

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。

ほりきり便り



第106号
2025年2月1日発行



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



冬の寒暖差が危険!

～ 血圧のおはなし～



冬の寒暖差が血圧を急上昇させ、死亡や後遺症が残る病気を発症させるリスクを高めます。冬の血圧についてご紹介します。

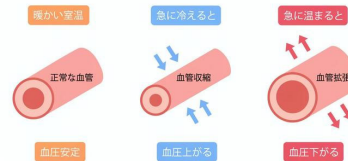
●血圧ってなんでしょう?



血液が血管内を流れる際に、血管の壁に与える圧力のことを指します。血圧の数値は、心臓が血液を送り出す力と、血管の抵抗によって決まります。

●冬は血圧が上がりやすいです!

- ・寒さで血管が収縮し、血圧が上昇します。
- ・寒い環境で体温を保つため心臓への負担がかかり、血圧が上がりやすくなります。
- ・室内と室外、室内と浴室等で温度差が大きくなり、血圧が変動しやすいです。



※血圧の急上昇は、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因になります!

●冬の血圧対策

①寒さ対策

- ・外出時にはマフラーや手袋を使用し、重ね着をするなど体温が急激に下がらないようにしましょう。特に首、手首、足首を温めると、血管の収縮を防ぎます。
- ・入浴前に浴室と脱衣所を温めておきましょう。湯船は41度以下に設定し、10分以内で上がりましょう。入浴前後には必ず水分補給を忘れずに。



②食事生活の改善

- ・塩分や脂肪分の多い食事を控える、野菜や果物を積極的に摂取しましょう。
- ・十分な水分を摂りましょう。塩分控えめ野菜スープや鍋もおススメです。





寒暖差アレルギーと花粉症



寒暖差アレルギーとは、約7度以上の寒暖差によって自律神経が乱れて引き起こされるアレルギーに似た症状が出ることです。また、2月頃からスギ花粉が飛び始めます。花粉症のある方は、アレルギー症状があらわれます。それぞれの特徴と予防方法をご紹介します。

	寒暖差アレルギー	花粉症
原因	急激な温度差(寒暖差)	花粉
主な症状	鼻水、鼻づまり、くしゃみ、頭痛、咳、肌のかゆみなど	鼻水、鼻づまり、くしゃみ、頭痛、肌のかゆみ、目の充血・目のかゆみ、涙がでるなど
発症時期	主に季節の変わり目 室内外の温度差が大きいとき	主に花粉が飛散する季節
予防方法	<ul style="list-style-type: none"> 温度差を避け、室内の湿度管理、衣服で体温調節をする 規則正しい生活、バランスの良い食事で自律神経を整えるなど 	<ul style="list-style-type: none"> 外出時はマスクや眼鏡を着用する 外出後は洗顔やうがいをし、花粉を落とす 薬物療法など

脳トレチャレンジ!

Q1、地理の問題です。名所と所在地を線で結びましょう。

①兼六園	★	★	㉔島根県
②出雲大社	★	★	㉓石川県
③五稜郭	★	★	㉒北海道

Q2、歴史の問題です。答えを○で囲みましょう。

- ① 日光東照宮に祀られている戦国武将はだれ?
 A: 織田信長 B: 豊臣秀吉 C: 徳川家康
- ② 上杉謙信が敵の武将武田信玄に送ったものはなに?
 A: 砂糖 B: 塩 C: 味噌



答えは4ページ右下にあります。

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。

3/13(木)10時00分～11時30分

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。

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。

2/15(土) 14時00分～15時00分

3/15(土) 14時00分～15時00分

参加費:1人100円

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。3月はミニ講座を行います。

3/21(金) 13時30分～15時00分

※3/20(木)が祝日のため、開催日がかわります。ご注意ください。

参加費:無料

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

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。

2/28(金) 14時00分～15時30分

3/28(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