



広島市高取北・安西 地域包括支援センターニュース

回覧

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。

介護予防に取り組みました！！



4/8 長楽寺介護予防講座



4/12 東亜ハイツ介護予防体操



4/13 鶏友会介護予防講座



5/15 萩原介護予防体操

長楽寺、東亜ハイツ、鶏頭原、萩原の
皆さまお疲れさまでした。

色々な地域にお邪魔させていただきました。
ありがとうございました。



5/16 鶏頭原介護予防体操

ロコモーショントレーニングに挑戦！！

ロコモティブシンドローム（ロコモ）＝運動器症候群とは？

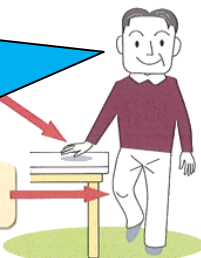
骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。身体機能低下の為に、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態です。

ロコモを解消のために、ロコモーショントレーニング（ロコトレ）を始めましょう！！

その一 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないよう
に必ずつかまる
ものがある場所
で行いましょう。

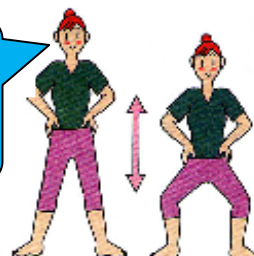


かかとを5cm上げる

その二 スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返
します。これを1日3回行いましょう。

安全の為に椅子
などの前で行い
ましょう



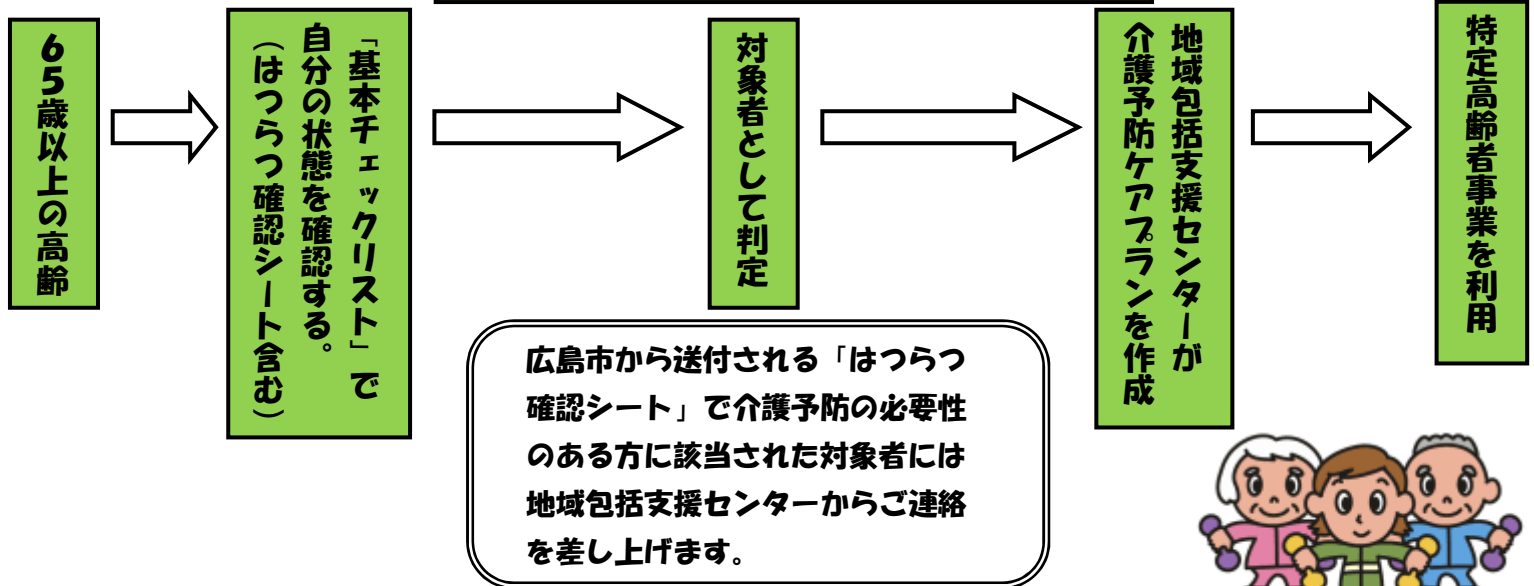
注意！！

治療中の病気やケガが
あったり、体調に不安
があるときは、まず、
医師に相談してから
始めましょう。
無理をせず、自分の
ペースで行いま
しょう。

はつらつした生活を！！ ～特定高齢者（はつらつ高齢者）事業について～

※介護保険の要支援・要介護の認定を受けてはいないが「介護が必要となる可能性が高い」と判定された高齢者が利用出来るサービスです。

特定高齢者（はつらつ高齢者）事業利用の流れ



広島市からの「はつらつ確認シート」配布についてのお知らせ

- ◆将来要介護状態にならないために、日々の状態を改善することが望ましい方を判定します。
- ◆平成25年度は、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない**75歳以上**の方に対して、原則として誕生日の翌月に送付しています。（誕生日が3月の方は遅れる場合があります）
- ◆発送の時期により、すでに介護保険の要支援・要介護認定を受けている方や病気・怪我などで回答ができない方へ送付される場合があります。

PM2.5に注意してください

- ①不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動は控えましょう。
 - ②マスクは空気が漏れないように着用しましょう。
 - ③屋内の喚起や窓の開閉を必要最小限にしましょう。
 - ④呼吸器系疾患等のある方、高齢者の方は、体調に応じて慎重に行動してください。
- ※上記の内容は、高濃度注意報が発表された際の広島市からの注意喚起のためのものです。



新職員を紹介します

はじめまして。
社会福祉士の横尾秀憲
（よこお）と申します。
若いエネルギーで元気
いっぱい頑張ります。
宜しくお願いします。



広島市高取北・安西地域包括支援センター

出前講座・出張相談・体操教室・音楽療法など、
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** 高取北1丁目17番41号

主任介護支援専門員 石原 / 看護師 三浦
社会福祉士 相本・能島・横尾・大片・竹内 / 介護支援専門員 福本

