

ほりきり便り



第97号
2023年8月1日発行

【HP】 【twitter】



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

☀️ 紫外線と健康について ☀️

紫外線量が最も多い8月。悪いイメージがある紫外線ですが、適度に浴びると体に良い効果もあります！紫外線と上手に付き合しましょう！

●紫外線の効果●

紫外線が皮膚に当たることで、ビタミンDが作られます。食品に含まれる量が少ないため、紫外線によるビタミンDの合成をうまく利用することが大切です。

《ビタミンDの働き》

カルシウムとリンの吸収を促進し、骨や歯の形成を助け免疫機能を調整します。

また、太陽光を浴びる時間は、季節や場所、時間帯によりますが、15分～30分程度が適切と言われています。



●紫外線による影響●

紫外線を長時間浴びすぎると皮膚や目の健康に影響を与えると考えられています。

日焼けによるしみ、しわ、皮膚がん、白内障など慢性傷害のリスクがありますのでご注意ください！



●紫外線対策●

★陽射しが強まる10時～14時頃の外出は、できるだけ控えましょう。

★つばの広い帽子や日傘、サングラス、UVカットの長袖の服等を活用しましょう。

★日焼け止めクリームをこまめに塗って、紫外線対策を行いましょう。



～お知らせです～

9/23（土）、9/24（日）堀切地区センターまつりに当センターのブースを設けて参加します！ぜひ、お立ち寄りください😊

「もの忘れ」と「認知症」の違い



9月は『世界アルツハイマー月間』です！
今回は、「もの忘れ」と認知症の違いを解説します(^▽^)/

「もの忘れ」は、老化により記憶力が低下することを指し、必ずしも病気ということではありません。「認知症」は、生活するうえで支障が出ている状態の病気のことです。

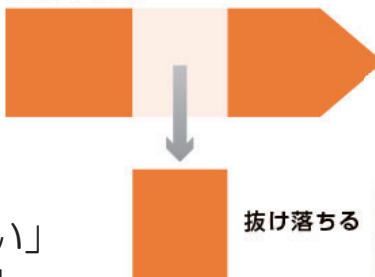
加齢によるもの忘れ

記憶の流れ



認知症

記憶の流れ



わかりやすく例えると……
もの忘れ⇒「夕食に何を食べたか思い出せない」
認知症⇒「夕食を食べたことを思い出せない」



加齢によるもの忘れの特徴	認知症の特徴
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚がない
体験したことの一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない
判断力は低下しない	判断力が低下する

認知症は早期診断、早期対応が大切です。
認知症専門医について知りたい場合は、当センターへご相談ください😊

高齢者総合相談センターの職員が戸別訪問しています！

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(歯科を含む)や健診の受診がなく、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対策は緩和されてきていますが、**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



認知症について正しく学びましょう。

8/23(水) 14時00分～15時30分

会場：堀切地区センター第一会議室
(葛飾区堀切3-8-5)

定員：20名程度

※受講者には受講認定証として、
認知症サポーターカードをお渡しします。

認知症サポーター スキルアップ講座

「認知症の方への対応について(軽度)」

8/26(土) 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：30名

※認知症サポーター養成講座を修了した方
が対象となります。

認知症家族 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と、ご自由にお過ごしいただく場所です。

9/21 (木) 13時30分～15時00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)

他：参加費無料



オレンジカフェほいきり

認知症に限らず、地域の皆さまがお茶を飲みながら、会話を楽しめる憩いの場です。

① 8/19(土) 14時00分～16時00分

② 9/16(土) 14時00分～16時00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)

費用：1人100円



事前の申し込みが不要となりました！お気軽にお越しください♪

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

各講座のお申し込みはこちら



活動事業の報告



6月28日に家族介護者教室
「高齢者施設を知ろう」を開催しました！

6月30日に講師を招いて介護予防教室
「ヨガ教室」を開催しました！



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



《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。