

みずもと



高齢者総合相談センター 水元

高齢者総合相談センター 水元公園

長寿医療健康診査を実施中です 実施期間6月1日～9月30日

葛飾区の「長寿（後期高齢者）医療健康検査」を実施中です。
対象者の方には5月下旬に葛飾区から受診券を発送しました。

（※ただし受診期間中に75歳になる方には誕生月の前月末に発送されます。）

受診券が届いたら、実施医療機関に各自予約をして受診をしてください。

**健康診査は体の中の小さな変化に気づくための
年に一度のチャンスです。**

自分の健康状態を確認するためにも1年に一度は健康診査を受診しましょう。



- 大腸がん検診
- 肺がん検診
- B・C型ウイルス肝炎検査
は健康診査と同時受診可能です。
受診時に受診希望であることを
お伝えください。

今年度から各種健康診査等のご案内がひとつにまとまりました！
お手元に届いたらご案内を確認の上、お早めの予約・受診をお勧めします。
ご不明な点は下記までお問い合わせください。

葛飾区健康部健康推進課03-3602-1268



夏を元気に過ごすために



熱中症・食中毒に注意しましょう

熱中症を予防しましょう



熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策を取ることが重要です。

「**熱中症警戒アラート**」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

～屋内では～

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン・すだれを活用
- ・室温をこまめに確認
- ・暑さ指数（WBGT 値）を参考に

～屋外では～

- ・日傘や **帽子の着用**
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

屋内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても
こまめに水分補給をしましょう。
一日当たり **1.2L** を目安に！！



食中毒を予防しましょう



食中毒予防の3原則

つけない！



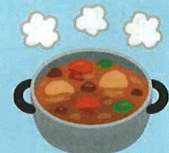
手を洗い
清潔にしましょう

増やさない！



食材は早めに
冷蔵庫へ

やっつける！



食品は中心まで
しっかり過熱しましょう

暑い日が続きます。正しい知識を身につけて、元気に夏を乗り切りましょう！

みんなで支える認知症

認知症は、誰にとっても身近なことです。認知症になっても、その人らしく暮らし続けることができます。
地域で理解し合い、支え合うために、高齢者総合相談センター水元では学びの場や交流の場を開催しています。

★「あれ？もしかして？」早期気づきのヒント

同じ話を何度もする

日課や趣味に興味を示さなくなる

約束の日時や場所を間違える

怒りっぽくなったり不安がる

★まずは認知症について知ってみましょう！

■ 認知症サポーター養成講座 (不定期)

認知症の正しい知識と理解を深め、地域や職場で温かく見守る「応援者」になるための約90分の無料講座です。費用は無料です。

● 認知症高齢者家族会 (奇数月第4水曜日)

「一人で抱え込まない介護」を目指し、介護者同士が集まる場所です。同じ立場だからこそ分かり合える悩みや、実際の経験に基づく具体的な工夫を共有できます。

☕ オレンジカフェ (定期)

認知症のある方も、そうでない方も、支援者の方も、だれでも気軽に参加ができるカフェ。水元エリアでは6か所で開催しています。

参加をご希望される方や詳細は担当地区の
高齢者総合相談センターまでお問い合わせください。





毎日を心地よくする小さな習慣



今年度は簡単に取り入れられる【毎日を心地よくする小さな習慣】をご紹介します。ぜひ日々の生活の参考にしてみてください。

深呼吸をしてみましょう

ゆったり息を吸って
ゆっくり吐く。その
たった数回でも気持ち
が落ち着きリラックス
につながります。



ちょっとだけ体を
動かしましょう

椅子に座ったままのストレッ
チや家の中の移動でもOK。血
行が良くなり気分転換につな
がります。

今日の良かった
ことをひとつ思
い出しましょう

小さなことで大丈夫。
「天気が良かった」「花が
咲いていた」など心がふっ
と軽くなります。



★高齢者総合相談センターのご案内★

※お住まいの住所で担当センターが決まります。



高齢者総合相談センター水元
水元1-26-20
03-3826-2419



高齢者総合相談センター水元公園
南水元4-27-13 1階
03-6231-3567

【水元担当地区】

西水元：全域
水元1丁目：1～20、23～26
水元2丁目：全域
水元4丁目：3～6
南水元1丁目：全域
南水元2丁目：全域



【水元公園担当地区】

東水元1丁目：1～18
東水元2丁目：5～19、23～41
東水元3丁目～6丁目：全域
水元1丁目：21～22
水元3丁目：全域
水元4丁目：1～2、7～26
水元5丁目：全域
南水元3丁目・4丁目：全域
水元公園：2～8

★相談時間★ 月～金：午前9時～午後7時、土：午前9時～午後5時30分 日・祝、年末年始は休み