

元気のヒント  
健康な毎日に役立つ情報をお届けします

# 秋の健康管理

残暑も和らぎ、さわやかで過ごしやすい季節となってきました。しかし、夏の疲れをそのままにしておくと、なかなか回復しにくくなります。疲れを感じたら早めに原因を解消し、生活リズムを整えることが大切です。今回は秋の体調管理についてポイントをご紹介します◎

## 秋の体調の整え方のポイント

### ★体を温める

朝晩の気温が低くなる秋は、**体を温める**ことを意識して過ごしましょう。暖かい飲み物やみそ汁、スープなどを飲む、お風呂はお湯にゆっくりと浸かる、生姜など体を温める香辛料を使う、などがおすすめです。

### ★太陽の光を浴びて、運動をする

暑さが和らぐ秋は運動もしやすくなります。近所のお散歩などウォーキングを積極的に取り入れましょう。おすすめは朝のウォーキングです。早朝の太陽を浴びることで、自律神経の働きを整えることができます。

### ★早寝早起きをする

早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。

### ★食事に気をつける

秋の旬の食材を積極的に取り入れバランスの良い食事を心掛けましょう。旬の食材にはビタミンやミネラルなどの栄養素が多く含まれています。例えば、サンマからは良質なタンパク質が摂取でき、脂には血液をサラサラにしてくれる「EPA」や、悪玉コレステロールを減らしてくれる「DHA」が豊富に含まれています。「天高く馬肥ゆる秋」という言葉もあるように「食欲の秋」ではありますが、健康のために**食事の量も「腹八分目」**にしましょう。食事内容や食事量の見直しは糖尿病予防にもつながります。

## ★感染症を予防しよう

### インフルエンザ

症状⇒喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳、38度以上の高熱・頭痛  
関節痛・筋肉痛等の症状

### 新型コロナウイルス

症状⇒息苦しさ、強いだるさ、高熱、軽症では4日以上続く微熱、咳、喉の痛みなどの風邪に似た症状

コロナ禍の現在でも、11月の下旬頃から毎年流行が心配されるのがインフルエンザですね。予防接種を行っていただければ安心とは限りません！体調を整え日頃から対策をしていきましょう！

### ◎予防対策

- ★マスクの着用
- ★こまめな手洗い
- ★室内の換気
- ★大人数での会食は避けましょう
- ★他の人との距離は最低1m以上開けましょう
- ★十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めましょう
- ★インフルエンザは予防接種を受けましょう

## 最近の活動報告です！

### 認知症サポーター養成講座

認知症の方や家族が、地域で安心して一緒に暮らすことができるよう、認知症について理解するための講座です。

7月21日  
お花茶屋地区センターにて



ご家族のため地域の方の見守りのため、と様々な目的を持ちながら皆様参加してくださっています。



8月24日  
堀切地区センターにて

感染予防にもご協力いただきながら開催しております。

### 認知症サポータースキルアップ講座



9/5 (土) 高齢者総合相談センター堀切にて、認知症サポーターの方を対象としたスキルアップ講座を開催しました！今回は葛飾区役所の方に講師として来ていただき、葛飾区の現状や利用できるサービス内容についてお話していただきました。質問では災害時の避難のことや避難所での対応方法について話があがりました。

## オレンジカフェほりきり / 菜の花会 ～予約開始日のご案内～

感染予防のため**完全予約制**とさせていただきます。

- オレンジカフェほりきり…前月の15日より
- 認知症ファミリーサロン菜の花会…開催月の1日(月初め)より

☆日程の詳細は4ページをご覧ください☆

10月・12月・2月にも認知症の対応方法や成年後見制度をテーマに開催予定です！

# 10月・11月のご案内

## 認知症サポーター養成講座

**10月20日(火)**

会場：小菅集い交流館 大広間  
(小菅3-6-1)  
申込み：9月28日(月)朝9時から

**11月17日(火)**

会場：南綾瀬地区センター  
第一会議室 (堀切7-8-22)  
申込み：10月27日(火)朝9時から

**先着10名 開催時間 午後2時～3時半 参加費無料**

## オレンジカフェほりきり

**10月17日(土)**

会場：葛飾ロイヤルケアセンター  
会議室 (堀切2-66-17)  
申込み：現在申込み受付中

**11月21日(土)**

会場：葛飾ロイヤルケアセンター  
会議室 (堀切2-66-17)  
申込み：10月15日(木)朝9時から

**先着12名 開催時間 午後2時～4時 参加費100円**

### 介護予防教室

### おうちでできる

### 認知症予防体操!

**10月29日(木)午後2時～3時半**

会場：堀切地区センター 多目的ホール  
(堀切3-8-5)  
申込み：10月8日(木)朝9時から  
対象：区内在住65歳以上の方

### 認知症家族会 菜の花会

**11月19日(木)  
午後1時30分～3時**

会場：葛飾ロイヤルケアセンター  
会議室 (堀切2-66-17)  
申込み：11月2日(月)朝9時から  
対象：認知症の方やそのご家族など

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**マスクの着用**、**入室前の手指消毒**、**体温の計測**をお願いしております。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

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
- 住所：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：9時～17時半 日曜・祝日はお休みです。

# ほりきり便り



第80号  
2020年10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

## 今年の秋は健康を見直しませんか?

**秋は健康に関する月間や記念日が多く制定されています**

### 毎年10月はピンクリボン月間

乳がんの正しい知識を広め、検診の早期受診を推進することなどを目的として行われる啓発キャンペーン。  
(日本対がん協会)

### 11月14日は世界糖尿病デー

国連や各国で様々なイベントが開催され、日本では著明な建造物を青くライトアップし街頭での啓発活動を実施している。  
(世界保健機関：WHO)

### 毎年10月は健康強化月間

国民の健康意識の向上を目的に1966年にスタートした、**生活習慣病予防**に重点を置いた月間のことです。お子様からご高齢の方まであらゆる世代に対し、健康習慣への気づきを促すことを目的としています。  
(健康保険組合連合会)

**健康チェック・生活習慣病の予防のために健康診査を、  
がんの早期発見・早期治療のためにがん検診を受けましょう**

### 健康診査

【長寿(後期高齢者)医療健康診査】

全身の健康状態をチェックし、健康の維持や病気の予防に役立てるもの。**葛飾区内にお住まいで後期高齢者医療制度に加入している方が対象。**

### 特定健康診査

生活習慣病の可能性を判定するため、腹囲・血圧・血糖・脂質など内臓脂肪型肥満に着目した健康診査。**令和2年4月1日から引き続き葛飾区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方が対象。**

### がん検診

(健康診査、特定健康診査と同時に受診できるがん検診)

肺や大腸などの特定の部位や臓器に、**がんがあるかを調べ、早期発見と早期治療することを目的としたもの。**年齢や性別によって受けられるがん検診が異なります。

**健康診査・特定健康診査の受診期間は11月30日までです! 忘れずに受診し、健康状態の確認をしましょう!**