

広島市委託

# 高齢者の相談窓口 古田地域包括支援センターだより



令和2年度 第1号 令和3年1月発行

広島市古田地域包括支援センター 〒733-0872 広島市西区古江東町5-3  
TEL:082-272-5173 / FAX:082-272-5186

地域包括支援センターは、高齢の方々が健やかに暮らすためのあらゆる相談に対応する地域の総合相談窓口です。各専門職が連携を取りながら包括的に支援しています。  
お気軽にご相談ください！

保健師 向井 由香 介護支援専門員 柿本 菊代 保健師 油野 初音 事務員 津川 千登世



介護支援専門員 森 政道 主任介護支援専門員 加藤 伊久美 センター長・社会福祉士 實平 真介 社会福祉士 大江 亮

特集

「新しい生活様式」により  
感染症 から身を守り、大事な家族、  
友人、隣人の **命** を守りましょう！



## 感染経路（病原体の通り道）

結核・はしか・  
水ぼうそう  
など

空気

飛沫

感染者

宿主

インフルエンザ  
新型コロナウイルス  
風疹など

接触

ノロウイルス胃腸炎  
疥癬・はやり目

## 接触感染

ウィルスがついた手で眼・鼻・  
口を触ってはいる



## 飛沫感染

ウィルスを含む飛沫が入り込む



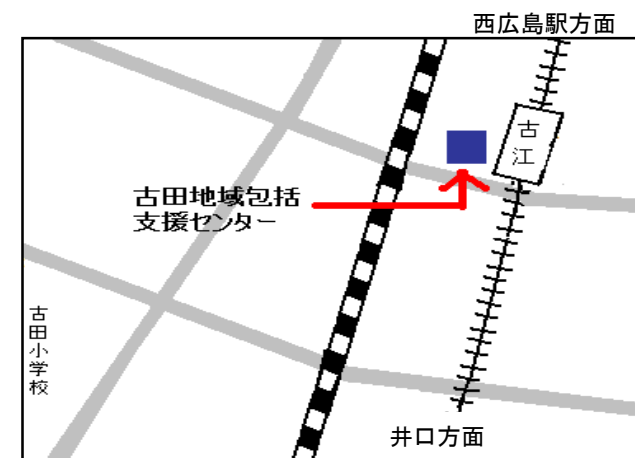
新型コロナウイルスに  
感染しないために！

- ・手洗いをする
- ・マスクを着ける
- ・換気をする
- ・三密を防ぐ
- ・健康管理をする



広島市古田地域包括支援センター  
電話：082-272-5173  
FAX：082-272-5186

〒733-0872  
住所 広島市西区古江東町5-3 桑原ビル1階  
営業日：月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）  
営業時間：8:30～17:15  
駐車場：2台確保 ※相談は無料です。



# 古田地域包括支援センターは、コロナ禍の中 いろいろな地域づくりを共に進めています

地域包括ケアシステムや地域共生社会の実現を目指して、  
公助の役割を果たすべく地域のみなさまと共に取り組んでいます

## 高齢者のための終活講座 3回シリーズ 令和2年9月～10月開催 「あなたは考えていますか？人生の最期をどう生きるか?!」

- 1回目 「病気や認知症になった時の心つもり」
- 2回目 「終活に向けて整えておきたい身辺整理」～相続・遺言・成年後見制度を知る～
- 3回目 「最後まで自分らしく生きるために 知っておきたい人生会議(ACP)とは」  
在宅医からの提言、体験してみよう もしものゲーム



### 参加者の感想

- ・これからの人生、家族と共に機会あるごとに話してみたい
- ・身近な事、大切な事、誰でもが経験する事なので、現実の話がきけて良かった
- ・終末期の状況、対応方法などが参考になった
- ・繰り返し話を聞きたいので、また開催してほしい!

## 山田地区に認知症カフェ“笑福カフェ”が3月にオープン予定!



3密対策をしながら  
ボランティア勉強会 風景

笑福カフェは、認知症サポーター養成講座から誕生したボランティアの方々の熱い思いを受けて準備しています  
認知症カフェは、認知症の方と家族、地域住民、専門職(介護職医師等)などの誰もが参加でき、認知症のことやその対応などについてお互い理解を深めることができる交流の場です

認知症に対して不安を感じられている方、関心のある方  
一人で悩まず、気軽にカフェを覗いてみてください!

## 介護予防の取り組み ～健康な期間をぐ～んと延ばそう!～

予防教室、いきいき100歳体操、体組成測定、フレイルチェック、基本チェックリスト、握力測定等  
セルフケア・介護予防生活の継続より、健康寿命の延伸を目指しています



「これから手帳」の活用方法

栄養・水分補給のポイント

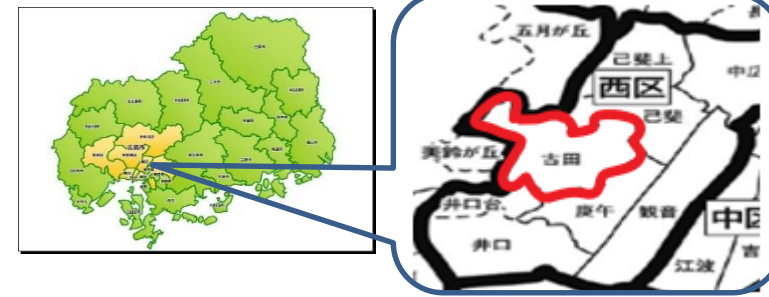
フレイルセルフチェック  
体組成・握力測定等



長寿の秘訣は“口”にあり



## 数字から見る我がまちの高齢者の現状 (一部)



- ・高齢化率は、広島市西区の中では、一番低く推移しています
- ・高齢者夫婦世帯は約4割で、その他の世帯(同居含む)より上回っています
- ・健康感についてあまり良くない人の割合は、西区全体と比較すると高い反面幸福感が高い人の割合が高いです

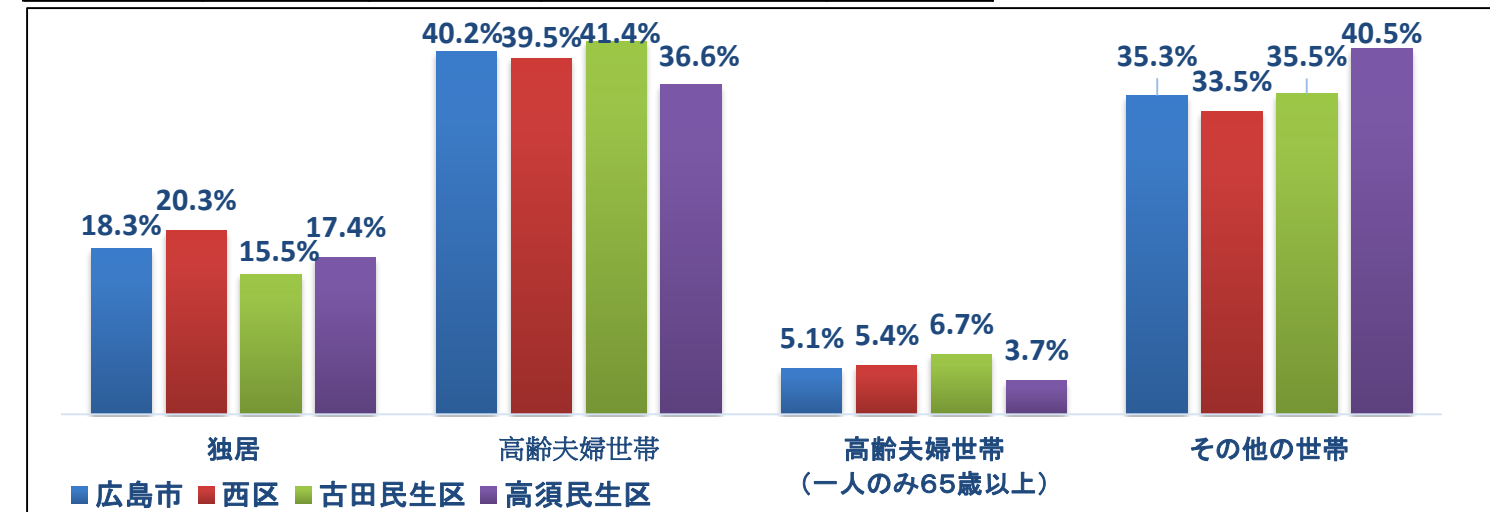
### 令和2年9月現在 古田圏域の人口

令和2年(9月)					
地区名	総人口	高齢者人口	高齢化率	前年比	後期高齢化率
広島市	1,195,259	304,017	25.4%	0.3%△	12.7%
古田圏域	26,807	5,426	20.2%	0.3%△	9.2%
古田学区	12,375	2,452	19.8%	0.5%△	8.7%
高須学区	9,174	1,534	16.7%	0.1%△	7.7%
山田学区	2,190	827	37.8%	0.0%	19.9%
古田台学区	3,068	613	20.0%	0.6%△	8.1%

### 平成29年度 在宅高齢者世帯状況(引用:在宅高齢者基本調査)

	独居世帯	高齢夫婦世帯	高齢夫婦世帯 (一人のみ65歳以上)	その他 高齢者世帯
広島市	46,008	100,821	12,696	88,603
西区	7,194	13,970	1,918	11,861
古田民生区	469	1,249	201	1,073
高須民生区	228	480	49	532

※下記グラフは、左の表を地区ごとの総世帯数で割ったものになります  
古田民生区…古田・山田・古田台学区  
高須民生区…高須学区



### 自身が思う、健康観と生活への幸福感の割合

	健康観				幸福感		
	とても良い	まあ良い	あまり良くない	良くない	10~8	7~5	4~0
古田圏域	10.8%	64.7%	24.5%	0.0%	59.0%	35.3%	5.8%
西区	10.9%	67.6%	18.5%	3.0%	46.7%	46.5%	6.8%

平成31年度 広島市高齢者の生活実態と意識に関する調査