

城山北・城南 地域包括支援センターだより

2022年6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。



みんなで健康寿命をのばそう！フレイル予防!!

新型コロナウイルス感染予防のため外出を控えることにより、運動や人と交流する機会が減りフレイル（体や心の動きが低下し、要介護状態に陥る危険性が高まっている状態）になることが懸念されています。体や心のちょっとした変化に早めに気づき、フレイル予防をすることで、健康寿命を延ばし元気にいきいきとした生活を送りましょう！

まずはやってみよう！「フレイル」セルフチェック

次の5つの項目のうち、3つ以上にチェックがつく場合はフレイルの可能性があります。

- 体重が減った
- わけもなく疲れたような感じがする
- 軽い運動や体操を全くしていない
- 歩くのが遅くなった
- 筋力（握力）が低下した



今日から取り組もう！フレイル予防☆

【運動】【栄養】【お口の健康】【社会参加・こころの健康】の4つのフレイル予防にバランスよく取り組むことが大切です。

【運動】

☆スクワット、つま先立ちなどの筋肉トレーニングをしましょう



☆生活の中でこまめに体を動かしましょう（庭いじり、ウォーキングなど）

【栄養】

☆3食バランスよく食べましょう



☆筋肉のもととなるたんぱく質をとりましょう

☆しっかり噛んで食べましょう



熱中症を予防しながら
運動しましょう！

- こまめに水分を摂る
- 日傘や帽子を使う
- 休憩をとる など



【お口の健康】

☆食後の歯磨きや入れ歯の手入れをしましょう



☆定期的に歯科医院を受診しましょう



【社会参加・こころの健康】

☆趣味活動を楽しみましょう

☆起床・就寝時間を決めて、規則正しい生活を送りましょう

※地域包括支援センターにフレイル予防についてまとめたパンフレットがあります。ご希望の方はお越しください。フレイル予防と合わせて生活習慣病の早期発見のため、がん検診・健康診断も定期的に受けましょう。

注意

保険料や医療費を還付するという詐欺が多発しています！

役所職員や金融機関職員になりすました犯人から「医療費や保険料のお金を返す」「キャッシュカードを交換するから暗証番号を教えて」などと電話があり、被害者にATMからお金を振り込まれたり、犯人が自宅まで来てキャッシュカードをだまし取ったりします。

★ 暗証番号は絶対に教えないで！ATMでの還付・給付は100%詐欺です！



災害時健康マイノートを知っていますか？

安佐南区で作成された「災害時健康マイノート」とは、災害が起きた時に医療や介護の支援が必要な方（要支援・要介護者等）が避難期間中に使用するノートです。自宅や避難先に専門職（医師・看護師・ケアマネジャー・保健師など）が訪問した際、健康状態やお困りごとを記載し、みんなで情報を共有し、より良い支援をするための連絡帳として使用します。もしもの時の備えをしておきましょう。



ちょっとブレイク「上中調子恵比須神社」



今回は川内学区の上中調子町内会 西山町内会長にお話を伺いました。

「上中調子恵比須神社」は安佐大橋西詰北側にあります。昭和28年以前まで約400m下流の近くにありました。「事代主命（大国主命の子）が出雲玉穗崎にて釣りし給う像」を祭神として、高瀬土手前に祭られたそうです。古くから「高瀬の浜」や旧土手筋に軒を連ねていた商店の繁盛、水運その他の安全、人々の健康を願って創建されました。毎年、1月元旦祭・どんど祭、5月薬師如来祭、7月水神祭、11月に恵比須祭りが行われています。水神祭は茅の輪くぐりをして夏に向けて町内の「安全」「健康」を祈願するお祭りです。茅の輪は、お祭りの当日に地域住民で手作りをしています。



上中調子地区では、昭和28年から昭和40年頃まで護岸工事が施工され、洪水から住民を守る目的で現在の太田川堤防ができ、さらに昭和50年に高瀬堰が完成しています。この改修工事では、家屋や店舗など68戸の立ち退き移転が行われました。後に太田川の本流を「古川」から現在の流れに変えて、地域の水害を守るために防災の取り組みを行っています。



近くにお寄りの際は、ぜひお立ち寄りください。

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）

ホームページ <https://kawauchinosato.net/service/houkatsu>



城山北・城南地域包括支援センター

検索

広島市城山北・城南地域包括支援センター主催

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、
専門の先生からお話を聞いてみませんか？



テーマ：「お口の健康」



講 師：ゆかり歯科クリニック 河原 夕佳 歯科医師

日 時：令和4年7月11日（月）14：00～15：00

会 場：佐東公民館2階ホール

定 員：30名 **先着順・要予約**



参加者全員に
舌や口の体操ができる
「ペコぱんだ」をお渡しします！

※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。

<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)

いきいき活動ポイント
1ポイント対象です！

