

ほりきり便り 第34号 2012年12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) 葛飾区堀切2-66-17

電話03-3697-7815 F A X 03-3697-7862 ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>

今号の主な内容：1面・イベント参加報告 2面～3面・冬の健康管理 4面・いきいき元気教室案内

-葛飾ロイヤルケアセンター主催-

“介護フェア”に参加しました!!



2012年11月11日(日)に、葛飾ロイヤルケアセンターで開催された“介護フェア”に参加しました。来場された地域の方等には、看護コーナーでの健康チェックや食品コーナーでの栄養補助食品の試食等、さまざまな体験をしていただきました。

当センターは相談コーナーにて、相談の他、事業案内等させていただき、開催予定の事業等を来場された方々に知っていただく機会となりました。

初開催のイベントでしたが、多くの方々にお越しいただき、介護の日として、有意義な時間を過ごしていただくことができましたようです。



“介護の日”とは…

厚生労働省が、「介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日」として、「11月11日」を「介護の日」と決めました。(厚生労働省ホームページ“介護の日”について参照)

高齢者クラブ“西小菅若葉会” 「冬の健康管理」開催!

2012年11月20日(火)に、水門クラブで開催された出前講座で“冬の健康管理”についてご案内させていただきました。インフルエンザ等冬の健康管理において注意が必要なことを中心に、当センターの保健師よりクイズ等も交えながら説明させていただきました。

参加された皆様には、インフルエンザの予防等、日常生活でできる健康管理について、再確認していただくことができました。



※出前講座についてのお問い合わせは、当センター(堀切：03-3697-7815 お花茶屋：03-5671-2471)まで。

高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋
年末・年始の休業日

2012年12月30日(日)～2013年1月3日(木)

冬 -寒い季節を、元気に過ごそう!!- の健康管理

寒い寒〜い冬がやってきました！出かけるのもおっくうになる季節ですが、健康管理をしっかりと行い、元気に楽しく冬を乗り切りましょう！！



冬に起こりやすい病気・事故と健康管理のポイント

① インフルエンザを予防しよう!!

毎年、年末にかけて感染者の報告が増加します。その年に流行する型がわかり、ニュース等で報道されるのは12月です。特に高齢者はインフルエンザから肺炎を併発する方も多いため、早めの予防（予防接種、マスク着用、うがい・手洗い）を心がけましょう。インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、加湿器等により室内の湿度を適切に保つこと等も予防に有効です。

感染したかな？と思ったら、早期に受診しましょう。その際には、感染拡大を防止するため、医療機関に事前に電話連絡したり、マスクを着用したりする等の注意が必要です。



② 急激な温度変化による脳卒中、心筋梗塞に気をつけよう!!

急激な温度変化により血圧が変動し、脳卒中や心臓疾患を引き起こす等大変危険な状態になる場合があります。入浴時のケースでは、暖かい部屋から寒い脱衣所に移動して服を脱ぐ（冷え切る）→熱いお湯につかる（急激な温熱刺激）→寒い脱衣所に行く…と危険な状況が何度も繰り返されます。脱衣所やトイレ等寒くなる所では暖房器具を使用する等、なるべく一定の温度が保てるようにしましょう。

③ ノロウイルスを予防しよう!!

ノロウイルスは、カキ等の貝類の摂取による食中毒が原因となる場合と、感染したヒトからヒトへ経口感染していく場合があります。症状としては、激しい吐き気や下痢等です。石けんを使って十分な手洗いをし、カキやアサリ等を調理する際はしっかりと加熱し、調理器具も漂白剤等を使用し消毒する、台所の布巾は煮沸消毒をこまめにする等の予防を行いましょう。





④ その他

◆暖房器具による低温火傷に気をつけよう!!

使い捨てカイロや湯たんぽ、ホットカーペット、電気毛布、電気あんか、ファンヒーター、こたつ等による低温火傷に気をつけましょう。体の同じ場所に当て続けず、直接肌に触れないようにする、温度の設定を低めにする等の対策を行いましょ。

◆お餅による窒息事故に気をつけよう!!

年始によく報道されるのがお餅による窒息事故です。お餅を小さくし、常にお茶やお水を用意し喉を潤しながら食べ、ゆっくりとよくかんでから飲みこむように気をつけて、おいしくお餅をいただきましょ。

◆飲酒事故に気をつけよう!!

年末年始等にお酒を飲む機会が多くなると、酩酊状態になり、転倒による外傷を負う事故が多くなります。特に冬は路面が凍っている場合があり、転倒しやすく、頭部打撲は急性硬膜下血腫等の大きな事故につながります。お酒はほどほどに楽しみましょ。

最後に、**“冬の健康管理5カ条”**をご案内します。いくつあてはまるか再確認して、日常生活でも実践してください!!

★ 冬の健康管理5カ条 ★

- 風邪をひかないようにし、よい睡眠と栄養のある食事をとろう。
- 外から戻ったら手洗い、うがいを欠かさず行おう。
- 冬場のトイレやお風呂等での急激な温度変化に注意しよう。
- 部屋の湿度を50~60%に保とう。
- 凍った道路や濡れた場所を歩く際は注意しよう。



◆ホームページ情報◆

当センターのホームページで、現在**“自主グループ活動”**のご案内をしています。その他にもさまざまな新着情報等も掲載しています!!随時更新中のホームページも、ぜひご覧ください!!

“いきいき元気教室”のご案内

平成 24 年度葛飾区健康診査を受けた結果、「いきいき元気教室」の参加が望ましいと医師より判定された方で、個別に案内が届いている方のみ参加の出来る教室になります!!

通知がお手元に届いた方は、ぜひお気軽にお問合せください! これからも元気で過ごせるよう、新しいことにチャレンジしてみませんか? (なお、お体の状態が変わり介護保険の要支援・要介護に認定された方等対象にならない場合もありますのでご了承ください。)

	教室の種類	教室の内容
1	65歳以上からの体カアップ講座 (毎週水曜日もしくは金曜日)	ストレッチ等の運動と、お口の体操や栄養についての講座を組み合わせた講座です。 (期間: 6カ月)
2	しっかりかんでおいしく講座 (毎週水曜日)	お口の健康と栄養バランスの良い食事について学びます。 (全8回)

お問合せ窓口: 高齢者総合相談センター堀切 (03-3697-7815)

12月開催予定の講座・教室のご案内

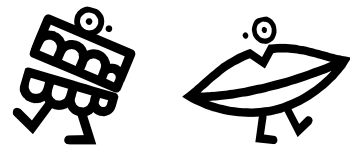
●お口の健康アップ教室

日 時: 平成 24 年 12 月 14 日 (金) 13:30~15:00

会 場: 南綾瀬地区センター 第一会議室 (堀切 7-8-22)

“口の中の濁きや義歯のケアの方法等悩んでいることはありませんか? 口の中の健康を保つ方法を学び、いつまでも元気に過ごしましょう!!!”

講 師: 日本訪問歯科協会 歯科衛生士
対象者: 65 歳以上の方 人 数: 先着 20 名
参加費: 無料
申込み: 受付中!!



お申込先 電話 3697-7815 (高齢者総合相談センター堀切)

 2013年1月4日 (金) 新年増刊号発行!! 

●小さな編集室より一言

今年もたくさんの方に“ほりきり便り”を読んでいただき、ありがとうございました。また来年も、当センターのさまざまな情報をお届けしていきますので、引き続きよろしく願いいたします。
よいお年を!!

編集担当

