

# 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、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。

### 高長集会所でいきいき百歳体操が始まりました!



#### 高長百歳体操

日時：毎週水・土（10:00～11:00）

場所：高長集会所（高取北4丁目4-14）

参加費：100円/回

参加者：約25名

お問い合わせ：

高取北・安西地域包括支援センター

腕の上下運動  
で上肢の筋肉  
をつけるんだ!

「この運動は  
足のここの  
筋力を鍛え  
ます!」

広島市立リハビリ  
テーション病院の  
理学療法士の立岩  
康治先生のご指導  
を受けています。

どなたでも参加できます!  
ご自身の健康維持のため  
参加してみましょう!



#### 高長集会所



ケーサール

広島北キリスト教会

# フレイル予防をしよう！

フレイルとは、年齢と共に、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、虚弱な状態のことを言います。フレイルは、適切な運動や食事、社会参加に取り組むことで元の状態に戻ることができます。



フレイルかどうかの判断例として、指輪っかを作るというのがあります。**左右の親指と人差し指同士をくっつけ**、自身のふくらはぎを挟みます。その際に、指同士がくっつく場合、筋力不足である可能性があります。そのまま放置をすると筋肉量がさらに減り、要介護状態になりやすくなります。予防の一環として、地域の百歳体操に参加し、筋力をつけることも方法の一つです。

「認知症」について先生にインタビューしました。  
(令和4年認知症をテーマにした多職種連携会議より)  
※インタビュー内容は一部抜粋して記事にしています。



大本内科医院

大本崇先生より

認知症になった人自身は、自分がこれからどうなってしまうのだろうと、自分自身が分からなくなるイメージが強いです。そのため、自分の周りは真っ暗で自分だけにライトが当たっている、どこにいるのか、何をしたいのか分からなくなってしまう、というのが認知症の世界だと言われています。そこへ、「私もいるよ」とか、「近所の人もいるよ」という状態になっていける環境を作るためにも、**受け入れてあげる**とか、そういうことが必要なんじゃないかなと思っています。

## 新しい職員が入りました



保健師：藤本 まさこ 正子

新しく入りました。藤本正子と申します。入社する前は医療現場で看護師として働いていました。医療現場とは全く違う環境から先輩方に助けていただきながら学ばせていただきます。福祉に貢献できるように努力してまいります。よろしくお願いいたします。

# 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 082-878-9401 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・高堀  
看護師 植野 / 保健師 沖廣・柏谷・藤本 / 介護支援専門員 松本・村上