

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



「フレイル」を知って、健康に過ごそう！

●フレイルとは？

病気ではないけれど、加齢によって筋力や心身の働きが低下し、介護の必要性が高くなってきた状態、健康と要介護の中間の虚弱な状態をいいます。



フレイルの予防・改善で、健康寿命（要介護状態になるまでの年齢）を延ばすことが十分に可能です。

あなたは大丈夫??

●フレイルチェック

※3つ以上あてはまるとフレイル状態である可能性が高いです。

- ①最近痩せてきた。半年間で2～3kg以上体重が減った。
- ②以前よりも疲れやすくなった。
- ③横断歩道を青信号の間に渡り切るのが難しくなった。歩くのが遅くなった。
- ④ペットボトルのフタが開けにくくなった。力が入らなくなってきた。
- ⑤一日中家の中で寝たりして過ごすことが増え、外出の頻度が減った。

●フレイルを予防しよう！

- ①心臓や肺の機能を高めるウォーキングや、筋力を高めるかかと上げ下ろしなどの軽い運動を、少しきついなと感じるところまでやってみましょう。
- ②定期的に体重を計って、食事が不足していないか確認しましょう。たんぱく質（肉・魚・大豆食品など）、ビタミン（野菜や果物）などを積極的に食べて、栄養不足を防ぎましょう。
- ③外に出て、いろいろな年齢の人と話をする機会を持ちましょう。




熱中症は 夏だけではない!

梅雨の晴れ間や急に気温が上がったタイミングは要注意!

●熱中症に関する2つの誤解



①気温が低い日は熱中症にならない。 → 答えは **×** 

気温が低く、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体の中に熱がこもりやすくなります。梅雨時期は、身体が暑さに慣れていない為、体温調節が上手にできず、熱中症になりやすくなります。

②熱中症は屋外で起こる。 → 答えは **×**

熱中症は、自宅での発生が一番多く、3~4割を占めます。お風呂場や台所など熱気や湿気がこもりやすい場所は、特に注意が必要です。また、室内だと喉の渴きを自覚しづらく、脱水状態になりやすいです。

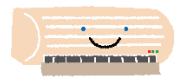
●初夏を元気に乗り切るためのポイント

①エアコンを上手に使いましょう。

適切な室温は27℃前後、湿度は40~50%です。

湿度が高い時はエアコンを除湿機能に!

扇風機や換気扇を併用し、部屋の温度を一定にしましょう。



②喉が渴いていなくても水分補給しましょう。



1時間ごとにコップ1杯の水やお茶を飲みましょう。塩分の摂取も忘れずに! 冷たい物は、胃腸が刺激され下痢になることもあるので、常温や温かい飲み物が好ましいです。 ※摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう!

高齢者総合相談センターの職員が ご自宅を訪問します!

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。訪問の際は、職員証と区が発行する証明証を提示します。

●75歳到達者戸別訪問

【対象となる方】

区内在住で令和5年4月2日~令和6年4月1日に75歳になる方 (施設入所者を除く)

●75歳以上の高齢者の健康を支援するための戸別訪問

【対象となる方】

区内在住75歳以上の方で①、②のいずれかに該当する方

①令和5年1月時点で過去5年間に医療機関(歯科医院を含む)や健診を受診しておらず要支援または要介護認定を受けていない方

②70歳以降75歳になるまでに国民健康保険に加入していない方

※①、②いずれも生活保護を受給している方や施設等に入所している方は除く

活動事業のご案内

※新型コロナウイルス感染予防対策が緩和されてきておりますが、講座等ご参加の際には**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。引き続き、ご理解とご協力の程、よろしくお願いたします。

※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。

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、自由に過ごせる場です。今回はミニ講座を開催します。

7/20 (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 (堀切2-66-17)

対象者：認知症の方、そのご家族。
認知症の方の介護をご経験された方

他：参加費無料



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。ミニ講話を開催しています。

6/17 (土) 14時～16時

★ミニ講話：夏の健康講座

7/15 (土) 14時～16時

★ミニ講話：呼吸法について

会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階
会議室 (堀切2-66-17)

費用：1人100円



事前のお申し込みが不要となりました！お気軽にお越しください♪

家族介護者教室

高齢者施設を知ろう！(^▽^)/
～有料老人ホームと
サービス付き高齢者住宅の違い～

6/28 (水) 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 (堀切2-66-17)

定員：30名 (先着順)

他：参加費無料/筆記用具



認知症サポーター養成講座

認知症について理解を深めましょう。
講座の内容は変わりませんので、ご都合の良いお日にちにご参加ください。

①6/22 (木) 14時～15時30分

②7/19 (水) 14時～15時30分

会場：①葛飾ロイヤルケアセンター
1階会議室 (堀切2-66-17)

②お花茶屋地区センター
2階会議室 (お花茶屋2-1-12)

定員：①②各20名 (先着順)



お問い合わせはこちら

高齢者総合相談センター堀切
03-3697-7815

講座のお申し込みはこちらからどうぞ。



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：〒124-0003
東京都葛飾区お花茶屋2-4-23
センターフィールドビル101
電話：03-6662-7907
Fax：03-6662-7908



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

※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。



《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

ホームページをリニューアルしました！

各講座の申し込みや、事業のご案内、今までに発行した
ほりきり便りも掲載しています。チェックしてみてください😊