

城山北・城南

地域包括支援センターだより

2024年9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。



デジタル技術×フレイル予防 体も心も元気に

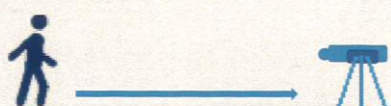
広島市では、地域包括支援センターと連携して、デジタル技術を活用した
新たなフレイル予防の取り組みが始まりました。



ポイント1 カメラに向かって歩くだけ 歩行姿勢測定

3Dセンサーに向かって約6メートル歩くだけで、「歩行速度」「歩幅」「足の上がり角度」など36項目を測定します。年齢と性別に応じて5段階で評価され、さらにそれらの項目が6つの分類にまとめられ総合的に評価されます。

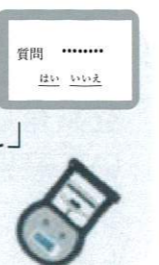
結果をもとに、リハビリ専門職が
助言を行います。



〈システムの画面の一部〉

ポイント2 タブレット端末への回答で体と心の健康状態を確認

健康チェックでは、約30問の運動・栄養・口腔などの質問に「はい・いいえ」
で回答します。回答と身長・体重、握力測定結果をもとに体の健康状態と
外出意欲・認知機能・うつ状態など心の健康状態が評価されます。



※測定等に必要な時間は15人で60分程度です。

7月上旬に、八木学区の別所第二自治会集会所に集う「きらくに健康運動教室」の皆さんを対
象に、歩行姿勢測定とタブレット端末を使った健康チェックを行いました。



歩行姿勢測定結果
をもとに、歩く際の
ポイントやお勧めの運動を
ご紹介しました。参加さ
れた方からは、また来年
もやってみたいとの声
が聞かれました。



介護老人保健施設
希望の園
吉和理学療法士



いきいき百歳体操教室や地域サロン等で歩行姿勢測定と健康チェック
を希望される際は、お気軽に地域包括支援センターへご連絡ください。



SNSを悪用した詐欺事件が多発しています！

SNSやネット広告・マッチングアプリなどから、投資や副業・結婚資金などの名目で、
お金をだまし取る、SNS型詐欺などの被害が急増しています。

① SNS型投資詐欺

SNS等を通じて、会うことなく交信を重ね、**投資すれば儲かる**と信じさせ、投資アプ
リ等に誘導し、投資目的で振込を継続させながら投資金やその利益の出金手数料名目など
で金銭等をだまし取るものです。

② SNS型ロマンス詐欺

SNS等を通じて、会うことなく交信を重ね、**恋愛感情や親近感を抱かせ**ながら、投資
名目や交際の継続等の名目で金銭等をだまし取るものです。

〈被害に遭わないために〉

1. 必ず儲かる投資はありません。
2. インターネット上の投稿や広告を安易に信用しないでください。
3. 連絡先がSNSのみの相手を信じて投資はしないでください。
4. 振込先が個人口座は詐欺の可能性を疑ってください。



※SNSとは、Social Networking Service（ソーシャルネットワーキングサービス）の略
で、インターネット上で交流できる仕組みです。LINE・X（旧Twitter）・Facebook・
Instagramなど、使う人の用途によってさまざまな種類がありますが、共通した特徴は他
の人と繋がり、情報を共有できることです。

見守り支え合いネットワーク（高齢者地域支え合い事業）

佐東地区では、川内・緑井・梅林・八木 全ての小学校区でネットワークに登録された方へ
の見守り活動を行っています。

7/11：八木学区

百歳体操世話人・見守り協力員交流会

百歳体操での見守り体制と見守り
協力員さんの活動内容について情報
を共有し、百歳体操の今後の課題につ
いて意見交換を行いました。最後に、
グループ対抗でモルックを体験しま
した。



7/17：川内学区

「川内支え合いネット」研修会・交流会

「川内支え合いネット」の運営委員と見守り協
力員さんを対象に開催しました。認知症アドバイ
ザーの増見百合子氏より認知症について学び、そ
の後、見守り協力員さんより見守り活動の様子や
気づき、困りごとについて伺い、地域課題につ
いて意見交換をしました。



★認知症について学んでみませんか？ 認知症サポーター養成講座の受付をしています！
学校、町内会、老人クラブ、スーパーマーケット、銀行、公共交通機関など、5人以上の
集まりでお申込みができます。費用は必要ありません。お気軽にお問合せ下さい。

ご相談・お問い合わせは

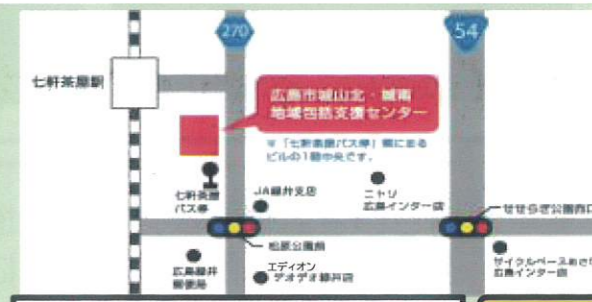
広島市城山北・城南地域包括支援センター

〒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）

☎ 082-831-1157

営業時間 8時30分～17時30分（土日祝日を除く）



城山北・城南地域包括支援センター

検索

講座のご案内

日時 (R6年)	内容・講師
10月31日(木) 14時～15時	「知ればもっと楽しくなる～成年後見編～」 講師：広島司法書士会 河野 裕行氏
11月7日(木) 14時～15時	「知ればもっと楽しくなる～相続・遺言編～」 講師：広島司法書士会 河野 裕行氏
11月14日(木) 14時～15時	「人生会議とは？」 自分らしい人生を最期まで送るために」 講師：広島県ACP普及推進員 山ノ内 三由紀氏
11月28日(木) 14時～15時	「特殊詐欺などの実態や被害の防止について」 講師：広島県安佐南警察署 生活安全課



会場：佐東公民館 2階ホール

定員：50名 先着順・要予約



※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。

<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！

