立支援住宅改修 家の中で過ごしていて危ない場所、ありますか？ 転倒防止のための住宅改修の助成です

★対象者★(全てに当てはまる方)

- ・葛飾区に住民登録をしている方
- ・65歳以上の運動機能が低下している方
(こちらでチェックをさせていただきます)
- ・介護認定(要支援・要介護)を受けていない方
- ・在宅生活を続けるために、住宅改修が必要と認められる方

★改修の内容★

- ・手すりの取付け
- ・段差の解消
- ・すべり防止、移動の円滑化のための床材の変更
- ・引き戸への扉の取替え
- ・便器の洋式化

○この他にも見守りサービス等ございますので
お気軽にお問合せ下さい♪

限度額20万円：1割自己負担

今回のかつしかの元気食堂は「Kitchen café ISEYA」さん

免疫力アップ!!今回はランチを**テイクアウト**してきました☆
薄味注文やご飯の量を調整して注文をすることが出来ます
ハンバーグはボリュームがあり、ステーキのお肉は柔らかく、
とても美味しくいただきました♪
発酵食品やお野菜にも力を入れているようです!!
気になった方は一度利用してみたいかがでしょうか。



牛ハラミ肉のカットステーキ↓



ナポリタン

俄ハンバーグ↓



住所 堀切5-20-1
電話 03-6662-6603
定休日 火曜日

6月・7月のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催中止や内容が一部変更となる場合があります。お手数ですが参加の際は事前にお問い合わせください。

オレンジカフェほいきり

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。

6月20日(土)、7月18日(土)

各回とも14時～16時

(※奇数月第3木曜日に定期開催)

参加費100円、申込み不要

認知症家族会 菜の花会

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。

7月17日(木) 13時半～15時

(※奇数月第3木曜日に定期開催)

参加費無料、申込み不要、入退室自由

↑ どちらも会場は葛飾ロイヤルケアセンターの会議室です。(葛飾区堀切2-66-17)

6月30日(火)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(月)午前9時から受付

6月11日(木) 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学びましょう!

会場：南綾瀬地区センター 第2会議室
(堀切7-8-22)

対象：区内在住の方(先着20名)

内容：認知症の方が地域で安心して共に暮らし
ていけるよう認知症について学ぶ講座です。

申込み：5月18日(月)午前9時から受付

ご存じですか? 高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)

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」といったことから、「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