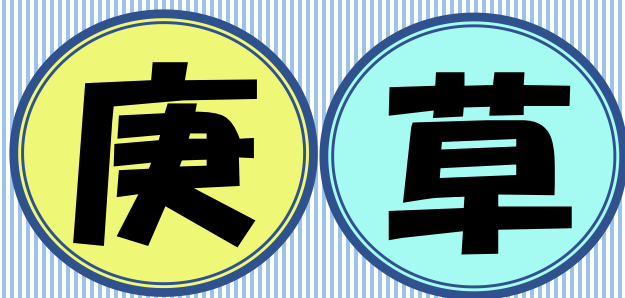


広島市庚午地域包括支援センター広報紙



第12号

タイムス

ごーちゃん



つーさくん

地域包括支援センターって何をするところ？

地域包括支援センターは、高齢者の身近な相談窓口として、地域で暮らす皆さまを介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支える窓口です。保健師（看護師など）や主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職員が相談や支援にあたります。個人に対しての支援だけでなく、町内会などの諸団体の方々や地域の病院関係の方々とも連携して地域づくりにも力を注いでいます。どうぞお気軽にご相談ください。



広島市庚午地域包括支援センター

〒733-0861

広島市西区草津東二丁目8-5

TEL 082-507-1210

※職員が高齢者宅への訪問や地域行事への参加などで不在の場合もございますので、来所される際はあらかじめお電話いただくとスムーズです。



駐車場もございます。

トピック①

お口の健康を保ち、すてきな笑顔



令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置付けられましたね。それに伴いマスクの着用も「個人の判断」となり、マスクを外す機会も増えてきたのではないのでしょうか？

これまでのマスク着用や外出自粛により生活環境が大きく変化し、高齢者の食べる、話すといった口の機能の衰え「オーラルフレイル」が増加しています。オーラルフレイルは全身の衰えにもつながってきます。オーラルフレイルの予防・改善のためにお口の体操を行っていきましょう。今回はお顔の表情アップにも効果のある体操をご紹介します。お口の健康とともに、すてきな笑顔でお過ごしください♪

他にも5種類のお口の体操が載っています。ぜひチェックしてみてください♪

引用：日本歯科医師会HP 「オーラルフレイル予防のための口腔体操」一部

トピック②

いきいき百歳体操をしてみませんか？

皆さん、いきいき百歳体操はご存じですか？
庚午包括圏域では現在20ヵ所できいき百歳体操を行っています。
ご興味がある方はお近くの活動に参加してみてください。

どこで活動しているかが分かるマップも地域包括支援センターにありますので、ぜひお問い合わせください。

「やってみたいけど、近くにないわ…」という方！！

新しい百歳体操の場を立ち上げてみませんか！！

友人グループなどでマンションやご自宅などの空きスペースで百歳体操を行うこともできます。

取り組みに必要なこと…

- 概ね65歳以上の方が10名弱集まれる
- 週1回体操できる場所がある
- 背もたれのあるイスがある
- DVDやCDが使用できる機材がある
- etc…

取り組みながら整えていくことも出来ます。まずはご相談ください。

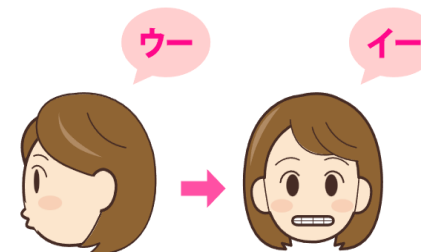
皆さんのやる気を地域包括支援センターがお手伝いいたします！



① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出ようになり、舌がなめらかに動いて食べ物飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

（唇を中心とした）口の体操



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。



引用：広島市HP

新メンバー紹介

4月より1名の新しい職員が入職し、1名が育児休暇から復職しましたのでご紹介します。

趣味、特技は？



中村です。
4月より入職しました！

金井です。
4月より育児
から復帰し
ました！

(中) 読書、温泉巡り、
キャンプ、剣道四段。

(金) DIYが好きで、
日曜大工にレジンにミ
シンに…色々やります
でも大雑把な性格なの
で失敗も多い！楽しん
でやってます。

最近のマイブーム

(中) 毎日体重計に
乗って減らない数字と
にめっこすること。

(金) 断捨離。

座右の銘は？

(中) 「己の欲せざる
ところは人に施すこと
なかれ」

(金) 「二期一会」

地域の皆様へ一
言お願いしま
す！

(中) 声が大きいの
で、皆様に早く名前
と顔を覚えてもらえ
るよう、色々顔を
出していきますので
よろしく願いま
す。

(金) 草津・庚午の
ことをもっと知りた
いです。地域のこと
を教えてください。
よろしく願いま
す。



本当にあったなりすましメールの恐怖



実在する有名企業を装い、個人情報抜き取りをするなりすましメールが増加・複雑化しています。ログインID、パスワード、クレジットカード番号などの個人情報を入力させるよう言われ、従ってしまうとクレジットカードが不正利用されることも。別名フィッシングメールとも呼ばれ、2023年4月にはひと月で9万件以上もの報告があがっています。
※フィッシング対策協議会調べ



【アマゾン】プライム会費のお支払い方法に問題があります、更新してください：<https://asukhie.icu>

SMS 18:17



↑Amazonではなくアマゾン。もっと高度なものになると本物のようなロゴが入っていることも。未納料金の請求や支払い情報の更新を求めるふりをしてることが多いようです。本物が迷ったら、Amazonのアカウントサービス内の「メッセージセンター」に当メールがあるか確認しましょう！



お客様が不在の為お荷物を持ち帰りました。こちらにてご確認ください
ro.tpgnn.com?0t

SMS 12:47



↑不在票を装ったメール。「佐川急便-お荷物お届けのお知らせ」「ヤマト運輸 お届けご不在時のご連絡」という文言が入っていることも。両社ともショートメールで不在連絡をすることはない、と公式サイトで注意喚起を行っています。



次々にメールが来て
本当に対応した方がいいもの
なのか、詐欺だろうと
無視した方がいいのか
わからんなあ…

- ★個人情報やクレジットカード番号等の入力促す電子メールやSMSは、まず怪しいと思うこと。
- ★クレジットカード会社等から、アカウント情報（ユーザID、パスワード等）クレジットカード番号、暗証番号等について電子メールで問い合わせたり、回答をお願いするようなことはありません。
- ★むやみにURLをクリックしないよう注意。
対応した方がいいのでは？と気になる場合は当該企業のサポート窓口等へ電話確認してみましょう。



これって詐欺かも と心配なときは

広島県警の相談電話 #9110



【編集後記】

先日「メモの魔力」という本を読みました。小学生のころから日記をつけ、毎日の食卓を写真と文字とで記録するSNSも10年ほど継続中（ずぼらなのでどちらも数週間分まとめて書くことが日常ですが…）。趣味である読書や映画鑑賞も、それぞれちよつとした感想文とともに記録。子どもが生まれてからはますます、休日はカメラを首から下げ、それ以外も毎秒写真や動画を撮り続けるためスマホが手放せません。写真に撮れなかった大事なシーンはなんとか絵でメモしようとするもの、こちらは見返したくない仕上がりになってしまいいな（絵心がある人は自由に記録ができていいなあ…）。

なぜ記録をしようと心が落ち着くのでしょうか。私の感覚では、頭や心の容量が増える、と処理が追い付かなくて苦しく感じるため、一度頭や心の外に出すことですっきりする気がします。アウトプットすることはストレス解消に良いなんてことも言われていますよね。いわば心のお掃除といったところでしょうか。

ちなみにメモの魔力に書いてあった魔力がどんなものかという①自己分析をし、人生のコンパスを作ることができ②言語化することで夢をかなえることができる、などなど。なかなか壮大で立派な効果があるようです。

自己分析や夢を言語化する、といった点で、私たち包括職員の役割である介護保険の計画書作成を思い浮かべます。介護保険のサービスを利用される際には必ずその方の計画書を作成するようにしているのですが、計画書には「ご本人様が達成したい目標」を記載させてもらいます。「目標」といっても身構えなくて大丈夫。「最近できていないけどまたこんなことがしたいな」と思うことを思い浮かべてもらい、達成するために何が必要かを一緒に考えます。これもまた意味メモの魔力を使っていることになるのでしょうか。

子どものころは七月になると短冊に願い事を書いていました。大人になって、毎日の忙しさに追われていくと、自分が何をしたいのかをじっくりと振り返る機会がないう。自分の計画書の頭の整理のつもりで書いてみるのも面白いかもしれません。この小さなスペースを読んでもらえたことが、「魔力」とまではいかずとも、日常をもっとよくする「ヒント」になるといいなと思います。（松野鮎理）