

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。介護保険認定申請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。

03-3697-7815 (TEL) 03-3697-7862 (FAX) 東京都葛飾区堀切2-66-17 (住所)

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

10月10日は「転倒予防の日」です！

転倒は、骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、一度の転倒から寝たきりになることもあります。今回は、転倒予防と対策を紹介します(^▽^)/

ご自身が転倒しやすい状態かチェックしてみましょう！

※合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

質問項目	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点



＜転倒予防と対策は？＞

1. トレーニング

加齢により筋力やバランス感覚が低下します。日頃からできるトレーニングを行うことで、筋力の低下を防ぎ転倒予防につながります。無理をせずにご自身のレベルに合わせて行いましょう。

● 立ち座り・立ち上がり運動 (下半身の筋肉をバランスよくきたえましょう)

- ① 足を肩幅程度に広げ、少し浅く椅子に座る。
 - ② 上体を前方に傾け、太腿に力を入れて息を吐きながら立ち上がる。
 - ③ 後ろに倒れないように注意をしながら、ゆっくりと椅子に座る。
- ※1セット10回、1日2セット行いましょう。



● 開眼片脚立ち運動 (バランス感覚をきたえましょう)

- ① 目を開けた状態で、床につかない程度に片方の脚を上げる。
- ※転倒しないように、必ずつかまる。左右1分間ずつ1日3回行いましょう。

2. 食事で運動効果をアップ

運動効果を高めるには、筋肉を作り出すタンパク質を含んだ卵、肉、魚などの摂取が重要です。また緑黄野菜、海藻、果物などバランスよく食べましょう。



活動事業のご報告

《地域のイベント》

8/1(木)、2(金)、3(土)の3日間、お花茶屋ふるさとまつりに参加しました。事業のチラシや包括のリーフレットを設置し、握力を測定するコーナーを設けて多くの皆様にお立ち寄りいただきました。



《認知症サポータースキルアップ講座》

7/6(土)「認知症の接し方やコミュニケーションについて学ぼう」という内容で、スキルアップ講座を開催しました。



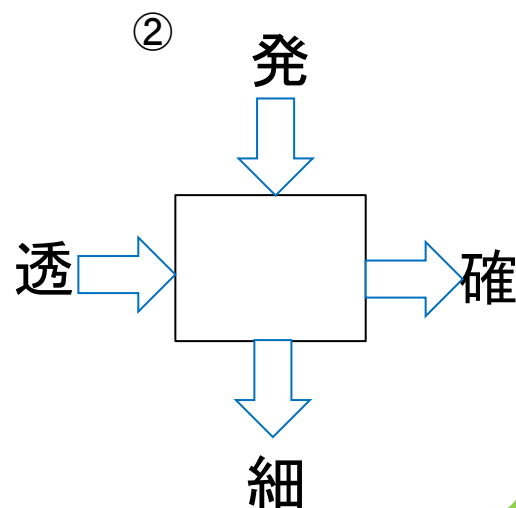
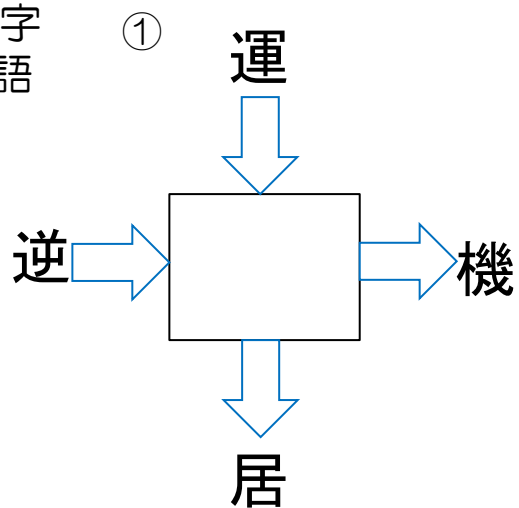
脳トレチャレンジ!

Q1、逆さピラミッド計算問題です。○に数字を入れて解きましょう。

$$\begin{array}{c}
 \textcircled{1} \\
 7 + 9 + 6 \\
 \swarrow \quad \searrow \\
 16 - \textcircled{} \\
 \swarrow \\
 1
 \end{array}$$

$$\begin{array}{c}
 \textcircled{2} \\
 \textcircled{} - 6 + \textcircled{} \\
 \swarrow \quad \searrow \\
 4 + \textcircled{} \\
 \swarrow \\
 12
 \end{array}$$

Q2、真ん中の口に漢字1文字を入れて二字熟語を完成させましょう。



答えは4ページにあります。

活動事業のご案内

※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。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

認知症サポーター養成講座



症状や予防法、対応方法などを学び、認知症について正しく学ぶ講座です。

11/19(水) 14時00分～15時30分
定員:20名程度
申込日時:10/28(月) 9時00分から開始

※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。



オレンジカフェほりきり

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。

10/19(土) 14時00分～15時00分
11/16(土) 14時00分～15時00分
参加費:1人100円

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:高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815

認知症サポータースキルアップ講座

「認知症の疾患別の症状と早期発見について学ぼう」

11/30(土) 14時00分～15時30分
定員:30名
申込日:10/7(月) 9時00分から開始

※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、お茶を飲みながら話すなど、自由に過ごせる場です。

11/21(木) 13時30分～15時00分
参加費:無料

シニア手芸サークル

何か新しく始めてみたい方、手作業が好きな方が楽しんでいただけるサークルです。

10/25(金) 14時00分～15時30分
11/22(金) 14時00分～15時30分

対象者:おおむね65歳以上の方
参加費:材料費分1人200円程度 持ち物:裁縫道具

会場:特別養護老人ホーム 癒しの里西亀有(葛飾区西亀有3-18-6)
お問い合わせ:高齢者総合相談センターお花茶屋 03-6662-7907



お詫び 8月1日発行のほりきり便りにおいて、せせらぎカフェの日時に誤りがございました。訂正してお詫び申し上げます。
誤) 毎週月曜日 13時00分～15時00分
正) 月曜日(月3回) 13時30分～15時00分