

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。

住み慣れた地域で、自分のため・みんなのために 気軽に健康づくりの出来る場所をつくりませんか？

高取北・安西中学校区に住む、おおむね65歳以上の方が自主的に
転倒予防のサークルを立ち上げ、5ヶ月が経過しようとしています。



安公民館で自主サークル「麦の会」を開催中

7月17日の「麦の会」は、日頃の体操に加え、健康運動指導士である三宅先生の勉強会も行いました。骨のしくみやダイエットのことまで『笑い』ありのとても楽しい時間となりました。



【目的】

- ①地域の人との交流や仲間づくり
- ②体操など運動を通しての筋力や持久力の維持
- ③情報交換しながら病気を予防出来る体づくり

「健康の為に」

高齢化社会が進む中、健康指向の方々が増えています。そんな要請に应运えて「麦の会」では、日常生活のどこでもできる筋力アップの健康体操を理論と実践を交えての御指導のもと、45名の地域の仲間と一緒に楽しく安公民館でがんばっています。

「麦の会」代表 中牟田 桂子氏

6月21日(日)安ネットふれあいの集い開催



安ネット見守り協力員の皆さま

※安ネットとは…安学区の高齢者の見守りネットワーク（広島市高齢者地域支え合い事業）です。

日頃より『安ネット』にご協力頂いている皆さまと地域の高齢者の方の見守り・支え合いについて情報交換を行いました。住み慣れた地域で最期まで過ごせるような地域づくりを目指していきます。今後ともよろしく願いいたします。



仲間を集めて、地域包括支援センターと一緒に介護予防のための教室を立ち上げてみませんか？詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

出張相談会



萩原納涼夏祭り

今年も地域の夏祭りに呼んでいただきました。
ありがとうございました。
地域包括支援センター職員も地域の方の熱気に負けな
いよう頑張ります。



あさおか台夏祭り



フットケアをはじめよう!!



なぜフットケアは大事なの???

爪の変化により、身体のバランスも変わってきます。立ったり歩いたりするとき、足指がすべて地面に着いた状態が正常なのですが、指が地面に着かなくなるのです。また爪が厚くなることで、足に力を入れにくくなったり、靴にあたって痛みが出たりする場合があります。これらの症状が悪化すると、歩行が困難になり、転倒の危険も大きくなってきます。

＜足のチェックポイント＞

●足の色を見よう

黒っぽい色をしている…チアノーゼ（酸素不足）を起こしていることも考えられます。（→内科を受診しましょう）

●足の温度はどうか

冷たすぎる…血液の循環が悪くなっていることがあります。痛みを感じにくくなっていますので、異常を自覚しづらくなります。

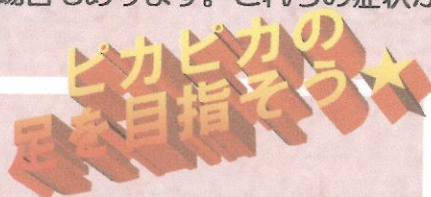
赤くほてっている…炎症が起きている可能性があります。見えないような小さな傷が原因で、足全体が腫れていることもあります。

●かかと

ひび割れがある…足全体の角質が厚くなるような種類の水虫も考えられます。水虫といってもかゆみが少なく、季節的な変動も少ないので自覚がありません。（→皮膚科を受診しましょう）

●指と指の間

皮がむけていてかゆい…水虫の可能性が大きいです。水虫は薬指と小指の間にできることが多いです。（→皮膚科を受診しましょう）



＜フットケアのやり方＞

- ①お風呂からあがったら指の間までよく拭く
- ②足全体の爪をよく観察する
- ③爪が伸びていたら切る



【切り方の例】

- ④ハンドクリーム・ボディークリームで保湿する
- ⑤マッサージをする

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・認知症サポーター養成講座など、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

社会福祉士 相本・奥村・能島・竹内/主任介護支援専門員 杉原・山口
看護師 三浦/保健師 伊東/介護支援専門員 滝口

