



広島市高取北・安西

回覧

地域包括支援センターニュース

当センターは、地域の皆様が安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関として広島市が社会福祉法人等に委託をして設置しています。専門職が連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

筋肉はしっかりありますか？～フレイルを予防しましょう～

◆『フレイル』とは？

フレイルは別名『虚弱』ともいい、加齢に伴い筋力や活動が低下している状態のことです。

『足腰が弱ってきた』『家にいる時間が多くなった』『気持ちが前向きになれない』と感じていませんか？

フレイルには様々な要因がありますが、筋肉量が減少している状態が大きな要因です。

筋肉量が減少している状態をサルコペニアといい、転倒や骨折の危険性が高くなります。



～指輪っかテストでサルコペニアの可能性をチェックしましょう～

① 両手の親指と人指し指で輪を作る。 ② ふくらはぎの一番太い部分を囲む。

注目!



今の状態を維持しましょう。

筋肉を増やしていきましょう。

もう少し、筋肉をつけましょう。

低い

サルコペニアの可能性

高い

フレイルを予防しましょう～3つの予防ポイント～



① バランスの良い食事・お口の健康を心がけましょう！

筋肉のもととなる肉や魚、大豆製品などのたんぱく質や、骨を強くする乳製品をとりましょう。定期的に歯科受診をし、おいしく食べることでのお口の環境を整えましょう。



② 体を動かしましょう！

ラジオ体操やウォーキングなどの少しの運動を継続し、筋肉の低下を防ぎましょう。地域のいきいき百歳体操に参加し、筋力の維持・向上に努めましょう。



③ お出かけしましょう！

三密(密閉・密集・密接)を避けることや、マスクの装着、手洗い・うがい・消毒などの感染症予防対策を行いながら、地域の行事や趣味活動グループに参加して、人とのつながりを楽しみましょう。家族や友人と話す機会を作りましょう。

9月24日、10月7日に実施

いきいき百歳体操の拠点における アンケート報告会

～つながりを絶やさないために

コロナ禍の工夫を共有しました～



いきいき百歳体操を運営して下さっている方々に、アンケートを実施し、24団体中21団体からご回答いただき報告会を開催しました。

通いの場は・・・

コミュニティとしての立派な役割があることを再認識！！

地域の方々や企業団体を対象に

認知症サポーター養成講座

を開催しました



◆今年度開催した地域
・サンハイツいきいき体操クラスA・B
・温もりのあさおか台
・ボランティアバンク
・安らぎ会
・鶏頭原 鶏友会
・上安小学校(12月予定)

◆今年度開催した企業

・広島信用組合
安支店



認知症の方や家族の方が住み易く、誰もが手を差しのべることのできる優しい地域づくりを一緒に作りませんか？

無料で出向きますので、ご相談ください！

9月24日に実施

いきいき百歳体操拠点

安ふれあいセンターにて「低栄養予防講座」を開催

～栄養と運動を組み合わせることで筋力の改善率がアップ～

たんぱく質を多く摂るための食事内容の具体的な工夫を学びました。

地域のいきいき百歳体操に参加することで、健康アップの知識を得ることができます。



◆高齢者いきいき活動ポイント事業

令和2年9月から対象者が**65歳以上**の方に拡大されました。

お住まいの地域の健康づくり・地域づくり活動に参加し、ポイントを貯めましょう。自分自身の健康を維持・増進するとともに、地域の活性化にもつなげていきましょう。



◆ 消費者被害情報

「無料で屋根の点検、水道の配管の点検、床下の掃除をします」などのだましの手口を使い、最終的に高額な金額を請求する商法が流行っています。その場で判断せず「**相談します**」と伝え、**すぐに家族や地域包括支援センター、消費生活センター**などに相談しましょう。

広島市消費生活センター：082-225-3300

広島市高取北・安西地域包括支援センター

どこにでも出かけていきます お気軽にご相談ください！

電話 **878-9401** 住所 高取北1丁目17番41号

センター長 久保田 / 主任介護支援専門員 竹田 / 社会福祉士 山城屋・奥村・駒澤・松田
看護師 植野 / 保健師 沖広・若林 / 介護支援専門員 松本・村上・篠原

