

★体を動かそう！お手軽体操★

【肘と膝のタッチ】体幹に効果あり

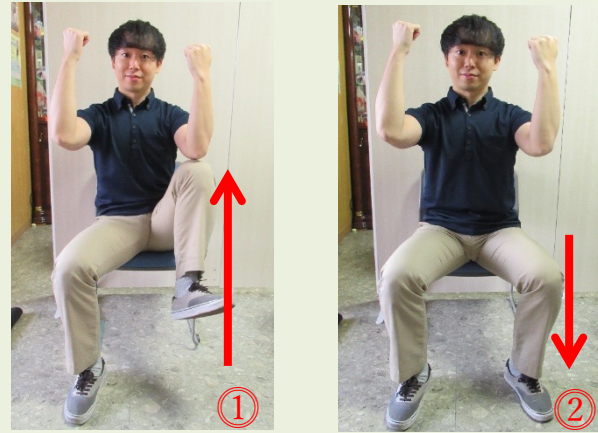
姿勢：椅子に深く座り脚を肩幅に開く

①腕を胸の高さに上げ、肘を90°に曲げる。片膝を上げて、号令「1」で上げ、肘に膝を付けます

②号令「2」で下ろします

★反対側の脚も同様の動作を繰り返します

★4、5回行うようにしましょう



【上体ひねり】体幹に効果あり

姿勢：椅子に座り背筋を伸ばします

①右脚を左脚の上にのせます。右後方にゆっくりとひねりはじめます

②左手で右膝を押さえ右手を身体の後ろに回し身体をぐっとひねります

身体は真後ろを向くようにして15～20秒間、その姿勢を維持します。

★脚を組み換えて同様に行います

※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ないましょう！

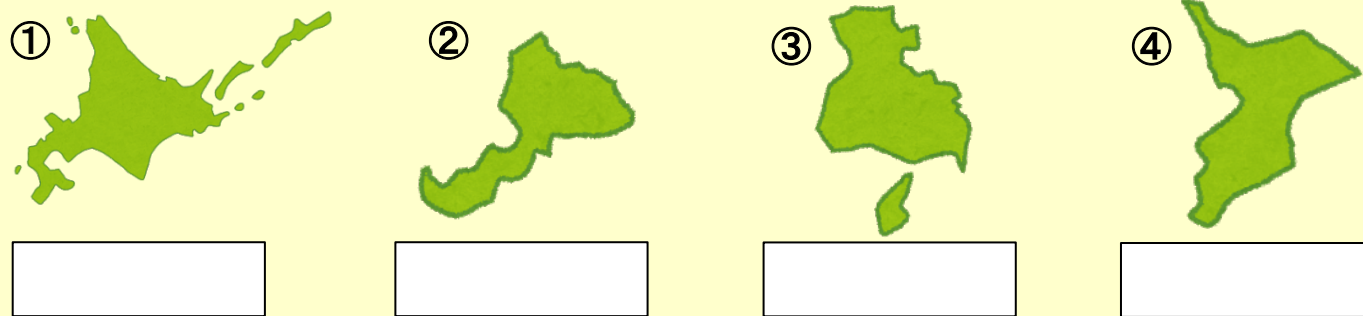


★頭を使おう！脳トレで脳活★



----- 第1問★都道府県シルエットクイズ-----

都道府県の形が描かれています。どの都道府県か教えてください。



----- 第2問★なぞなぞ(初級編)-----

- ①世界の真ん中にある虫は何でしょうか？
ヒント 「世界」をひらがなにすると…。
- ②お父さんに出すと嫌がるフルーツがあります。それは何でしょうか？
ヒント お父さんと呼ぶ時の別の言葉を思い浮かべると…。
- ③獅子舞の頭がしっぽになったらどうなるでしょうか？
ヒント 「しっぽ」を別の言い方に変えてみると…。

クイズの答えは4ページ目です😊

葛飾区の在宅サービスのご案内

見守り型緊急通報システムとは？

専用通報機・無線通報機
生活リズムセンサー
火災・ガス漏れ感知器↓

対象者になる方

内容

65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ、日中・夜間に高齢者のみになる世帯の方で慢性的な病気があり注意が必要な方

通報機や生活リズムセンサーを設置し緊急の際は警備会社に通報し、係員が駆け付けます



★緊急ボタンを押すと本人に代わって119番し救急搬送された後登録されている緊急連絡先への連絡を行います

★生活リズムセンサーはトイレのドアなどに設置し24時間反応がない場合、警報が発信され安否確認を行います

※月額料金、電話回線、合鍵が必要となります。詳しくはお問い合わせください

おうちでプラス一品コーナー

血行促進 かぼちゃとレモンのはちみつ煮

～作り方～

①かぼちゃを3cm角に切り、ところどころ皮を剥き面取りする。

②鍋にかぼちゃと水をひたひたに入れ、沸騰したらレーズン、レモン、☆を入れ落し蓋をする。

③15分程煮て汁が少なくなったら完成！

材料(約2人分)

- かぼちゃ 200g
- レーズン 15g
- レモン 1切れ
- ☆はちみつ 大2
- ☆みりん 大2
- ☆レモン汁 小2
- ☆しょうゆ 小1



12月活動事業の報告

認知症サポーター養成講座



12/14(月)堀切地区センターで開催しました。会場の講座と同時にWEB会議システム【ZOOM】でオンライン講座を実施しました！認知症の方のご家族の方にも多く参加いただき、認知症の症状や具体的な対応方法の話に、大きく頷く様子もみられました。開催後は今後参考にしていきたいとの声も数多くいただきました。

認知症サポーター養成講座のほかにも様々な講座をオンラインで開催しています！ご興味のある方は、本誌4ページ目の案内をご覧ください♪





2月・3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

2月17日(水) 午後2時~3時半

会場：お花茶屋地区センター 定員：会場参加 10名
会議室(お花茶屋2-1-12) オンライン参加 10名
(ZOOM)

申込み：現在申込み受付中

3月16日(火) 午後2時~3時半

会場：南綾瀬地区センター
会議室(堀切7-8-22)

申込み：2月17日(水)朝9時から

定員：会場参加 10名

3月25日(木) 午後2時~3時半

会場：オンラインのみの参加

申込み：2月27日(土)朝9時から

定員：オンライン参加 10名

家族介護者教室「働きながらの介護に強い味方!! ~両立介護の新常識、介護休業制度を上手に活用~」

2月26日(金) 午後2時~3時半 内容：介護をする上で知っておきたい
介護休業制度について学びます

会場：南綾瀬地区センター 定員：会場参加 15名
会議室(堀切7-8-22) オンライン参加 15名
申込み：2月8日(月)朝9時から (ZOOM)

対象：区内在住で家族を介護している方、これから介護をする予定の方

※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。

クイズの答え→ 第1問：①北海道 ②福井県 ③兵庫県 ④千葉県 第2問：①蚊 ②パパイヤ ③おしまい

ほりきり便り

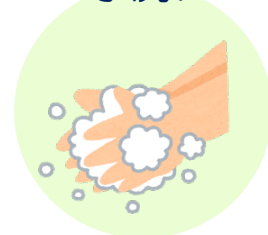
高齢者総合相談センター堀切(地域包括支援センター堀切)
〒124-0006 葛飾区堀切2-66-17
TEL 03-3697-7815 FAX 03-3697-7862



いま気をつけたい冬の健康管理

一人ひとりのできる感染症対策について

手洗い



- 石鹸、アルコール消毒液を使用する
- 帰宅時等小まめに洗う
- 清潔なもので手を拭く

マスクの着用



- 上下、裏表を正しく付ける
- 鼻、口を覆い密着させる
- 必要時、清潔なものに交換する

3密を避ける



- 窓、ドアを開け換気をする
- 買い物等の外出時は人が多い時間帯を避け、人と十分な距離を保つ

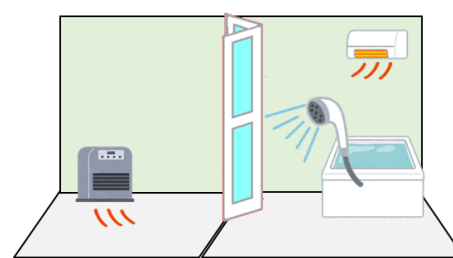
※発熱・咳等感染が疑われる場合直ちに医療機関や各相談窓口へ連絡をしましょう!

- ▶ 葛飾区 新型コロナ受診相談窓口 ☎03-3602-1376 (平日/8:30~17:15)
- ▶ 東京都 発熱相談センター ☎03-5320-4592 (毎日/24時間)

ヒートショックを予防しましょう

ヒートショックとは…気温変化により血圧が変動し心臓や血管の疾患が起こること

浴室・脱衣所・トイレ等に暖房器具を



暖房を設置し温度差を少なくしましょう!

- 脱衣所、トイレ等に小型のヒーターを設置する
- 入浴前に浴室内の壁に温水シャワーをかける

食事直後や飲酒後の入浴は避ける



食後1時間以内、飲酒後は血圧が変わりやすく要注意!

- 食後や飲酒後は時間を空けてから入浴をする
- 脱水予防で入浴前後にコップ1杯程の水を飲む

入浴の方法を工夫する



少しずつ体を温めましょう!

- 湯船に入る前に心臓から遠い手足からかけ湯をする
- 湯船に出入りするときはゆっくりとした動作で
- 湯船の温度は41℃以下で