ほりきり便り

第98号
2023年10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

目をいたわる生活を！
疲れ目を防ぎ、目の健康を心掛けよう!!

10月10日は「目の愛護デー」です。目の病気の原因と症状、疲労をためない対策をご紹介します。

目の病気の原因と症状について

●白内障
老化が主な原因です。ゆっくり進行するため、気づかれにくい病気です。まぶしさを感じて見えない・ものが重複して見えるなどの症状が現れます。

●緑内障
眼圧が高い状態が続き、視神経が障害されることが一つの要因と考えられています。視野が欠け、徐々にその範囲が広がっていく症状があります。

●眼精疲労
老眼や乱視、目の病気、目への過剰な負担などが原因です。ピントが合わせにくい、肩こりや頭痛などの症状があります。

疲労をためない対策は？

①目を休ませる。
スマホや読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。また、十分な睡眠をとりましょう。

②目にやさしい食事をとる。
バランスのよい食生活に加え、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む、ブルーベリーやほうれん草などの緑黄色野菜、青魚やまぐろなどを摂りましょう。

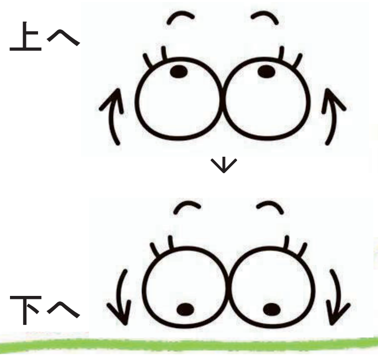
③眼科検診を受ける。
目の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に検診を受けましょう。

疲労を感じたら・・・？

①目を温める。
首の下と目の上に温かいタオルやパックをのせて、血行を促進させましょう。

②目の周りの緊張をほぐす。
目を固く閉じてから目をぱっと開いてみたり、視線を上下左右に動かしましょう。また目の周りをやさしくマッサージすることもおススメです。

視線を動かす体操



夏の暑さで弱ったカラダを癒そう！

朝晩過ごしやすくなってきましたが、夏バテのような疲労感はありませんか？
疲労感の解消に効果的な方法をご紹介します。

① 湯船につかる

カラダを温めることで、血行が良くなります。38～40℃のお湯に20分程度入浴すれば、質の良い睡眠をとりやすくなります。

② 睡眠を十分にとる

夏のダメージから回復するには、睡眠が欠かせません。日中の活動時間を維持しメリハリのある生活を心掛けましょう。

③ 温かい料理を食べる

気温の低下にあわせて、温かい料理を取り入れましょう。疲労回復には豚肉、大豆製品などビタミンB1、ミネラル、タンパク質などが含まれる食品がおすすめです。

軽いストレッチや、凝っている部分を優しく撫でて
ゆっくり首や肩を回すなどもおススメです(^^♪

活動事業

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。お楽しみに♪

11/16（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）

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

参加費：無料

オレンジカフェほりきり

どなたでもお茶を飲みながら、会話を楽しめる憩いの場です。ミニ講話も開催します。

① 10/21（土）14時00分～16時00分
★ミニ講話：運動系

② 11/18（土）14時00分～16時00分
★ミニ講話：冬の健康講座

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)

参加費：1人100円

※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<u>マスクの着用</u>、<u>入室前の手指消毒</u>、<u>体温の計測</u>をお願いしております。引き続き、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

お問い合わせ先：高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815

活動事業のご報告

地域のイベント

8/1(火)、2(水)、3(木)の3日間、お花茶屋ふるさとまつりに「救護室」として参加しました。4年ぶりの開催で、地域全体で盛り上がっていました(^▽^)/

認知症サポーター スキルアップ講座

8/26(土)認知症サポーター養成講座を受講された方を対象に、スキルアップ講座を開催しました。

認知症サポーター 養成講座

近隣の小・中学校で認知症サポート養成講座を開催しました。子供たちを対象に認知症について、動画やクイズを交えた内容で開催しています。

業のご案内

認知症サポーター スキルアップ講座

「**中等度**における対応方法を学ぶ」

11/18(土)　10時00分～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)

対象：認知症サポーター養成講座を受講した方

定員：30名(先着順)

受付開始：10/17(火)

講座のお申し込みはこちらからどうぞ。

【HP】【講座申し込み】

手芸体験教室

何か新しく始めてみたい方、手作業が好きな方、ご興味のある方、ご参加をお待ちしています!!

①10/27 (金)　14時00分～15時30分

②11/24 (金)　14時00分～15時30分

会場：特別養護老人ホーム 癒しの里
西亀有 1階 地域交流スペース
(葛飾区西亀有3-18-6 /せせらぎ公園
バラ園沿い)

電話番号：03-5647-7454

対象者：おおむね65歳以上の方

参加費：１人２００円

用意するもの：**裁縫道具**
(持参をお願いします)

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。介護保険の申請手続きのお手伝いも行っています。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

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

高齢者総合相談センターお花茶屋

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。

≪堀切担当地区≫

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

≪お花茶屋担当地区≫

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。