

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

ほりきり便り



第107号
2025年4月1日発行

【HP】
【X】

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

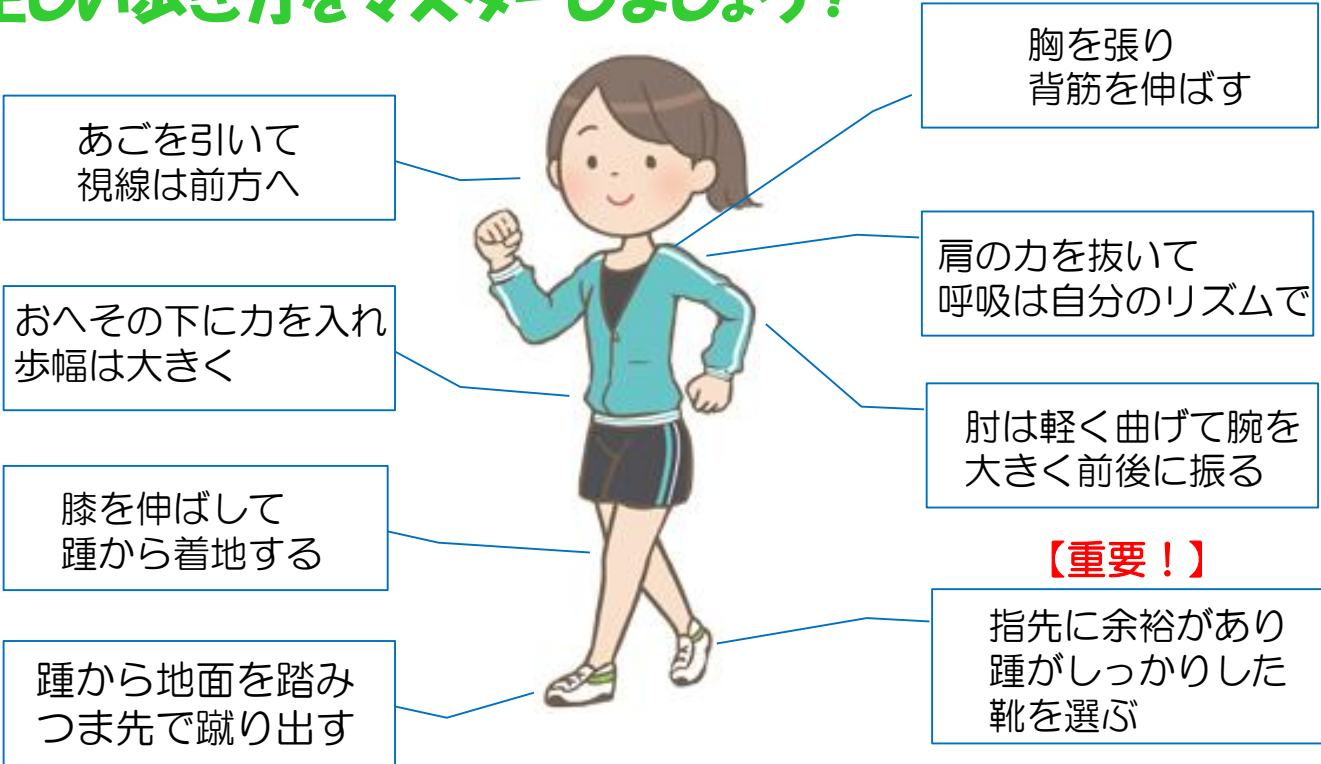
～ウォーキングについて～

体力アップ、ダイエット、ストレス発散など、いろいろな効果が期待できます。「ウォーキング」を習慣にして、元気に過ごしましょう!!

◆ウォーキングのメリット

- ①生活習慣病の予防：肥満が原因となる糖尿病、高血圧、脂質異常症などの予防・改善に繋がります。
- ②骨の強化：骨に刺激を与えるので、骨を丈夫にします。骨粗鬆症の予防に繋がります。
- ③睡眠の質が上がる：副交感神経の働きを活発にしてリラックス効果がみられ、睡眠の質の向上に繋がります。

◆正しい歩き方をマスターしましょう！



- 始める前と終わった後に、軽い体操やストレッチを行いましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 目標設定は低めから。無理をしないで、自分のペースで継続しましょう。
- 既往症のある方は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。



～睡眠について～

「春はよく眠くなる季節」といわれています。寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝起きられない、日中に眠いなど、睡眠トラブルの原因と対処法をご紹介します。

●原因は？

- ①寒暖差：気温の寒暖差が激しいために、自律神経のバランスが乱れる。
- ②環境の変化：進学や就職・転勤など、自分自身や家族の身の回りの生活が大きく変化することでの疲れやストレスで心身の調子を崩す。
- ③アレルギー：花粉や黄砂など、アレルギー物質が大量に飛散するために、くしゃみや鼻水が止まらず寝れない。薬の副作用で強い眠気に襲われる。

●対処法は？

- ①寒暖差を軽減する：着脱しやすいカーディガンや、上着などの衣服で調節する。
- ②規則正しい生活を送る：起床時間・就寝時間を毎日同じにする。決まった時間に栄養バランスのよい食事を摂る。
- ③身体を動かす：無理のない範囲で日中に身体を動かし、日光を浴びる。
- ④アレルギー物質を回避する：外出時は帽子やメガネ、マスクを着用する。帰宅時は玄関前で花粉などを払い、家の中に持ち込まないようにする。



活動事業のご報告

家族介護者教室

1/25(土)南綾瀬地区センターで「歯の健康と認知症」を開催しました。今回は訪問歯科の先生をお迎えし、歯と認知症の関係や口腔ケアの重要性についてお話しいただきました。



認知症サポータースキルアップ講座

2/8(土)葛飾ロイヤルケアセンター1階会議室で「グループホームで実践している認知症ケアを学ぼう」を開催しました。今回は、グループホームの管理者の方をお迎えし、グループホームで行われている認知症ケアや認知症ケアを行う上での対応ポイントについて、お話しいただきました。



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。

4/25(金) 14時00分～15時30分 ●受付開始：4/7(月) 午前9時から
5/21(水) 14時00分～15時30分 ●受付開始：4/28(月) 午前9時から

定員:20名(先着順)

※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。

オレンジカフェほいきり

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。

4/19(土) 14時00分～15時00分
5/17(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。

5/15(木) 13時30分～15時00分

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

脳トレチャレンジ！

～あるなしクイズ～

Q1)「ある」の共通点をみつけよう！

ある	なし
やぎ	しか
うし	うま
ひつじ	ぶた
かに	えび
さそり	くも



～ことわざクイズ～

Q2)口に入る言葉を埋めてことわざを完成させよう！

- ① 後悔口に立たず
- ② 能ある口は爪を隠す
- ③ 魚心あれば□□
- ④ □□の隅をつつく
- ⑤ 猿も□から落ちる

