

城山北・城南 地域包括支援センターだより

2021年10月発行

「広島市城山北・城南地域包括支援センター」は、地域で暮らす高齢者の方を
介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から総合的に支える地域の相談窓口です。

認知症にやさしいまちへ 住み慣れた地域で暮らし続けるために

認知症を正しく知りましょう

認知症は、脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、これまで培われてきた知識や技術が失われ、社会生活に支障をきたすようになった状態を言います。認知症は特別な人になるのではなく、誰もがなる可能性があります。認知症の人と家族が住み慣れた地域で暮らしていくためには、多くの地域住民や事業者が認知症に対する正しい知識を持って、そっと見守ったり、自分のできる範囲でサポートしたりする人が、少しずつ増えていく事が大切です。認知症の支援や予防についてまとめた「あんしんガイドブック」があります。ご希望の方は、地域包括支援センターへお越しください。

認知症あんしんガイドブック

認知症の進行段階に応じた本人の様子や家族の心構え、
認知症の進行に合わせた相談先や医療・介護サービス、その
他の支援などをまとめたパンフレットです。

<広島市のサポート>

- ・はいかい高齢者等SOSネットワーク事業
- ・認知症高齢者等保護情報共有サービス
- ・認知症初期集中支援チーム
（オレンジ支援チーム）
※裏面にインタビューあり
- ・運転免許証について
- ・認知症カフェ 等

自宅へ帰れなくなった人を
早期発見・保護するための仕組み

認知症の方や家族などが集まり、認知症の
理解を深め、楽しいひと時を過ごせる場所



Point !

予防活動編

- ①運動（身体活動）など、積極的に体を動かしましょう
- ②青魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう
- ③生活のリズムを整えましょう
- ④脳を鍛える活動にとりくみましょう



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を
温かく見守りサポートする人のことです。地域包括支援センターでは、
町内会や企業など受講を希望する概ね5人以上のグループを対象に

「認知症サポーター養成講座」を開催しています。受講した人には、「認知症の方やその家族を応援
します」という意思を示す目印である「認知症サポーターカード」（右上）をお渡ししています。

講座の受講を希望されるグループ等は、地域包括支援センターへお問合せください。



広島市認知症初期集中支援チーム（オレンジ支援チーム）

地域包括支援センターが
インタビューしました

皆さん初めまして。安佐南区オレンジ支援チーム（認知症初期集中支援チーム）です。

私たちは、認知症サポート医、医療・介護の専門職で活動しているチームです。

当チームは、認知症の診断や治療を受けたいけれどもご本人が受診を拒否している、介護サービス（デイサービス、訪問看護など）を利用したいけれどもご本人が拒否して利用ができない、認知症の症状が強くて対応に困っている方などのご家庭を訪問し、困っていることや、ご不安なことを教えていただき、お身体状況（血圧や体重、体の動きなど）や生活しているご自宅の状況などを見させていただきながら、医療や介護サービスの利用につなげるための初期支援を集中的に行います（最長6か月）。また、ご家族様には、認知症の方への対応について、アドバイスなども行います。

当チームは、安佐医師会広島市北部在宅医療・介護連携支援センターに設置されており、チームへの相談窓口は地域包括支援センターとなっています。認知症が気になる方、認知症のご家族のことでお悩みの方は、地域包括支援センターにご相談ください。



がんばれ!!カープ ひろしま百歳体操

コロナ禍で、いきいき百歳体操教室に参加できていない方がいらっしゃるかと思います。教室へ行けない間も、ご自宅で体操ができるような取り組みをご紹介します。

○ケーブルテレビの放送やインターネットの視聴

広島市が期間限定で、「いきいき百歳体操」をケーブルテレビちゅびCOM（毎日AM7:30~8:00）と、インターネットで放送しています。また「かみかみ百歳体操」をインターネットで配信しています。

右のQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ると、広島市公式チャンネル（You Tube）につながります。（※スマートフォン等による視聴は、パケット通信料が高額になる場合がありますのでご注意ください）

○リーフレットの活用

いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操のやり方が載っているリーフレットがあります。ご希望の方は、地域包括支援センターにお越しください。

いきいき
百歳体操



かみかみ
百歳体操



地域包括支援センターのホームページもご覧ください

城山北・城南地域包括支援センターのホームページがあります。業務内容や広報紙、参加者募集中の講座のお知らせ等が載っています。ホームページも是非ご覧ください。



城山北・城南地域包括支援センター

検索

ご相談・お問い合わせは

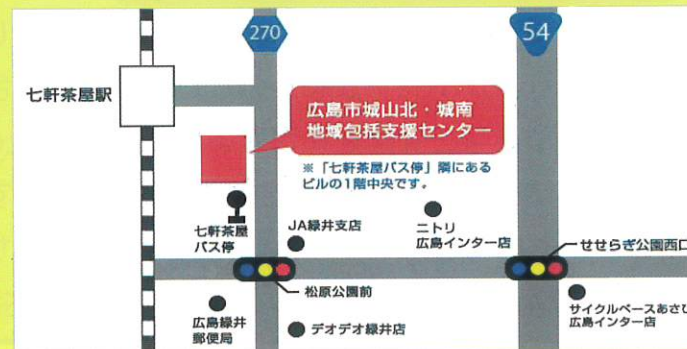
広島市城山北・城南地域包括支援センター

〒731-0103 安佐南区緑井六丁目37番5-102号

（七軒茶屋下り線 バス停横）

TEL 082-831-1157

営業時間 8時30分~17時30分（土日祝日を除く）



いきいき活動スケジュール

回覧

いつまでも自分らしく元気に過ごすことができるように、介護保険制度やフレイル予防についての話を聞いてみませんか？全ての教室に予約が必要です。

令和3年 日時	内容	講師
10月29日(金) 14時～15時 	いつまでも元気に過ごすために！ ～フレイル予防と基本チェックリスト～。	城山北・城南地域包括支援センター保健師 心身の状態が衰えていないかチェックしてみましょう！
11月12日(金) 14時～15時	知っておこう！ 介護保険制度	城山北・城南地域包括支援センター主任ケアマネジャー

会場：山手会館（八木四丁目20-36 浄楽寺の隣）

定員：20名（先着順）

※現時点では開催予定ですが、コロナウイルスの影響により中止または延期となる場合がございます。その際には、予約された方へ連絡させていただきます。
※駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。

※新型コロナウイルス感染予防体調確認

以下の項目に該当する方は、「広島市主催のイベント等の開催に関する基本方針」に基づき、教室参加の自粛をお願いする事があります。ご了承ください。

- ☐ 発熱している。
 - ☐ 感冒症状（咳・痰・息苦しさ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み・頭痛・倦怠感・下痢・嘔吐）がある。
 - ☐ 匂いがしない、味がしない等の嗅覚異常や味覚異常がある。
 - ☐ 過去2週間以内に、海外もしくは国内の感染拡大地域への移動をしたことがある。
- ※保健所等の行政機関から参加者名簿の提出依頼があった場合は提出をさせていただきます。

いきいき活動ポイント
1ポイント対象です！

<申し込み・問い合わせ先>

主催：広島市城山北・城南地域包括支援センター

TEL：082-831-1157（月～金 8:30～17:30）



いきいき活動スケジュール

いつまでも自分らしく元気に過ごすことができるように、様々な分野の専門の先生からお話を聞いてみませんか？全ての教室に予約が必要です。



テーマ：生き活き法律教室

～知ればもっと楽しくなる！！～ 成年後見制度 編

講師：広島司法書士会

司法書士 新田 浩一 氏

日時：令和3年11月25日（木）14:00～15:00

会場：佐東公民館多目的ホール

定員：30名 ※先着順

※現時点では開催予定ですが、コロナウイルスの影響により中止または延期となる場合がございます。その際には、予約された方へ連絡させていただきます。

※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関でお越しください。

※新型コロナウイルス感染予防体調確認

以下の項目に該当する方は、「広島市主催のイベント等の開催に関する基本方針」に基づき、教室参加の自粛をお願いする事があります。ご了承ください。

- ☐ 発熱している。
 - ☐ 感冒症状（咳・痰・息苦しさ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み・頭痛・倦怠感・下痢・嘔吐）がある。
 - ☐ 匂いがしない、味がしない等の嗅覚異常や味覚異常がある。
 - ☐ 過去2週間以内に、海外もしくは国内の感染拡大地域への移動をしたことがある。
- ※保健所等の行政機関から参加者名簿の提出依頼があった場合は提出をさせていただきます。

いきいき活動ポイント
1ポイント対象です！

<申し込み・問い合わせ先>

主催：広島市城山北・城南地域包括支援センター

TEL：082-831-1157（月～金 8:30～17:30）

