

# 広島市庚午地域包括支援センター広報紙



## 第14号 タイムス

ごーこ  
ちゃん



### 地域包括支援センターって何をするとところ？

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

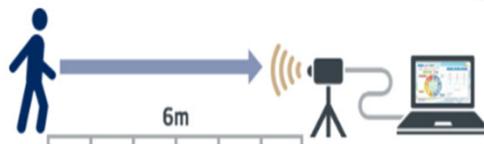
※職員が高齢者宅への訪問や地域行事への参加などで不在の場合もございます。来所される際はあらかじめお電話いただくとスムーズです。



駐車場もございます。

## フレイル予防にデジタル技術を活用した 新たな取り組みがはじまりました!!

今年度、新たに広島市で導入された「歩行姿勢測定システム」と、タブレット端末を使った「健康チェック」の実施が庚午包括圏域でもはじまりました。カメラに向かって6メートル歩くだけで「歩行速度」、「歩幅」など36項目が測定され、5段階で評価されます。



歩行姿勢測定



健康チェック

タブレットで簡単な質問に回答をすることで運動・栄養などの心身の健康状態が分かります

今後、圏域の介護予防拠点やサロンなどで実施していく予定です。ぜひ、ご参加ください。

理学療法士などが1人1人に歩行状態のアドバイスをしてくれます



「フレイル」とは年齢とともに心身の機能が低下し、要介護に陥る危険が高まっている「虚弱な状態」のことです。

## 庚午包括の**新メンバー**を紹介します

中村愛実さん

### ①趣味・特技

家族で外に出かけること、ソフトテニス

### ②最近のマイブームは？

1歳の息子を愛でること。

### ③座右の銘は？

「終わり良ければ総て良し」



まだまだ経験が浅いので、積極的に学び、ご利用者様に良い支援ができたかと思っています。地域のことも色々教えてもらえると嬉しいです！

山崎佳美さん

### ①趣味・特技

カラオケ、スポーツ観戦

### ②最近のマイブームは？

ペランダ園芸

(あさがおやひまわりなど)

### ③座右の銘は？

「健康第一」



仕事がスムーズに回るように、フォローできるように、事務として頑張ります！よろしくお願ひいたします。

## ミニ運動

おきま時間にやってみよう♪

- ①指先を肩にのせたまま、肩を回します。
- ②ゆっくりと空中に大きく円を描くように回しましょう。
- ③前回しをした後は、後ろ回しをしましょう。(各5回ずつ)

肩こり解消や肩の可動域の維持につながります



## ～消費者被害啓発～

**包括支援センターを名乗る詐欺電話が多発**

### 実際にあったやりとり

「包括支援センターの〇〇です。一人暮らしですか？」

「建設会社が老人ホームを作っていて、そこに入りませんか？その枠に入らないなら、他の人に譲ることになります。」

「施設を建設しているので、情報をお送りします」



**STOP**

包括支援センターが突然個人情報聞き出したり、施設を斡旋することはありません。少しでもおかしいと思ったら、一人で判断せず、家族や包括に相談を！庚午包括☎082-507-1201

## 【編集後記】

先日小学三年生の我が子の授業参観日に参加しました。道徳の授業で、先生から出されたのは、自分にとっての「当たり前」は何ですか？という質問。一斉に手が上がり子どもたちが思い思いに発表します。私も心の中で自分の当たり前を数えては、日常が当たり前に戻っていくことに、改めて感謝しながら聞いていました。

そんな中、ある子が「ピアノを弾くこと」と言うとおおきく感動する声が上がりました。改めて考えると「当たり前」は千差万別、人それぞれ違います。夫婦喧嘩で「なんでこんな当たり前のこともしてくれないの！」なんて言ってしまうわが身を反省する所存です。

何か目標に向かって頑張ろうとしても、三日坊主になりがち、という人は私だけではないのではないのでしょうか。「ピアノを弾くこと」が「当たり前」と答えた子のように、日常の一部になるまで継続することが、続けられるコツなのでしょう。三つ子の魂百まで、雀百まで踊り忘れず、とはよく言ったものですね。

この仕事をする中で皆様の日課を聞かせていただくと、たとえば毎日ラジオ体操をする、毎日野菜を入れた味噌汁だけは手作りして食べる、毎朝ウォーキングをして体を動かし外の空気を吸うなど、良い「当たり前」を持っている人は強いなあと感じます。

「三つ子」ではなくても、今日がこれからの人生の始まりの日です。この広報紙に載っているストレッチ一つ一つでも、皆様にとっての良い習慣の一つになると嬉しいです。