

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。

相談協力員会議 開催

住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるように…

当センターでは、地域にお住まいの地域役員・民生委員・社会福祉協議会・NPO法人の方々を委員とする相談協力員会議を年3回開催しています。

今年度、第2回目の会議では、ミモザ歯科 訪問事務長 井上 弘通 氏による「在宅医療・介護の連携～訪問歯科診療の立場から～」講演をいただきました。



お口の健康は長寿の秘訣。
もっと訪問歯科のことを知って、活用しましょう！！

「どこに訪問してもらえるの?」「どうやって依頼すればいいの?」など、訪問歯科における疑問を解決することができました。実際の症例から、訪問歯科診療を上手に活用して、自宅でいつまでも元気に暮らしていけるように「お口の健康」について考えました。今後も、在宅における医療と介護のより良い連携が図れるように、体制づくりに取り組んでいきます。

地域の介護予防体操教室 ～活動のご紹介～

「介護予防体操教室（地域まるごと元気）」活動の様子をまとめて、ポスター掲示しました。歩いて通える場所で定期的に運動を中心とした介護予防活動に取り組まれています。「みんなで体操すると楽しい」「家でも意識して身体を動かすようになった」など喜びの声が届いています。



～高齢者を見守り 支え合う地域づくり～

各学区での高齢者地域支え合い事業への取り組み経過や支えあい頼れるまちづくりについて報告・情報交換しました。



脳活性7つの習慣

認知症の発症は年々増加しています。認知症は、誰もが発症する可能性がある脳の病気です。特に75歳を過ぎると、その危険性が高まります。

100%予防することはできませんが…できる限り発症を予防していきましょう!!

①散歩をする

歩くと血液循環が良くなり、脳への血流が増加します

②新聞を声に出して読む

目で追うだけでなく、耳からの刺激で脳が活性化します

③料理をする

何を作る?何が必要?自然に計画を立てることが脳の刺激になります

④社会とかかわる

積極的に人とかわることで、脳が活性化します

⑤電車・バスに乗って出かける

行く先を考え切符を買う、間違わず乗車するなど、脳をしっかり使います

⑥日記をつける

今日1日を思い返すことで、脳は活発に働きます

⑦恋をする

おしゃれや会話に気を遣い、良い影響があります



健康豆知識

『かくれ脱水』知らない間に水分が体からジーンワリ失われること

こんな症状はないですか?

「カサ」 手の甲をひっぱると、富士山ができ戻らない
「ネバ」 口の中が粘る
「ダル」 やる気や活力の低下
「フラ」 めまいや立ちくらみ



脱水症のピークは夏と冬!!

- こまめな水分補給。目安は一日1.2ℓ
- 寝る前に白湯200cc飲む
- 暖房は28度を超えない、湿度は50%を保つ
- 室内に観葉植物を置く



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

センター長 相本 / 社会福祉士 奥村・竹内・松田 / 看護師 久保田
主任介護支援専門員 杉原・山口 / 保健師 伊東・松浦 / 介護支援専門員 滝口

