

包括だより

Vol.13
 令和6年9月発行

三入・可部地域包括支援センターHPは
 こちらからどうぞ→



広島市安佐北区三入五丁目16番31号
 ☎ 082-516-6611

新しい職員を紹介します



看護師

ほり
 堀 あい

趣味・特技

- ・犬の散歩
- ・映画鑑賞

ひとこと

訪問看護での経験を
 活かし地域の皆様が
 安心して生活ができ
 るよう支援をさせて
 いただきます。



介護支援専門員

くろせ ともこ
 黒瀬 知子

趣味・特技

- ・子供と折り紙で
 ポケモンを作ること

ひとこと

お一人お一人との
 会話を大切に、
 望まれる生活を
 サポートできたらと
 思っています。
 よろしく
 お願いします。

いきいきとした毎日過ごすために

デジタル技術を使ってからだところの 状態を見てみましょう！

歩行姿勢測定や健康チェックを行って、ご自身の今の状態を見てみませんか。
 いつまでも元気で過ごすためのポイントがわかります。

歩行姿勢測定

特別なものを身に着けることなく、3Dセンサーに向かって約6メートル歩くだけで、歩く姿勢を数値化し、身体全体の歩行姿勢を年齢と性別に応じた基準で数値化します。



歩行姿勢測定結果をもとに、リハビリ専門職が助言を行います。

**健康
 チェック**

握力測定

運動、栄養、口腔などの質問に回答します。
 チェックにはタブレットを使用します。

両手の握力を測定します。

「健康チェックシートの結果」をお渡します。
 日々の生活を振り返ってみましょう。

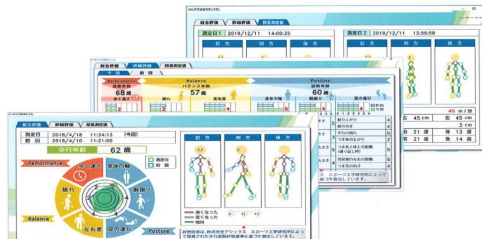
※ 測定等に必要時間は、15分で60分程度です。



参加された皆様には以下の帳票をお渡します。

1 歩行姿勢測定の結果

総合評価、詳細評価、簡易測定値の3枚の結果をお渡します。



訪問買取のトラブルに気を付けて！！

「不用品（着物や靴など）はありませんか、無料で引き取ります」「買取しています」「どんなものでも、ごみ同然のものでも買い取れます」こうした電話やチラシが入っていることがあります。



不用品を無料で買い取ってもらえるなら、不用品がお金になるなら・・・
 と思ってお願いすると・・・

実際に起こった事例

- ・「貴金属はないか」としつこく聞かれ強引に安価な値段で買い取られた。
- ・貴金属を見せ、業者が帰ると1つ無くなってた。
- ・貴金属はないと伝えたら、大声で怒鳴られ怖い思いをした。
- ・引き取りは無料と聞いていたが、100万円かかると言われた。
- ・査定のみのもつもりが買い取りされた。

- ・1人で決めずにまずは相談
- ・不要な勧誘はきっぱり断る
- ・貴金属やブランド品をむやみに見せない、触らせない
- ・業者訪問の際は1人で対応せず、家族や知人に立ち会ってもらう

元気に過ごそう！健康のヒント！（運動器編）

R5年度 三入・可部地区 運動器疾患の順位

可部	可部南	三入	三入東	大林
腰痛	腰痛	腰痛	脊柱管狭窄症	骨折
骨折	骨折	変形性膝関節症	骨折	腰痛
変形性膝関節症	変形性膝関節症	変形性股関節症		変形性膝関節症

これらの疾患を予防するために

「筋力を維持・向上させる」

「強い骨を作る」

この2つが重要になります。



筋力を維持・向上させる

スクワットは効果的な運動です。

全身の筋肉の60%は下半身にあるといわれていますので、

スクワットをするだけで全身運動、筋トレになります。

ひろしまちゃんちゃんバランス体操

ひろしまちゃんちゃん体操とは...

バランスカアップに特化した体操やストレッチで構成された体操です。

体操のDVDは拠点やサロンに配布しています。

筋力を身に着けて、いつまでも元気に過ごしましょう！！

