

ほりきり便り



第90号
2022年6月1日発行

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

【HP】 【twitter】



6/4～6/10は



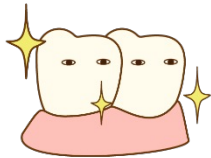
「歯と口の健康」週間です



普段「歯や口」のことを意識することは少ないかもしれません。お口の健康は全身の健康に影響します。この機会に、ご自身の口の健康状態を見直してみましよう。

◆「健康な歯と口」って？歯があればいいの？

むし歯が無く（治療している）、歯茎を触ってもぶよぶよしていない、食べ物をしっかり噛めること。また舌、頬の動きが良い、唾液の分泌量が多い、噛み合わせが整っている状態が「歯と口が健康」であるということです。



むし歯が無く
歯茎が締まって
いてピンク色



唾液が十分に
分泌されている



頬の筋肉が
よく動いている



上下の噛み合わせ
が良い

◆「口のトラブル」チェックしましょう！

口のトラブルは、早期発見・早期治療が大切です。該当する項目はありますか？
1つでも該当したら、歯科医・歯科衛生士に相談しましょう！

- 以前よりかたいものが食べにくい
- 左右の奥歯(入れ歯でも可)でしっかり噛みしめられない
- 痛み、出血、歯のぐらつき、喪失、歯茎の腫れなどがある
- 口臭が気になる
- 舌の表面が白く苔のようになっている



◆しっかり噛んで健やかに過ごそう！

近年では、口の中の環境が全身の健康と関連していることが、明らかになってきました。口内細菌と内科疾患の繋がりや、噛む機能と老化・認知症の繋がりがあります。

歯を失っても、入れ歯をつけてしっかり噛み、身体の動きを維持・向上させて「歯と口の健康」を守っていきたいですね！（^▽^）



意外とキケン！梅雨時期のあれこれ

梅雨の季節は気候も安定せず、体調を崩しやすいもの。今回はこの季節に気をつけたい症状と対策について、ご紹介します！

熱中症



熱中症は「真夏の気温が高い日」だけではありません。身体が高温多湿に順応できていないこの季節も、注意が必要です。

症状) めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識消失、けいれんなど
対策)

- ①のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給をする。
- ②湯船に入るなど、自然に汗をかく機会を増やし、汗による体温調整をやすくする。
- ③換気や除湿、エアコンをつける、扇風機に当たるなどして、室内温度の調節を心がける。



食中毒



食中毒は、カビや細菌が繁殖してしまった食べ物や飲み物を口にするによって起こります。対策は「付けない・増やさない・やっつける」です。徹底しましょう。

症状) 吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢など

対策)

- ①手洗い、食品はよく洗う。
※特に調理や食事の前、排便後はよく手を洗う。
- ②料理の粗熱が取れたら、すぐに冷蔵庫へ入れ食品を長時間常温に置かない。
- ③肉・魚・二枚貝は、中心部まで十分に加熱し、調理器具も熱湯等で消毒する。



カビ・ダ



カビはダニの餌になるため、カビが繁殖しやすいところは、ダニも繁殖しやすくなります。カビやダニが身体に悪影響を及ぼす事がありますので、注意が必要です。

症状) 夏型過敏性肺炎、気管支喘息、アトピー性皮膚炎など

対策)

- ①整理整頓を心がけ、床やマット、エアコンのフィルターなどこまめに掃除する。
- ②布団は晴れた日に干し、干した後は表面に掃除機をかけ、ダニの死骸等取り除く。枕カバーやシーツ等はこまめに取り替える。
- ③浴室の壁や天井は、お湯のシャワーでよく流す。浴室内も十分に換気・乾燥させる。



活動事業のご案内

認知症サポーター養成講座

6/8(水) 10時~11時30分

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)

定員：先着12名 (予約制) **申込受付中です**



※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。また完全予約制となります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

お申込み・お問合せはこちら
高齢者総合相談センター堀切
03-3697-7815

家族介護者教室

有料老人ホームとサービス付き高齢者住宅の違いとは? ~高齢者施設を知ろう!~

6/30(木) 14時00分~15時30分

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)

定員：先着30名 (予約制)

※参加費無料です

申込期間：6/7から電話受付のみ



もの忘れ相談会

認知症連携医による相談会です。もの忘れにお悩みの方、認知症かも?と不安な方、ご家族... 気軽にご相談ください。

7/13(水) 14時00分~16時00分

会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階 相談室 (葛飾区堀切2-66-17)

定員：3名

*希望者多数の場合、相談内容により決定
申込期間：6/15~6/28 電話受付のみ



菜の花会

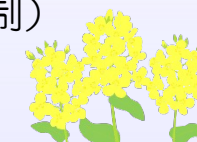
認知症の方や、認知症を介護されているご家族...ホッと一杯、くつろぎの時間を。月によっては、ミニ講座も開催します。

7/21(木) 13時30分~15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)

定員：先着約10名 (予約制)

※参加費無料です



オレンジカフェほりきり

高齢者や介護をするご家族、介護にかかわっている方、地域の皆様が気軽に立ち寄れる憩いの場です。

6/18(土) 14時~15時30分

7/16(土) 14時~15時30分

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)

定員：先着12名 (予約制)

費用：1人100円





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、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。