



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。



～フレイルチェックをしてみよう～



「フレイル」とは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることを言います。フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり健康な状態を取り戻すことができます。



質 問			回 答	
栄 養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか？	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか？	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか？	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい
運 動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上1年以上実施していますか？	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
社 会 参 加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか？	はい	いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか？	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか？	いいえ	はい

※Q4,Q8,Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので、注意してください。

※右側につく〇の数が多いほど注意が必要です。特に6つ以上当てはまる人は、フレイルの危険性が一段と高くなります。日頃の生活習慣を改善していきましょう。

(参考) 東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルチェックはいかがでしたか？

フレイルチェックは自分の衰えにいち早く気づき、それを改善するための指標です。半年おきにチェックを行い、次のチェックまでに改善できるよう取り組んでみてください。



～ACPをご存知ですか？～



誰でもいつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを、「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)=人生会議」といいます。ACPを通して、これからのことを家族や大切な人と話しをしてみませんか？



話し合いの進め方(例)

あなたが大切にしていることは何ですか？

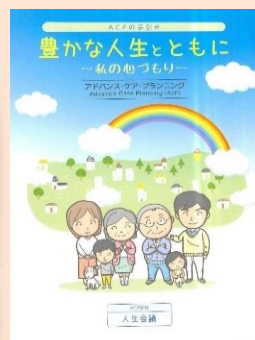
あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化する
ことがあるため何度でも繰り返し考
え話し合いましょう

地域包括支援センターでは、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の普及啓発を行っています。わかりやすく説明したパンフレット(わたしの心づもり)をはじめ、もしばなカードを使って講座の開催も行っています。人生のあり方や生き方をあらためて見つめるきっかけ作りにしてみたいはいかがですか？お気軽に地域包括支援センターへご連絡ください。



～認知症かもしれないと思ったら・・・～

認知症は、症状が軽い段階から病院で適切な治療を行えば、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができる病気です。

「歳だからよくあること」「たまたま体調が悪かっただけ」などと思わず、早めにかかりつけ医や専門医を受診しましょう。



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・滝口 / 社会福祉士 奥村・阿部・高堀
看護師 植野 / 保健師 沖廣・中田・葛 / 介護支援専門員 松本・村上

