



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



早めの対策で快適に♪ ～花粉症について～



花粉症は、風邪の症状と似ているため、これまで花粉症の症状がない人にも、知っておいてほしい症状や対策などをご紹介します。

○花粉症とは？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉によって起こるアレルギー疾患です。代表的な花粉症の症状は、くしゃみ・鼻水・目のかゆみです。

花粉症		風邪
花粉	原因	ウイルス
あっても微熱	熱	発熱することがある
サラサラ	鼻水	ネバネバ
あり	目のかゆみ	なし



○症状をひどくしない対策は？

花粉症の辛い症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けること、規則正しい生活を送ることが重要です。

【外出するとき】

- ・マスクやメガネを着用する。
- ・帽子をかぶる。（つば付きの少し深めのものが効果的）
- ・花粉が付きにくい素材の服を選ぶ。
（ナイロン、ポリエステル、綿などの表面がツルツルした素材）



【家に入るとき】

- ・衣服や髪についた花粉をよく払い落としてから家の中に入る。
- ・うがい・手洗い・洗顔をする。



【家の中では】

- ・洗濯物は家の中で干す。
（外に干した場合は、掃除機で花粉を除去する）
- ・掃除機に加え、モップや水拭きを行う。



冬の健康 (入浴について)

語呂合わせで2月4日は「入浴の日」、2月6日は「風呂の日」だそうです。ヒートショックを起こさないためにも、安全な入浴のポイントをご紹介します!!

【ヒートショックとは?】

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こること。

入浴前の飲水、家族への声掛けも重要です!



【なりやすい人チェックリスト】

- ✔️ 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある。
- ✔️ 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある。
- ✔️ 浴室に暖房設備がない。
- ✔️ 一番風呂、熱い風呂が好き。
- ✔️ 飲酒後にお風呂に入ることがある。
- ✔️ 30分以上お湯に浸かっている。

【予防のポイント】

- ① 脱衣所と浴室を温める・・・
暖房器具を設置する。シャワーでお湯はりをすることで、浴室内を温める。
- ② お風呂の温度は低め(38~40度)に設定・・・
湯船に入るときは、手足にかけ湯をして、身体をお湯に慣れさせる。
- ③ ゆっくりとお風呂からあがる・・・
湯船から急に立ち上がると、血圧の低下により失神する可能性がある。

活動事業のご報告

～家族介護者教室～

12月20日に堀切地区センターにて家族介護者教室を開催し、27名の方に参加していただきました。管理栄養士による「簡単料理で筋力アップ 体づくり」をテーマにした講義と、握力測定、骨健康度測定を実施したほか、電子レンジで簡単にできる調理レシピを紹介しました。



～認知症サポーター養成講座～

認知症サポーター養成講座を近隣の小、中学校や出前講座などで開催しました。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対応方法などをお話しています。



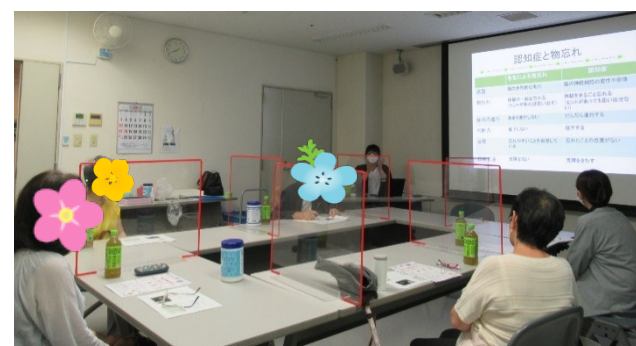
認知症家族会 と オレンジカフェをご紹介します!

※新型コロナウイルス感染予防対策が緩和されてきていますが、講座などご参加の際には**マスクの着用**、**入室前の手指消毒**、**体温の計測**をお願いしています。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。



認知症家族会 菜の花会

認知症の方や介護するご家族などが集い、お茶を飲みながら自由に過ごせる場です。月によっては、ミニ講座も開催します。



「認知症家族会 菜の花会」と「オレンジカフェほりきり」は定期開催となり、予約は不要です。ぜひご参加ください(^v^)/

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)

お問い合わせ先：高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815

日時：奇数月第3木曜日
13時30分～15時00分
参加費：無料

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、気軽に立ち寄れる憩いの場です。12月はクリスマス会を開催しました。



日時：毎月第3土曜日
14時00分～16時00分
参加費：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

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。



《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。