

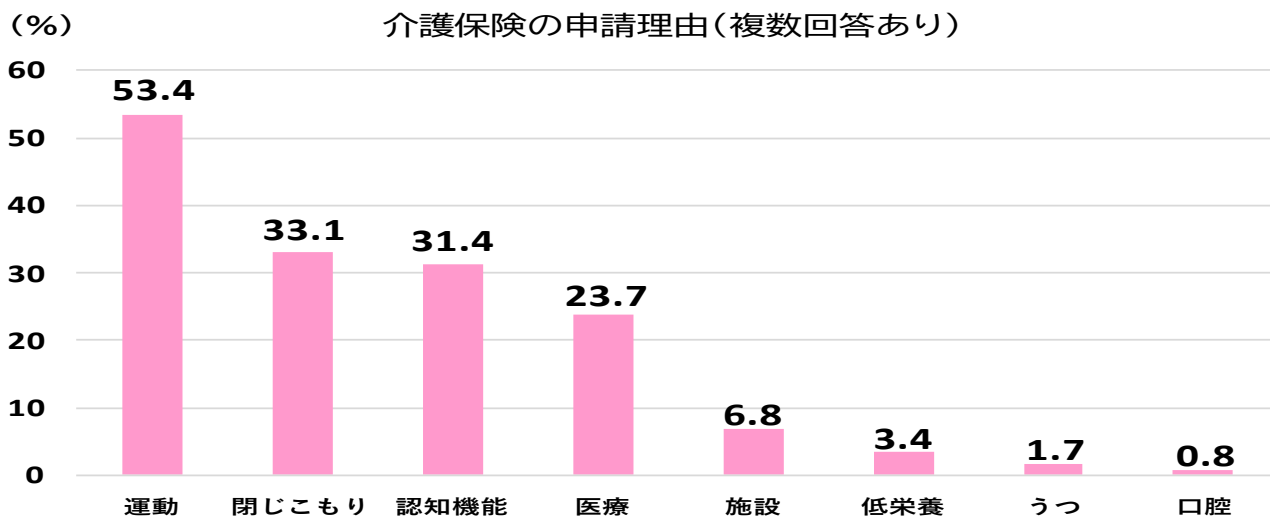


「広島市祇園・長束地域包括支援センター」では、おおむね 65 歳以上の方を対象に、専門の職員(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー)が介護予防の支援をはじめ、健康福祉などさまざまな相談に応じます。

要介護状態になる原因とは？

～令和3年度に当包括で介護保険の申請をした人の申請理由を分析～

運動器(骨折・転倒にともなう骨、筋肉、関節の病気など)が最も多く、2番目に閉じこもり、3番目に認知機能の低下という割合になりました。これらの申請理由は複合的に重なっている場合も多く、典型的なフレイル(虚弱)の状態像が見えてきます。一方で、フレイルは完全に介護が必要な状態ではなく、適切な生活改善や治療などを行っていくことで生活機能が以前の状態に改善する可能性があります。家族や介護サービスに頼ることなく、健康で自立した生活を送るためには、フレイルを予防することが最も重要です。



フレイル予防のために重要なこと

運動

筋力運動・ウォーキング・ストレッチなどの運動は、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。

社会参加

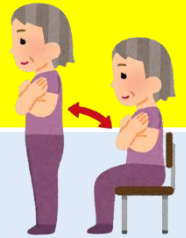
趣味・ボランティア・就労など人と関わることは、認知症予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

栄養

食事の改善
食事は活力の源です。バランスの取れた食事を3食しっかりとしましょう。

フレイル予防のために

いきいき百歳体操に取り組みませんか？



◎いきいき百歳体操とは？

平成14(2002)年に高知県が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

◎いきいき百歳体操の効果

- ・おしゃべりと体操が楽しい！
- ・週1～2回の体操で、地域の人々と交流できる！
- ・足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった！
- ・気持ちが明るく前向きになった！
- ・イスから立ち上がるのが楽になった！
- ・膝の痛みもなくなってきた！ etc..



『この体操をやって、元気なからだを維持したい！』

『自分の地域でもいきいき百歳体操に取り組みたい！』

という方は、**地域包括支援センター**にご相談下さい！

消費者被害情報 《老人ホームの入居権》の電話に注意！！

「名義を貸してほしい」は詐欺！！



ある日突然、「あなたは新しくできる老人ホームに入居する権利がある」と電話があり、必要ないと断ると「権利を貸してほしい」と言われます。これは、高齢者を狙った詐欺です！後から「名義貸しは犯罪だ、逮捕される」、「解決するにはお金が必要」などと不安をあおり、お金をだましとろうとします。

こんな言葉が出てきたら,,,

1. 相手にせず電話を切りましょう
2. 何を言われても絶対にお金を払ってはいけません
3. すぐに家族や警察に相談しましょう



ご相談・お問い合わせは

広島市祇園・長束地域包括支援センター

〒731-0137

広島市安佐南区山本1丁目4番25号

電話:082-875-0511

