

# 広島市高取北・安西 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。

平成25年度に包括支援センターが主催する様々な活動に参加・協力頂き有難うございました。26年度も引き続きの参加・協力をお願いいたします。

## 安ネット(高齢者見守りネットワーク)のシステムづくりをしています



## 良いところ

○ 地域みんなが協力して見守り活動等を行うことにより、一人暮らし高齢者等の孤立を防止し、こころの通い合う、いつまでも安心して暮らし続けることのできる地域社会をつくることができます。

○ 体の状態が悪くなったときやサービスが必要になったとき、速やかに各種制度やサービスの利用につなぐことができます。

○ 一人暮らし高齢者等に関する情報(登録情報、見守り活動情報等)を地域包括支援センターに集中することにより、団体間の活動調整や緊急時の対応を迅速に行うことができます。

## 地域の支え合いについて講演会を行います 一緒に考えてみませんか！

日時：平成26年3月23日(日)

13:30-15:00

場所：安公民館 大集会室

講師：広島県社会福祉士会 谷川ひとみ氏



※ 参加無料です！

関心のある方は是非ご参加下さい！



## ウォーキングのすすめ



この春、体力強化や健康維持、ダイエットに、ウォーキングを始めてみませんか？  
運動は必要と分かっているけど体力に自信がない方にお勧めです☆

### ★ 良い点

☆ 心肺機能の向上につながる。

☆ 筋力の低下を予防し、足腰の健康維持に役立つ

☆ 直立の歩行によって骨に適度な負荷が加わり、骨の健康維持(骨粗しょう症の予防など)に効果的

無理のないウォーキングができるよう、次の点を心がけましょう！

- ① 始める前の準備運動と終了後の整理運動を行いましょう。
- ② 足腰が弱っていて歩行が辛い人の場合は、まずその場で足踏みなどをして足の筋肉の強化から始める。
- ③ 歩行に自信がない人は、杖などを利用しましょう。
- ④ ウォーキング中に息苦しさや不快感、疲労感を覚えたときはウォーキングを中断して体を休めましょう。
- ⑤ 暑い日や寒い日など天候が悪い日は無理にウォーキングを行わない。
- ⑥ 足を痛めないようにウォーキングシューズを履きましょう。
- ⑦ 冬場は歩き始めの防寒対策、夏場は脱水症状に注意してこまめに水分摂取しましょう。

## バランスボールを使用しています！



健康増進を考え、  
包括事務所で  
バランスボールを  
使用し腹筋、背筋、  
体幹のインナーマッ  
スル(深層筋)を鍛  
えています

## 産休・育休から復帰しました



社会福祉士の  
奥村綾子です。  
これからも笑顔  
で頑張ります。  
どうぞよろしくお願い  
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・介護予防講座など、  
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

センター長 相本 / 社会福祉士 能島・奥村・竹内・横尾 / 看護師 三浦  
主任介護支援専門員 石原・杉原 / 介護支援専門員 滝口