

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

【HP】 【twitter】



第91号
2022年8月1日発行

認知症への理解を深めよう！

【9月は世界アルツハイマー月間です】

「国際アルツハイマー病協会」が、1994年に世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定。この日を中心に、世界各地でアルツハイマー病や認知症への理解を深めるための様々な取り組みが行われています。



オレンジカフェ ほりきり

認知症に限らず、高齢者や地域の皆様が、お茶を飲みながら会話を楽しめる憩いの場所です。地域の様々な場所で定期的開催されています。

お近くのカフェをご案内しますので、当センターまでお問い合わせください。

認知症家族会 菜の花会

認知症の方やご家族が集い、お茶を飲みながらゆっくりと、ご自由にお過ごしいただく場所です。月によっては、ミニ講座を開催しています。（定期開催：奇数月第3木曜日13時30分～）

葛飾ロイヤルケアセンター1階会議室
(堀切2-66-17)

認知症サポーター養成講座

認知症について、正しい知識を学んでいただく講座です。認知症の症状や治療、予防について、また認知症の方に接するときの心構えや、対応方法などをお話しています。受講者には「受講認定証」をお渡ししています。認知症サポーター養成講座を受講後は、スキルアップ講座も受講できます！

当センターでは、認知症に関する様々な事業を実施しています。ぜひこの機会に正しい知識を学び、介護家族と本人への支援を考え、認知症になっても安心して暮らせる社会づくりにご参加ください！(^▽^)/

お問い合わせはこちらまで♪
高齢者総合相談センター堀切
03-3697-7815

暑い夏を乗り切る健康管理 ～睡眠について～

夏になると寝苦しさをを感じる人は多いのではないのでしょうか？睡眠は暑さで消耗した体力を回復させます。暑い夏でも快適に入眠ができる、ちょっとしたコツをご紹介します。

★エアコンはつけっぱなしで

就寝中にエアコンのタイマーが切れると、ムシムシとした室内の中で、汗をかいて目覚めることとなります。快適な入眠には**室温**と**湿度**が重要です。室温26℃前後、湿度50～60%が理想的です。また冷風が直接身体に当たらないように風向きを調整し、エアコンは、朝までつけっぱなしにしておくのがベストです。



★夏でも湯船に浸かる

人は、深部体温が下がった時に、眠気が訪れるようになっていきます。快適な入眠には**深部体温**が重要です。暑いからとシャワーだけで済ませず、ゆっくりと湯船に浸かって、身体の芯を温め、リラックスしましょう♪入浴タイミングは、就寝の～2時間前がベストです。



★寝間着は麻か綿



寝間着は素材の柔らかさ、肌触り、着心地の良さなど、眠り心地を良くしてくれるものを選びましょう。また快適な入眠には**体温調節に適した素材**が重要です。夏の寝間着には吸水性、放湿性に優れている麻や綿がベストです。

75歳到達者戸別訪問始まりました！



高齢者総合相談センターの職員が、対象の方のご自宅に訪問して日頃の困りごとや、高齢者サービス利用などの相談に伺います。ご不在の場合は、ご案内等を差し置き、後日、改めて訪問させていただくこともございます。

★対象となる方★

- ① 区内在住で令和4年4月2日～令和5年4月1日に75～77歳になる方のうち、要支援または要介護の認定を受けているが、介護保険の給付実績（福祉用具の購入、住宅改修を除く）がない方
 - ② ①の方を除く75歳になる方
- ※①を優先して訪問します。
※①・②いずれも、施設入所者は除きます。

訪問の際は、職員証と区が発行する証明証を提示します。

お問い合わせ・講座等のお申し込みはこちら
 高齢者総合相談センター
 堀切
 03-3697-7815



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。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。

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。

8月20日(土) 14時～15時30分 9月17日(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）

対象：先着12名（**予約制**） 参加費：1人100円

認知症家族会 菜の花会

認知症の方やご家族などが集い、お茶を飲みながら自由に過ごせる場です。

9月15日(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）

対象：先着約10名（**予約制**） その他：参加費無料

認知症サポーター養成講座

認知症について、正しい知識を学んでいただく講座です。

8月22日(月) 10時～11時30分

会場：オンライン（ZOOM） 対象：先着12名（**予約制**）

受講条件：カメラ・マイク付きのパソコン・タブレット・スマートフォン
等で受講ができる方

その他：事前にテキストを郵送します。また受講後にアンケートを送信、
アンケート返答を確認後に「受講認定証」を郵送します。

近隣の
小学校で

活動事業のご報告

「認知症サポーター養成講座」を開催しまし

た！動画やクイズを交えた内容で、認知症についての知識や接し方を学びました。子供たちにも認知症について理解を深めてもらい、認知症の方を地域で見守りながら、みんなが安心して一緒に暮らせるように、今後も活動してまいります！！





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。