

## 夏に向けての健康管理

～熱中症・脱水に気を付けよう！

今年も熱中症や脱水に要注意な季節の到来です！！

気温が30度を超す日が続くと熱中症になる方が急増し救急搬送者数は5月から徐々に増加していきます。実は…熱中症の半数以上は室内で起き、80%は高齢者の方々なのです！！

またコロナ感染予防のため、外出にはマスク着用が必須ですが、マスクを着用していると、喉の渇きを感じにくくなり、水分摂取量が減り、脱水になりやすいと言われています。室内外では熱中症・脱水に注意して暑い夏とコロナを乗り切りましょう！！



### ！熱中症予防対策！

- ① 1時間に1回はコップ1杯の水を飲もう！
- ② 風通しの良い服装で過ごそう！
- ③ 扇風機やクーラーを上手に活用＆定期的な換気をしよう！
- ④ 屋外で人との距離（2m以上）が保てればマスクは外そう！



## 熱中症警戒アラート始動！

令和3年4月28日より、全国で「**熱中症警戒アラート**」が発表されています。**熱中症警戒アラート**とは「熱中症の危険性が高くなりそうだから気を付けて！」という情報のことです。

発表されている日には、

- ① 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- ② 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
- ③ のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう
- ④ 外での運動は、原則、中止または延期をしましょう



屋外で人と十分な距離を確保できる場合は、適宜マスクをはずしましょう！！

## 認知症サポーター養成講座 開催しました！

4月19日月曜日に亀有学び交流館にて認知症サポーター養成講座を開催しました。12名の方に参加していただき、ご家族のため、地域の見守りのためと、目的を持ちながら熱心に受講されていました。今後もコロナ感染予防対策を万全にして、**オンライン講座**と併せて開催してまいります！



### 季節の花を紹介します

梅雨、またコロナ禍でお出かけが、減ってしまいますね。堀切菖蒲園では、6月上旬～中旬に花菖蒲が見頃となり葛飾区の観光名所の一つとなっています。他に梅、藤、冬桜、牡丹など四季折々の花が見られます。



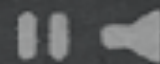
予告！

## YouTubeで動画配信します！秋頃！

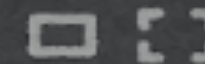
毎年5月に新葛飾ロイヤルクリニック・葛飾ロイヤルケアセンターにて開催していた「**葛飾健康フェスタ・いきいき元気フェスタ**」。今年は、秋頃にYouTube動画を活用し開催致します！

コロナウイルス感染症の情勢を踏まえ、新しい試みとして動画配信の形で企画！新しい生活様式で戸惑うこともたくさんあると思いますが、ぜひ、動画を見て、生活にお役立ていただければと思います。**お楽しみに！！**

一緒に楽しみ、健康を目指しましょう！



1:35 / 3:40



# 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。

## 認知症ケアの糸口を探そう ～症状への対応方法～

不安に感じることの多い認知症状。具体的な対応方法を看護師から学びます。  
【講師】看護師 北村伯子氏  
(大内病院 認知症疾患医療センター)

6月26日(土) 午後2時～3時半  
会場：堀切地区センター  
第一会議室 (堀切3-8-5)  
定員：会場20名、オンライン10名  
(対象となる方：家族を介護している方、これから介護をする方、区内在住の65歳以上の方)  
費用：無料

## 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、認知症について正しく理解しましょう。

6月18日(金) 午後2時～3時半  
会場：堀切地区センター  
第一会議室 (堀切3-8-5)  
7月30日(金) 午後2時～3時半  
会場：オンライン  
定員：12名 (2講座ともに)  
費用：無料

## オレンジカフェ ほりきり

お茶を飲みながら会話を楽しめる憩いの場です。(※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**完全予約制**となります)

6月19日(土) 午後2時～4時  
7月17日(土) 午後2時～4時  
会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階  
会議室 (葛飾区堀切2-66-17)  
対象：先着12名  
費用：1人100円

## 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、自由に過ごせる場です。

7月15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1階  
会議室 (葛飾区堀切2-66-17)  
他：参加費無料

※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。

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



第84号  
2021年6月1日発行

【HP】 【twitter】



# 新型コロナウイルスワクチン接種が始まりました！

65歳以上の方へ接種券の郵送が始まっています。接種は3週間の間隔を空けて同じワクチンを2回打ちます。流れについて確認しましょう。



## 《ワクチン接種の流れ》

1. 「新型コロナウイルスワクチン予防接種クーポン券」が自宅に到着  
接種券と予診票が郵便で届きます。予診票は接種前までに分かる範囲で記入しておき、接種券は大切に保管してください。
2. 電話またはインターネットで予約  
予約には接種券に記載されている券番号 (予約サイトID) が必要です。接種対象者や予約方法は接種場所により異なります。接種券に同封の「実施医療機関等一覧」をご確認ください。  
  
○個別接種：診療所・病院など約200カ所  
○集団接種：健康プラザかつしか、保健センター、区内公共施設など
3. 予約した日時に接種場所へ行き、接種を受ける **1回目**  
○接種当日の持ち物：接種券、予診票、本人確認書類 (運転免許証、健康保険証など)、お薬手帳 (服薬中の方のみ)
4. 3週間後を目安に、予約の上、2回目の接種を受けます **2回目**

## 接種の予約・ワクチンに関する相談

○葛飾区新型コロナワクチンコールセンター  
☎：03-6625-7453 (土日祝日を含む毎日/9時～18時)

FAX：03-4531-8196 (聴覚障害のある方の相談)

## 接種後に副反応が出たときの相談

○東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター  
☎：03-6258-5802 (土日祝日を含む毎日/24時間対応)