

城山北・城南 地域包括支援センターだより

2023年3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。

いつも大変お世話になっております。春風に誘われて、外出の機会も多くなる季節になりました。今春、コロナウイルスを5類に引き下げる方針が示されました。コロナ禍で続いてきた制限もひとつ節目を迎えることになり、少しずつ平時に戻ってくるのではないかと期待しています。地域包括支援センターも地域の活動がまた活発になるように取り組んでいきたいと思っておりますので令和5年度もどうぞ宜しくお願いいたします。

センター長 沖井 克樹

職員紹介



上段左から 山根 忠雄（主任介護支援専門員）、中北 裕子（主任介護支援専門員）沖井 克樹（センター長）、田辺 幸子（事務員）、山岡 律子（介護支援専門員）、原 幸治（社会福祉士）
下段左から 矢田 友美（社会福祉士）、前川 理佳（介護支援専門員）、伊藤 有紀子（看護師）、山崎 奈穂（保健師）、岡本 優希（保健師）

息子や病院等を騙る特殊詐欺（オレオレ詐欺）が多発しています！

病院や息子の会社関係者を騙る人物から、「息子さんが喉の病気で緊急手術をした」等と電話をかけてくる手口の特殊詐欺が多数確認されています。その後、「財布と携帯電話を落とした。会社に迷惑がかかったからお金が必要」などの理由で会社関係者を騙る犯人が家にお金を取りにくる手口です。

☆家族の電話番号は登録しておく！必ず大切な要件は登録してある電話番号に電話して確認しましょう！



いきいき百歳体操（地域介護予防拠点整備促進事業）



← おもり

～90歳を超えてからでも体力をつけることができます！～

いきいき百歳体操は、自分の体にあった「おもり」を使って、日常生活を送るうえで必要な筋力を高める事を目的とした体操です。佐東地区では、週1回活動されている教室が28カ所あります。（新型コロナウイルス感染予防のために休止中の教室もあります）

詳細は地域包括支援センターにお尋ねください。

～新たにいきいき百歳体操教室を開催する団体を募集しています～

いきいき百歳体操教室は、広島市の地域の通いの場を増やす取り組みのひとつです。新たに教室を立ち上げられる場合は、地域包括支援センターがご支援いたします。お気軽にご相談ください。



やりたい事・やっている事を今後も続けるために

ぎおん牛田病院の作業療法士 藤田瑠藍先生を講師にお招きし、フレイル予防の講座を開催しました。フレイルとは「虚弱」の意味で「健康な状態と要介護状態の中間」を言います。フレイルは、早めに気付いて適切に対応する事で改善できることが分かっています。

フレイルセルフチェック

- 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

3つ以上にチェックがつく場合はフレイルの可能性ががあります

フレイル予防のポイント

- ・「きょうよう」と「きょういく」を心がける：「今日、用事がある」「今日、行くところがある」
- ・有酸素運動（ウォーキング等）や、筋力トレーニング（いきいき百歳体操等）を行う
- ・人と交流する機会を持つ
- ・3～6か月間、リハビリに通うまたはリハビリの先生に訪問してもらう短期集中予防サービスを利用し、フレイル予防のための方法を学ぶ。（詳しくは地域包括支援センターまで）



R5.1.23 佐東公民館にて

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