



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

2月の寒さや乾燥した気候は、私たちの身体にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。免疫力の低下、血行不良を招くだけでなく、感染症や入浴中の事故などの危険性も高まります。今回は、今の季節に注意したい体調管理のポイントなどをお伝えします。

冬の体調管理のポイント

①ヒートショック

急激な温度変化によって生じる血圧の変化で引き起こる。

対策：室内外の気温差を極力無くす。脱衣所や浴室を温める。
浴槽に入る前にかけ湯をして体をならす。



②感染症

●ノロウイルス…感染した人の便や嘔吐物、感染した人が十分に手を洗わず調理した食品、ウイルスを内臓に取り込んだ二枚貝等が原因となる。

対策：二枚貝は中心部まで加熱、食事の前やトイレのあとは十分に手洗いをする。嘔吐物・嘔吐した場所の処理と消毒を適切に行う。

●インフルエンザ…A、B、C型のインフルエンザウイルスが原因。くしゃみや咳の際に発生する飛沫から直接または間接的に広がる。

対策：手洗いを十分に行う。人込みを避ける。体力と抵抗力をつける。予防接種を受ける。



③冬の脱水

空気の乾燥と水分摂取不足が原因。ウイルス感染による嘔吐や下痢、発熱も原因となる。

対策：喉の渇きを感じる前のこまめな水分補給。暖かい白湯や経口補水液がおすすめ。



④皮膚トラブル（乾燥・かゆみ）

空気の乾燥で皮膚の保湿成分が減少し乾燥した肌は、外部刺激を受けやすくなるためかゆみが出る。

対策：入浴後に保湿クリームを塗る。バランスのよい食事をとる。身体の温まる食べ物や飲み物を取り、血流を良くする。



今のこの時期こそ！「温活のススメ」

温活（おんかつ）とは・・・

身体を温めるための活動、健康を維持するために必要な体温にするための活動のこと。

※理想の平熱は36.5度～37度。新陳代謝が活発になり、免疫システムが正常に働く体温だと言われています。

<体温が1℃下がった場合の影響>

- 免疫力は37%低下
- 基礎代謝が12%低下
- 体内の酵素の働きが50%低下



結果、免疫力が下がり風邪をひきやすくなります。また体温維持機能も低下しているため、体温が下がると中々元に戻りにくく、冷えが強くなり「しびれ」や「感覚鈍麻」を伴うこともあります。歩行も不安定になり、転倒のリスクも高まります！だからこそ、温活（身体を冷やさない工夫）が必要なのです！

<簡単にできる温活の方法>

①体の外側から温める

服装：調整しやすいように薄手の服を重ね着する。レッグウォーマーや腹巻、5本指靴下などを着用する。

入浴：40度前後のお風呂にゆっくり入る



②体の内側から温める

体を温める食材を選ぶ：寒い地方で産出された食べ物や、冬が旬の食べ物は身体を温めてくれます。

※生姜・にら・にんにく・山芋・ふき・こんにゃくなど



③体を動かす

深呼吸：おへその下に手を当てて、鼻から吸って口から吐く深い呼吸を行うことで、胸やおなかの筋肉が動き、代謝がUP！

軽い運動：腕やかかとの上げ下げ、手をグーパーにしたり、足の指を動かす。

2月・3月活動事業のご案内

※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。

※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。

認知症サポーター 養成講座



オレンジカフェ ほいきり

①2/21 (月) (1/27～受付開始)

②3/15 (火) (2/28～受付開始)

時間：午後2時～3時半

会場：①オンライン②南綾瀬地区センター (堀切7-8-22)

定員：①と②各12名(先着順)

※オンライン受講の方には、事前に講座資料を郵送します。受講後にアンケートの提出を確認してから、証明書を送付します。

2/19 (土) (1/15～受付開始)

3/19 (土) (2/19～受付開始)

時間：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 (堀切2-66-17)

定員：各12名 (先着・**完全予約制**)

費用：1人100円

家族介護者教室

知って安心！

後見制度と相続・遺言のお話

2/17 (木) 午後2時～3時半

会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階会議室 (堀切2-66-17)

定員：会場15名/オンライン15名 (先着・**完全予約制**)

他：参加費無料/筆記用具

認知症家族会 菜の花会

3/17 (木) (3/1～受付開始)

時間：午後1時半～3時

会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階会議室 (堀切2-66-17)

定員：約10名 (先着・**完全予約制**)

他：参加費無料

お問い合わせ先：高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815

答えは
2ページ
目です！

脳トレチャレンジ！脳活！！

Q1、ひらがなを並べ替えて単語を完成させましょう！

●6文字

① いらにあばす

ヒント：お風呂上りに食べると最高です

② さおいんりな

ヒント：甘くて酢が効いて美味しい

●7文字

③ せんぐうりゆい

④ うきよぼえんう

ヒント：④を使って③を観ます

Q2、間違いやすい漢字です。AとBどちらが正しいでしょうか？

① A.紛失 or B.粉矢

② A.快的 or B.快適

③ A.歓迎 or B.勸迎

④ A.興味津々 or B.興味深々

⑤ A.危機一発 or B.危機一髪

高齢者総合相談センターは



葛飾区が設置する身近な「総合相談窓口」です♪

高齢者の方ご自身からの相談はもちろん、ご家族や友人、ご近所の方からの相談も受け付けています。介護保険の申請窓口も担っています。

些細なことでも、お気軽にご相談ください。**相談は一切無料**です。

高齢者総合相談センター堀切

高齢者総合相談センター

お花茶屋



住所：〒124-0006
東京都葛飾区堀切2-66-17
介護老人保健施設
葛飾ロイヤルケアセンター内
電話：03-3697-7815
FAX：03-3697-7862

住所：〒125-0063
東京都葛飾区白鳥1-12-20
石倉ビル1階
電話：03-5671-2471
FAX：03-5671-2472

高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋の営業時間
月曜日～金曜日：9時～19時/土曜日：9時～17時半
※日曜祝日、年末年始はお休みです。

《担当地区》

堀切1丁目2～42
堀切2～6丁目全域
宝町1丁目3～5
小菅全域



《担当地区》

堀切7、8丁目全域
西亀有1丁目1～20
西亀有2丁目1～52、
55～58
西亀有3丁目1～7、
15～20、33
お花茶屋全域
白鳥1、2丁目全域
白鳥3丁目1～2、
13～16、24～32
東堀切全域

※当地域外の方のご相談も担当地域の高齢者総合相談センターへ引き継ぎ、対応しております。どうぞ安心してご相談ください。