



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。

広島市は全国に比べ「**糖尿病の治療費が高い**」というデータがあります

広島市において、男女共に外来医療費で最も多いのが「糖尿病」という研究発表がありました。

広島市は全国に比べ、外来の医療費が医科・歯科ともに高い傾向があります。

1人あたりの年間外来医療費（全国との比較 H30 年）

医科	全国	70,420 円	歯科	全国	2,749 円
	広島市	79,956 円		広島市	4,157 円

外来疾患別医療費

- 透析患者のうち広島市では糖尿病に起因するものが **約 6 割**
- 慢性腎不全の医療費は、全国と比較して広島市は、
男性が **約 1.4 倍**、女性が **約 1.2 倍 多い!**

広島市の要介護認定者がかかる病気(多いもの)

- 糖尿病、高血圧、脂質異常症、心臓病、脳疾患

高血糖対策で「物忘れ改善」!!

高血糖が脳の老化を招く、という事実が最近の研究で明らかになってきました。糖尿病になると、認知症発症リスクが約 2 倍になるとされています。逆に、**血糖値を抑えれば、認知症予防に効果がある**こともわかっています。右のチェックリストに当てはまる方は、野菜を多めに食べたり、食後に運動をしたり、生活習慣を振り返ってみましょう。



年に1回の「健診」
を受け、体調に気を
つけましょう!

糖尿病リスク チェックリスト

- ☐ 40 歳以上である
- ☐ たばこを吸う
- ☐ お酒好きである
- ☐ 甘い物をよく食べている
- ☐ 炭水化物中心の食事である
- ☐ 味の濃いものや揚げ物をよく食べている
- ☐ 人と比べて早食いである
- ☐ 食事時間が不規則である
- ☐ 夜 10 時以降に食事を摂ることが多い
- ☐ 肥満または肥満気味である
- ☐ ストレスが多い生活を送っている
- ☐ 睡眠時間が平均 5 時間以下である
- ☐ 定期的に運動する習慣がない
- ☐ 両親や親戚に糖尿病の人がいる

当てはまる項目 0~1 個 **糖尿病のリスクは低い**

当てはまる項目 2~4 個 **やや注意が必要**

当てはまる項目 5 個以上 **糖尿病のリスクが高い**

(監修: つるた鷺ノ宮クリニック 鶴田加奈子先生)



いきいき百歳体操拠点「フレンズ上安」 保健事業と介護予防の一体的事業

3/16 安佐南区地域支え合い課の地区保健師、タウン薬局高取店 小林薬剤師を講師に、薬についての講座を行い、30 名の方が参加されました。薬を正しく使うため、基礎知識を持ち、効果とともに、副作用について知ることができました。身近な保健師や薬剤師に、健康について、相談しやすくなりました。

お薬、運動やお口の健康、栄養について等の介護予防の講座のご希望がありましたら、地域包括支援センターにご相談ください!

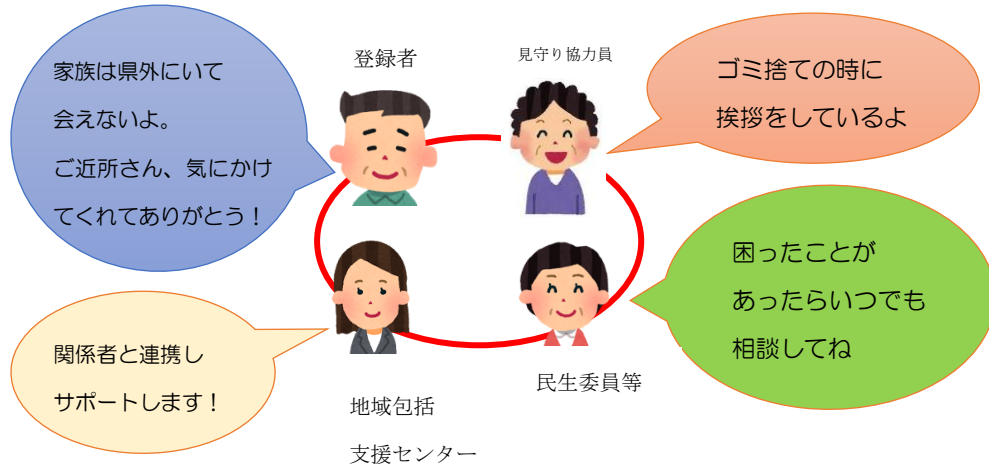


お薬のことは何でも
聞いてくださいな

「町の力」で「見守り・支え合い」が広がっています！



高取北・安西中学校区では、平成26年から「高齢者地域支え合い事業」が本格的に実施されています。
お一人暮らしの方や、80歳以上の方などを対象に、地域のご近所同士で、挨拶などの「ゆるやかな見守り」を行います。
もし、体調不良や事故などがあった時には、民生委員や地域包括支援センター等が協力して相談対応を行っています。
また、複数の地域での共通した地域の困りごとは、行政の担当者に伝え、対応してもらうようにしています。
現在、登録者は約190名、見守り協力員は約195名が登録されています。気になる方は、ぜひ一度ご相談ください。



★ ご相談は、こちらまで ★

- 各地域の社会福祉協議会
- 担当地区の民生委員
- 地域包括支援センター

安学区では
「見守り実例集」を
作成しました

安ネット 見守り実例集



令和2年9月
安ネット協議会

「はつらつ 健康習慣」

「有酸素運動」

天気の良い日の午前10時～11時ごろ、外へ出て散歩、日光浴を楽しみましょう！体内時計をリセットする事で身体リズムが改善し認知症を予防します。ビタミンDが作られる事で骨粗鬆症予防にも効果があります！

「知的活動」

囲碁・将棋、手芸や塗り絵など趣味を持つと、楽しみながら脳神経を活性化できます。
早口言葉も効果的！10秒で何回言えるかチャレンジ！
①「白パトカー 青パトカー 黄パトカー」
②「赤巻紙 青巻紙 黄巻紙」
③「すももも桃も桃のうち 桃もすももも桃のうち」

‘オレオレ詐欺’が増えています

家族（子どもや孫）になりすまして電話をかけ、「お金に困っているから助けて欲しい」とだます詐欺（オレオレ詐欺）が再発しています！！
必ず、身近な人に相談し、一人で決めないようにしましょう！！



職員紹介



社会福祉士 あべ なつみ

5月から社会福祉士として勤務しています。以前は特別養護老人ホーム慈光園で勤務していました。この仕事は初めてのことで、まだまだ至らないことはたくさんありますが、早く仕事を覚えて皆様の力になれるように頑張りたいと思いますので、宜しくお願い致します。

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 山城屋 / 主任介護支援専門員 竹田 / 社会福祉士 奥村・阿部
看護師 植野 / 保健師 沖廣・中田・葛 / 介護支援専門員 松本・村上・篠原