

# 広島市清和・日浦地域包括支援センターたより

◇◇ いつまでも 自分らしく 自分のペースで暮らすために ◇◇

皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るよう、  
これからも地域の皆さまと一緒に、見守り・支えあいの温かい地域づくりの  
お手伝いをさせていただきます。

令和3年春号



広島県では昨年度、交通事故による死者が71人でした。そのうち、高齢者が35人と約半数となっています。清和・日浦圏域では地域の特性上、近隣に病院や買物できるところが少なく移動手段としての「自動車」が必要不可欠となっています。平成29年に道路交通法が改正され75歳以上の高齢者の講習や一定の違反をした際の「臨時認知機能検査」などが盛り込まれました。「急がず、焦らず、飛ばさず」安全運転を心がけていきましょう！！

平成29年3月12日  
スタート

## 改正道路交通法が施行されます

裏面もご覧ください！

### リスクの高い運転者への対策 高齢運転者 対策の推進

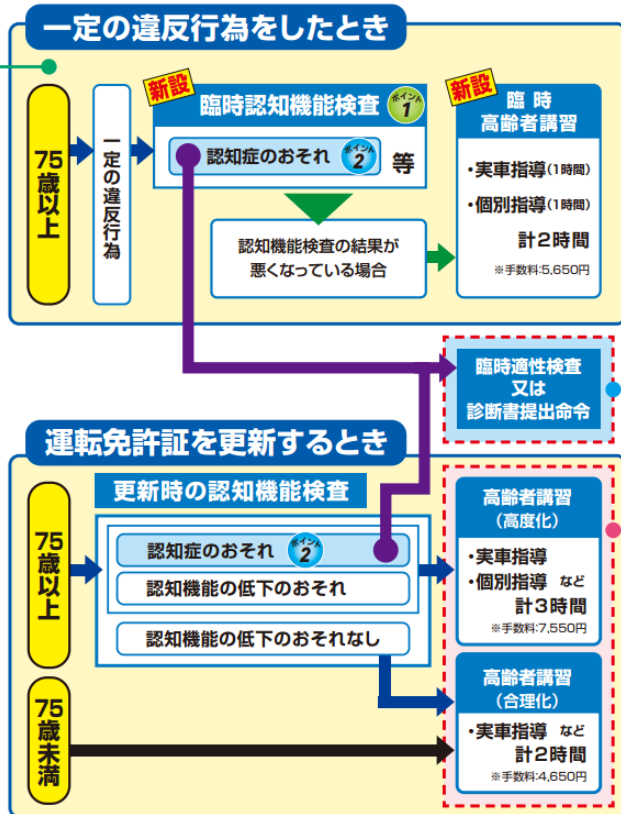
#### 1. 新設 臨時認知機能検査・ 臨時高齢者講習

●臨時認知機能検査  
改正前は3年に1度の免許の更新のとき  
だけ受けることとされていた認知機能検査につ  
いて、一定の違反行為があれば、3年を待たず  
に、受けることになります。

75歳以上の運転者が、認知機能が低下した  
ときに起こしやすい違反行為をしたときは、  
新設された「臨時認知機能検査」を受けなけ  
ればなりません。

【一定の違反行為の例】  
・信号無視  
・通行区分違反  
・一時不停止等

●臨時高齢者講習  
臨時認知機能検査を受け、認知機能の低下  
が運転に影響するおそれがあると判断され  
た高齢者は、新設され  
た「臨時高齢者講習」(個別指導と実車  
指導)を受けなければ  
なりません。



### 2. 臨時適性検査制度の 見直し

改正前と異なり、認知機能検査で認知症のおそれがあると判定された方は、違反の有無を問わず、医師の診断を受けることになります。

更新時の認知機能検査又は臨時認知機能検査で認知症のおそれがあると判定された方は、臨時適性検査(医師の診断)を受け、又は、命令に従い主治医等の診断書を出さなければなりません。

※医師の診断の結果、認知症と判断された場合は運転免許の取消し等の対象となります。



### 3. 高齢者講習の 合理化・高度化

認知機能検査の結果によって受ける講習の内容等が変わります。高齢者講習は、75歳未満の方や、認知機能検査で認知機能の低下のおそれがないと判定された方に対しては2時間に合理化(短縮)されます。その他の方に対しては、個別指導を含む3時間の講習となります。



#### ★免許返納された方への支援★

免許返納するタクシーの運賃割引や支援事業所による商品割引サービス、自治体による支援制度などがあります。  
詳しくは広島県 HP に掲載されています。

高齢者のための総合相談窓口です。

広島市清和・日浦地域包括支援センター

広島市安佐北区あさひが丘 3-18-13-7-101

TEL:082-810-4688 FAX:082-810-4185

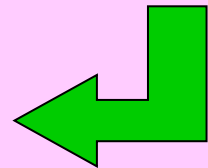
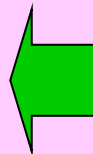
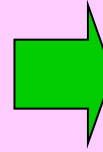
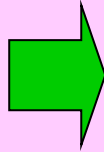
✉ : seiwahiura@igl.or.jp

# ★棒体操 part1

＜注意＞ 体操の時、呼吸を止めると血圧が上がるため、呼吸をしながら体操しましょう！！

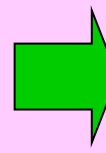
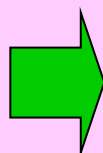
＜①またぐ＞ 写真：清本さん

椅子に座り棒をつま先の位置に構え、そこから棒をまたぎます。そしてお尻の下をくぐらせて、背中に棒がくれば、そこから先程の手順の逆を行います。この動きはズボンを脱いだり履いたりする動きです。回数は3回程度を目安に行います♪※一番難しい運動…できない人が多いです(-\_-;)



＜②ばんざいの運動＞ 写真：真狩センター長

棒を体の前に構え、骨盤を起し背筋を伸ばして、ゆっくり両手で棒を上げていきます。（4秒かけて）そしてゆっくり下ろしていきます。（4秒かけて）肩回りの筋力を鍛えます。回数は5回を目安に行います。

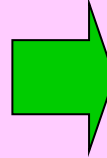
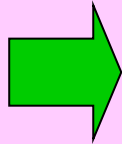


前号（冬号）で棒づくりの方法を掲載しました。今年度の広報誌では棒を使った簡単な体操を掲載します。

永久保存版となっています🍀

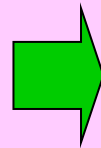
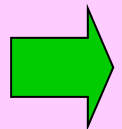
<③体を捻る> 写真：原田さん

背中を伸ばし状態で左方向にゆっくり上半身を捻ります。この時、目線の方角を見ましょう。ゆっくり上半身を戻し、今度は同じ要領で右方向に捻ります。（4秒かけて捻り4秒かけて戻す！！）回数は左右5回を目安に行います。



<④体を横に倒す> 写真：小野さん

背中を伸ばした状態で、体をゆっくり（4秒かけて）傾けていきます。そしてゆっくり（4秒かけて）戻していきます。体の脇を伸ばします。回数は左右5回を目安に行います。



生活ミニ情報

\*有害鳥獣編

**\*不確かな情報に振り回されないようにしましょう！**

**★下の表の内容は、事実とは異なります。ウソも書いてあります。**

1.ツキノワグマは人を襲わない 秋田県では人を食害する事件もありました	4.サルは人より小さいので怖くない 可愛い見えますが野生サルは狂暴です
2.車なら鹿とぶつかったら平気 私の友人は廃車にしました。鹿は硬いらしいです	5.農作物を守るため電柵は有効？ 県の助成制度があるので相談して下さい。
3.イノシシは夜行性なので昼間に活動しない 基本は夜行性ですが近づかないこと	6.小熊は可愛いので飼っても良い。 飼育するには許可が必要です。

広島県より県民のみなさまへ

# 新型コロナウイルス ワクチン接種

が始まります。 **無料**で受けられます(要予約)

ワクチン接種は、高齢者の方から順次開始され、希望されるすべての対象者<sup>※1</sup>が接種できます。市町から発送される接種券(クーポン券)は、高齢者の方から発送されますが、**順次すべての対象者<sup>※1</sup>に発送されますので、ご安心ください。**

## ワクチン接種について

**目的** 新型コロナウイルス感染症による死亡者や重症者の発生をできる限り抑え、結果として新型コロナウイルス感染症の蔓延の防止を図ることを目的としています。

**回数と間隔** 2回の接種が必要です。

**場所** ファイザー社のワクチンでは、通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受け、1回目から2週間を空けた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

原則として、住民票のある市町(居住地)の医療機関や市町が設ける接種会場で接種が受けられます。市町からの広報などをご確認ください。

**対象者** 新型コロナウイルスワクチンの接種対象者は16歳以上の方です。今回のワクチンは、後々に供給が行われることになり、一定の接種順位を決めて、接種を行います。現時点では、次のような順でワクチン接種を受けていただく見込みです。

- 1 医療従事者等
- 2 高齢者  
令和3年度中に65歳以上に達する方  
(令和3年4月1日以前に生まれた方)
- 3 高齢者以外で基礎疾患を有する方<sup>※2</sup>や  
高齢者施設等に従事されている方
- 4 それ以外の方

**※1 高齢者以外で基礎疾患を有する方について**

1. 以下の病気や状態の方で、通院/入院している方

- 慢性呼吸器疾患(慢性気管支炎、慢性肺気腫)
- 慢性心臓病(心不全、狭心症、虚血性心臓病)
- 慢性腎臓病(ただし、軽微な慢性腎臓病を除く)
- エンズマイチや免疫抑制剤の投与を受けている臓器病
- 糖尿病(血糖値が安定しない場合を除く)
- 免疫抑制剤(ステロイド薬)の投与を受けている
- 特殊感染や移植感染が原因で身体の機能が低下した状態(免疫不全)
- 慢性感染症
- 重症心身障害(重度の身体不自由と重度の知的障害とが重なった状態)
- 慢性肝臓病

2. 基礎(BMI 30以上)を患わず肥満の方

- BMI 30 の目安(身長170cmで体重85kg)
- 身長160cmで体重77kg

(令和3年2月末時点の値)

**開始時期** ①医療従事者等への接種は、2月17日から始まっていますが、③高齢者への接種は、4月12日以降、順次始まる見込みです。(3月9日現在、国の発表による)

**相談窓口** 広島県新型コロナウイルス ワクチン接種コールセンター ☎082-513-2847 土日・祭日・夜間 24時間対応

ワクチン接種の手続きについては裏面をご覧ください >>>

**【安佐北区社協の体操 DVD 作成】**

1.29 に体操の DVD 撮影を行いました。音楽に合わせた簡単な体操です。地域包括支援センターの職員(原田、山根、小田)が出演しています! 地区社協に DVD を配付していますので、興味のある方は、お住まいの地区社協又は地域包括支援センターへ連絡ください!!

**【職員の退職について】**

R3.3.31 を持って、拠点担当(百歳体操)の山本鈴子さんが退職を致しました。特に地域のサロンや体操などでお世話になりました。それに伴い、拠点担当(百歳体操)は吉屋もと子さんに変更となります。

令和2年(1月~12月)の特殊詐欺  
被害件数: 2億4105万円 ▲8074万円  
被害額: 136件 ▲39件  
減少傾向にありますが、今年1月2月で既に4666万円(27件)の被害が確認されています  
広島市消費生活センター: TEL082-225-3300

**!! 新型コロナワクチンに便乗した詐欺にご注意ください!**

「新型コロナウイルスワクチンが接種できる。後日全額返金するので、お金を振り込むように」と保健所を名乗る電話がかかった

「新型コロナウイルス予防接種が優先的に打てる」という内容で、大臣名やURLが掲載されたショートメールが届いた

などの相談が全国の消費生活センターに寄せられています。

!! 市町など行政機関が、ワクチン接種のために、金銭や個人情報を電話やメールで求めることは絶対にありません。  
!! 不審な電話やメールは、すぐ切るか、無視してください。  
!! 判断に迷ったら、一人で悩まず相談してください。

新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン **0120-797-188** なくないやや

メールでの相談はこちら 

## 職員紹介 原田 明美 (介護支援専門員)

包括のムードメーカーで自称べっぴんさん  
棒体操を考えてくれた人です。  
地域のサロンなどに参加させていただく予定  
です。皆さん、よろしくお願います!!

