



冬の健康管理特集！②

コロナ禍に負けない!! 3つのポイント★ ～活動編～

その1★体を動かそう!

活動量の減少は筋力や体力、心肺機能の低下に繋がります。積極的に動きましょう!

- 人ごみを避け散歩
- 庭の手入れ
- ラジオ体操
- テレビを見ながらストレッチ



その2★頭を使おう!

外部刺激が減少すると認知機能低下の要因となります。普段やらないことにチャレンジしてみましょう!

- 絵手紙、アルバム整理、料理
- パズル、漢字クイズ等



その3★交流しよう!

交流減少は孤立や精神状態に影響し意欲低下・不安・抑うつ等の要因となります。小さな交流を楽しみましょう!

- 毎日誰かと電話
- マスクをして井戸端会議
- 換気した部屋で2～3人で離れてお茶会



コロナ禍に負けない!! 3つのポイント★ ～栄養編～

その1★ビタミン摂取!

体調や機能維持に欠かせません!

- ビタミンAは粘膜保護に◎
…人参、カボチャ、レバー
- ビタミンCは抵抗力アップに◎
…みかん、イチゴ、バナナ
- ビタミンEは血流促進に◎
…ナッツ類、鮭



その2★タンパク質摂取!

体の原料であり免疫機能を強化します!

- オススメ食材
…卵、ブリ、納豆や豆腐
鶏ささみ等肉類など



活動量が少ない方は肉類の脂身を避けたり、鶏皮は剥いてカロリーダウン♪

その3★ポカポカ食材摂取!

体を温め免疫力をアップしましょう!

ニンニク、にら、生姜、唐辛子など
味噌汁や鍋にするのがオススメ◎

次ページに体ポカポカレシピを紹介しています★
ぜひ参考にしてください😊



おうちでプラス一品コーナー

免疫力を高めよう! ほうれん草の生姜スープ

材料 (2人分)

- ほうれん草 120g
- 人参 30g
- ベーコン 40g
- 溶き卵 1個
- おろし生姜 小さじ2

★水2カップ

- ★洋風スープの素 小さじ1
- ☆塩コショウ 少々
- オリーブ油 小さじ1
- 水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ2：水大さじ1)



～作り方～

- ①ほうれん草は根元をよく洗い3cmにし、ベーコンは1cm幅に、人参は千切りにする。
- ②油で人参、ベーコンを炒める。
- ③★を入れ、煮立たせる。
- ④煮立ったらほうれん草を入れ、しんなりしたらおろし生姜を入れる。☆で味を整える。
- ⑤水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥溶き卵を入れ、固まったら完成!!

ごま油と中華スープの素で中華風にもなります♪



開催事業の活動報告

家族介護者教室「家族による財産管理～家族信託～」

9月15日に堀切地区センターにて家族介護者教室を開催しました。司法書士の講師をお招きし、認知症になるとどんな手続きが出来なくなるか、その対策として家族信託や成年後見制度との違いや遺言について説明していただきました。参加者の方より個別に相談したい、との声も挙がりました。次回も家族の方が介護に備えるための様々な企画をして参ります。



介護予防教室「おうちでできる! 認知症予防体操」

10月29日に堀切地区センターで介護予防教室を開催し、18名の方に参加いただきました。数字を数えながら同時に体を動かすなど、認知症予防に効果のある全身体操を行ない、開催後は「楽しかった」「家でも続けたい」とのお声を多くいただきました。今後も楽しみながら介護予防に繋がるような教室を開催していきたいと思っております。



12月・1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。

認知症サポーター養成講座

認知症の対応方法、治療などを正しく理解するための講座です

12月14日 (月)

午後2時～3時30分

会場：堀切地区センター

第一会議室 (堀切3-8-5)

申込み：現在申込み受付中

1月29日 (金)

午後2時～3時30分

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：12月28日(月)朝9時から

定員 会場：10名 オンライン (ZOOM参加)：10名

オレンジカフェほりきり

① 12月19日 (土) 午後2時～4時

② 1月16日 (土) 午後2時～4時

会場：葛飾ロイヤルケアセンター

会議室 (堀切2-66-17)

① 申込み：現在申込み受付中

② 申込み：12月15日(火)朝9時から
(※毎月第3土曜日に定期開催)

認知症家族会 菜の花会

1月21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：1月4日(月)朝9時から

対象：認知症の方とご家族
(※奇数月第3木曜日に定期開催)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、入室前的手指消毒、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



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



冬の健康管理特集① 感染予防!

こんなところに注意しよう! 感染予防の方法

手洗い

- 30秒以上かけてゆっくり丁寧に
- 洗い残しやすい爪や皺もよく洗う
- 拭く時は清潔なタオルやペーパータオルを♪

マスク

- 上下、裏表を正しくつける
- 鼻、口を覆いしっかり密着させる
- 必要時、清潔なものに交換する



冬の換気と加湿

- 寒くならないよう、部屋を暖めてから換気する (1時間に5分程度)
- 対角線上に窓、扉を開けて空気の通り道を作る
- 湿度は40%～60%を目安に保つ 加湿器は風の当たる所へ置くとよい
- 水の入ったコップや観葉植物、洗濯物を干すことでも加湿効果があります♪

もしもかかってしまったら? どう対処する?

新型コロナウイルス

- 発熱や呼吸器症状がある場合には、マスクを着用するなどの感染予防を実施した上で、医療機関を受診し検査や治療を受けましょう

インフルエンザウイルス

- 発熱、悪寒、倦怠感等の症状が現れたら早めに医療機関を受診しましょう
- 薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう

ノロウイルス

- 下痢や嘔吐を伴うため脱水に注意し、水分補給をこまめにしましょう
- 汚物はマスク、手袋等を着用した上で、次亜塩素酸系消毒液で消毒しましょう
- 特効薬はなく、医師の指示に従って症状に合った薬を正しく服用しましょう