

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。

《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



《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116号
2026年10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

10月20日は「世界骨粗鬆症デー」です！

骨粗鬆症とは、骨の強度が減ってもろくなり、骨折しやすくなる病気です。今回は骨粗鬆症予防について骨を強くするためのポイントをご紹介します。

◆骨粗鬆症の原因は？

- 栄養不足**
骨の成分であるカルシウムやその吸収を助けるビタミンDなどが不足すると骨が弱くなります。
- 運動不足**
骨を作る働きが弱まり骨密度低下の原因となります。
- 加齢**
特に女性は骨の新陳代謝や健康を維持するためのホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することによって骨密度が低下していきます。

◆骨粗鬆症予防の骨活（ほねかつ）をしよう！

《食事》

・丈夫な骨を作るため主食・主菜・副菜を揃えバランスのよい食事をしっかり食べましょう。

栄養素	役割	含むものなど
カルシウム	骨の主な成分	乳製品、大豆製品、小魚
ビタミンD	カルシウムの吸収を高め、骨を丈夫にする	魚、卵、きのこ
ビタミンK	カルシウムを骨にくっつけ骨を作る	納豆、緑黄色野菜
たんぱく質 ビタミンB群	丈夫な骨を作る	肉、魚、きのこ

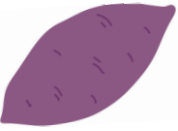
《運動》

- ・骨は適度な負荷（重力や運動）を受けることで強さが増します。
- ・筋力を保つことや増やすことで、転倒・転落などによる骨折も予防できます。

★運動の例

ウォーキング、階段の上り下り、筋力トレーニング、ジョギングなど

秋の味覚を楽しもう！～さつまいも～



みなさんは、さつまいもの歴史をご存じでしょうか？

さつまいもは、中南米の熱帯地域が原産地です。紀元前3000年前から栽培されており、1600年頃に中国から日本に伝来し、沖縄から鹿児島（薩摩）に伝わったことで「さつまいも」と呼ばれています。

《さつまいもに含まれる栄養素》

さつまいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCが含まれるのが特徴で、美肌・風邪予防に効果があります。また、疲労回復・糖質の代謝を促すビタミンB₁や整腸作用・便秘改善の働きを持つ食物繊維も多く含まれています。

《保存方法》

さつまいもは寒さに弱く、傷みが早くなるため、冷蔵庫での保管は避け、ひとつずつ新聞紙に包んで冷暗所で常温保存するのがおすすめです。

さつまいもは加熱方法や味付けで様々な料理に楽しめますので、ぜひ日々の食生活に取り入れてみてください！(^▽^)/

転ばないための体づくり！



高齢者の転倒は、骨折や入院の原因になるだけでなく、外出や運動の機会が減り、筋力や体力の低下につながることがあります。

転倒予防には、散歩や体操、片足立ちなどで足腰やバランス力を鍛えることが効果的です。

●立ち上がり運動

- 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、太もも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。
- この動作を10～20回繰り返す。

●ひざ伸ばし

- ① 椅子に浅く座って、上体はまっすぐのまま、両手は椅子のふちを握る。
- ② 1.2.3.4とカウントしながら、片方の膝を伸ばして太ももに力を入れ、5.6.7.8で元の位置に戻す。この動作を左右交互に10～20回繰り返す。

毎日の運動を心がけて転倒を防ぎ、いつまでも元気に過ごしましょう。

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。ご理解とご協力のほど、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、認知症について理解を深める講座です。

① 日時：10/28(水) 14時00分～15時30分
会場：南綾瀬地区センター 第一会議室（葛飾区堀切7-8-22）
受付開始：10/7 (水) 9時00分から

② 日時：11/20(金) 14時00分～15時30分
会場：堀切地区センター 第一会議室（葛飾区堀切3-8-5）
受付開始：10/27(火) 9時00分から

定員:各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。

お問い合わせ：高齢者総合相談センターお花茶屋 03-6662-7907

認知症サポーターステップアップ講座

「認知症の疾患別の症状と早期発見について学ぶ」

認知症サポーター養成講座を受講された方を対象に、認知症のある方への具体的な対応方法について学びます。

日時：11/7(土) 14時00分～15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）
受付開始：10/7(水) 9時00分から

定員:30名(先着順)

認知症家族会 菜の花会

講師は
堀切ホーム
クリニックの
鈴木先生です。

オレンジカフェ ほいきり



認知症のある方や介護する家族などが集い、悩みや情報を共有しながら交流できる場です。**※ミニ講座あります。**

11/19(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