

# 城山北・城南 地域包括支援センターだより

2023年12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。



## 認知症の人と家族をささえる取り組み

広島市では、65歳以上の高齢者の約9人に1人、約3万6000人（令和4年9月末時点）が認知症であり、高齢化に伴ってその数はさらに増加することが予想されます。

認知症は誰もがなる可能性があります。認知症になってもその人や家族が安心して暮らるために、早めに医療機関等に相談をしたり、周りの方が正しく理解をする事が大切です。認知症について相談できる医療機関や地域の取り組み、認知症について学べる場所を紹介します。

### 広島市北部認知症疾患医療センター

安佐北区亀山に移転した「広島市立北部医療センター安佐市民病院」が指定を受け、令和5年10月から運営を開始しました。認知症に関する専門医療相談（無料）や、必要に応じて認知症の鑑別診断や専門医療を提供しています。また他の医療機関等の紹介も行っています。

電話：082-815-5299（専用電話）

### かかりつけ医・認知症サポート医

認知症が心配な場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医の相談に対応する「認知症サポート医」もあります。

### もの忘れ外来

専門的な診断や治療を受ける事ができます。

### 認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識を身につけるための講座です。



### 認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民、医療介護専門職など誰でも参加できます。カフェに来てほっとしたり、悩みを相談したり、色々な人とつながれる場です。カフェによってはレクリエーションや講座を行っている所もあります。



### 認知症高齢者等の家族会

認知症の人を介護している家族同士が交流をもち、家族が抱える悩みを話し合う場です。



### 広島市認知症コールセンター

認知症について気軽に相談できる電話相談窓口です。  
専用電話（無料） 082-254-3821  
相談日時 月曜日・水曜日 12時～16時  
(年末年始及び祝日、休日を除く)



★地域包括支援センターは、認知症や介護保険のご相談を受け付けています。また、認知症の進行に合わせた対応方法や相談先、医療・介護サービス、その他の支援をまとめたパンフレットを配布しています。お問合せやご相談がありましたら、お気軽にご連絡ください。

## 覚えのない国際電話番号に気をつけましょう

### 国際電話番号からの詐欺電話が増加中！

特殊詐欺被害のほとんどに電話が使われています。中でも、今年6月以降、全国的に国際電話番号を使用した詐欺電話が急増しています。国際電話番号とは、+（国際電話認識番号）〇〇（国番号）-〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇（電話番号）で表示され、例えば、・アメリカ番号+1 ・イギリス番号+44 ・中国番号+86 ・ベトナム番号+84 から始まります。



☆覚えのない電話番号には出ないことが被害にあわないとポイントです！

☆自宅の固定電話に相手の電話番号を表示させる機能を付けることも効果的です！

## いきいき百歳体操（地域介護予防拠点整備促進事業）

### ～下温井会館で、水曜日のいきいき百歳体操がスタートしました！～

もともと木曜日にいきいき百歳体操が行われていましたが、10月からさらに水曜日でもスタートし、現在約15名の方が参加されています。

☆いきいき百歳体操はゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心です。参加したい・立ち上げたいという方は、お気軽に地域包括支援センターにお問い合わせください。



## 認知症の方への声かけ訓練

### 「梅林学区社会福祉協議会 一人暮らしサロン」役員へ、認知症声かけ訓練をしました

道に迷われている方を見かけた時、認知症と思われる方に出会った時に、不安なく見守りや声かけができるように「声かけ訓練」を行いました。訓練を通して、認知症の方の気持ちに沿った対応の方法や、認知症の方を見守る仕組みについて学んでいただきました。

☆講座の開催をご希望のグループは、お気軽に地域包括支援センターにお問い合わせください。

## 「広島市豪雨災害伝承館」が開館しました

### 9月1日に、平成26年8月の土砂災害の教訓を伝える

「広島市豪雨災害伝承館」が梅林学区に開館しました。2階の展示スペースではCGによる土石流の再現映像を見たり「語り継ぎ」映像を見て被災者の想いを聴くことができ、1階の研修室では子どもから高齢者まで様々な世代を対象に防災・減災について学ぶことができます。隣接する公園では、かまどの機能をもつ「かまどベンチ」での炊き出しの体験や、被災場所や砂防施設の見学ができます。

～高岡館長にお話をうかがいました～

9月末時点で、全国各地から約3000人が個人や団体で来場されました。研修では、生き残事が大事である事をお伝えしたり、生き残るためにすべき行動を学んでいただけたらと思っています。

所在地：八木三丁目24番23号 電話：082-832-0091

開館時間：10時～17時 休：月曜日、祝日・休日の翌日等 入館無料



ホームページ  
もあります



広島市豪雨災害伝承館

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)

電話 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

# いきいき活動講座

いつまでも自分らしく元気に過ごすことができるよう、専門の先生からお話を聞いてみませんか？



## 認知症の予防について

～いつまでも健康で暮らすために～

生活習慣病の予防は認知症の予防にもつながります。さらに脳を活性化させる習慣を持つことも大切です。いつまでも健康で暮らすためにいきいきとした生活をめざしましょう。

講 師：安佐病院 箱守 医師

日 時：令和6年1月17日（水）

14:00～15:00

会 場：佐東公民館 2階ホール

定 員：50名 先着順・要予約



※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。

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)

