

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 ◇◇

令和3年夏号



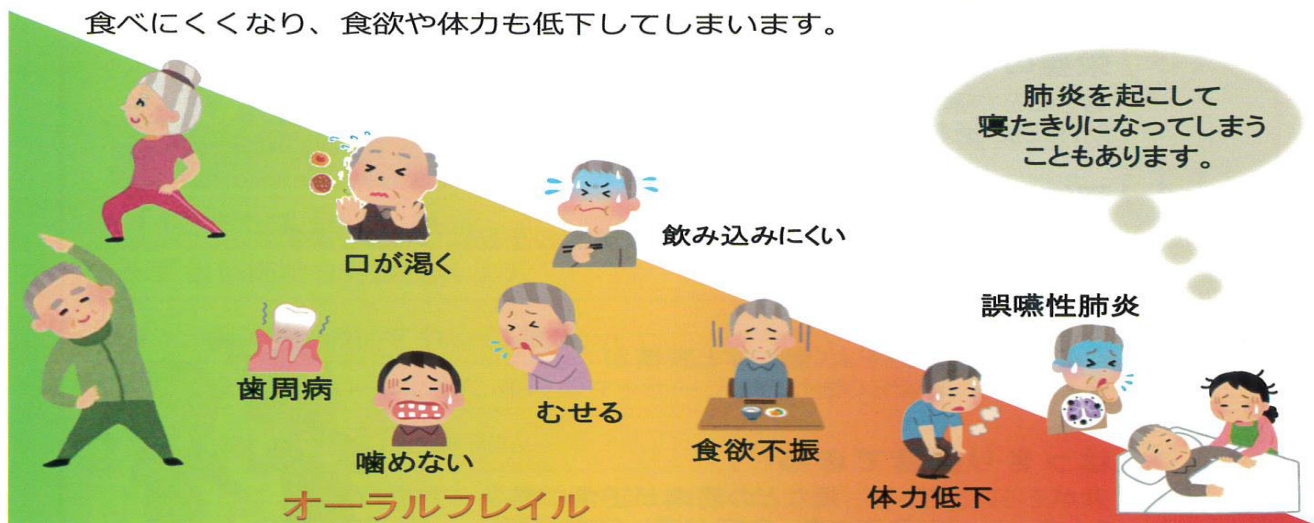
皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るよう、これからも地域の皆さまと一緒に、見守り・支えあいの温かい地域づくりのお手伝いをさせていただきます。

「フレイル」をご存知ですか？

- 「フレイル」とは、年齢とともに体や心の機能（働き）が低下し、要介護状態に陥る危険性が高まっている状態のことです。
- フレイルは、加齢により生じる身体の変化だけでなく、うつや認知機能の低下などの「精神的な面」、家に閉じこもりがちになるなどの「社会的な面」など、さまざまな要因が重なって引き起こされるといわれています。
- 歯や口の状態の悪化は、「オーラルフレイル」といい、フレイルを引き起こす原因になりやすいことが分かっています。

「歯と口の働き」が弱くなると・・・？

歯周病などで歯が抜けて噛めない状態が続いたり、唾液の分泌が悪くなってくると、食べにくくなり、食欲や体力も低下してしまいます。



予防・改善が可能です！

昨年から、コロナ禍のため地域の行事やサロンなどでお会いすること減ってしまいました。皆様にお伝えしたいことが沢山あり、広報紙だけでは紙面が足りない状況です。これからもこのような広報紙で出来るだけ情報を皆様にお伝えできればと考えていますのでおたのしみに！！



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

知っておきたいワクチンの接種！！

新型コロナウイルスが拡大し、約1年半…地域の活動を中止や延期させていただきました。やっとワクチンの接種が始まり、6月には高齢者への接種券の発送が完了しました。予約が取りにくい、電話がつながりにくい等の声を聞いています。今回はワクチン接種の2つの方法をお知らせします。

① 個別接種

医療機関名	住所	予約先	予約受付時間
鈴張クリニック	鈴張 2013-1	080-1920-3575	9～16時 (月・水・木・土) 13～16時 (火・金)
こもりクリニック	飯室 1569-1	835-3755	9～17時 火のみ
河野内科	飯室 1498-1	835-3050	14～17時 (月・火・水・金)
田村医院	くすのき台 62-1	837-2555	9～12時、15～17時

※休診日は予約できません。詳細は医療機関にお問い合わせください。

② 集団接種

会場名	所在地	接種日
広島サンプラザ	西区商工センター	土・日
広島県立総合体育館	中区基町	土・日
紙屋町シャレオ	中区大手町1丁目	木・土・日
マリーナホップ	西区観音新町	月・火・水・土・日
イオンモール広島祇園	安佐南区祇園	木・金・土・日
真亀公民館	安佐北区真亀	土・日
安佐市民病院	安佐北区可部南	土・日
安佐南区スポーツセンター	安佐南区伴東	※7/20～7/28



集団接種は事前予約が必要です。詳細は広島市HPで！！

◆緊急事態宣言発令中◆ 令和3年6月15日 広島県警察本部 生活安全総務課発行

犯罪情報官 速報

ニセ広島県警察が

「050-XXXX-XXXX」
へ電話して

は詐欺！

県内で、警察コールセンターなどと、被害者に「うその捜査協力依頼」を行う詐欺が多発しています

特徴

1 警察官をかたる犯人から電話

- ① 最近オレオレ詐欺が多発しているので気をつけて
- ② 電話がかかってきたら「050-XXXX-XXXX」へ電話して

2 孫をかたる犯人から電話

- ① 困っているのを助けて…お金を貸して

↳ 050-XXXX-XXXX に電話をしてしまうと

3 警察官をかたる犯人から指示

- ① だまされたふりをして協力して
- ② 相手の指示どおりお金を用意して

↳ 用意したお金はだまし取られる

広島県警察では

- ✗ 本物の現金を用意させることはありません
- ✗ 050で始まる専用ダイヤルは設置していません

怪しい…オレオレ詐欺!?
この前教えてもらった電話に連絡しないと…

だまされたふり作戦に協力して

★棒体操 part2

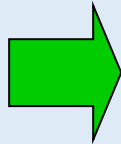
＜注意＞ 体操の時、呼吸を止めると血圧が上がるため、呼吸をしながら体操しましょう！！

＜⑤前かがみの運動＞ 山根聡子

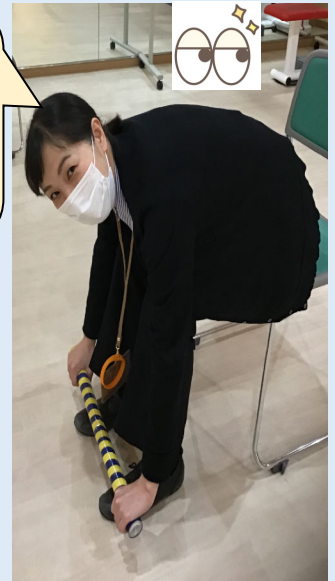
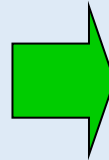
棒を太ももの上で構えます。身体を前に倒して、ゆっくりと棒を床につけます。そしてゆっくり体を起こします。回数は5回行います。



カメラ目線！！

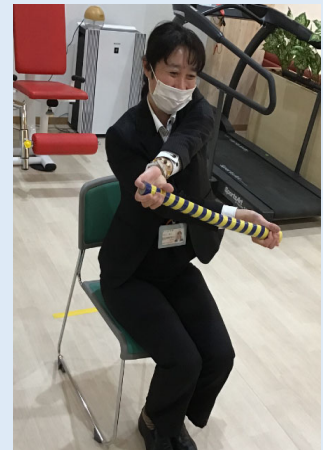
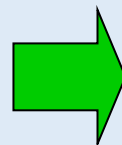
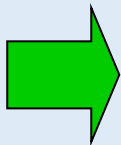


皆さんは前を向いてくださいよ



＜⑥体を捻る＞ 写真：村上典子

棒を前で構えます。ゆっくりと棒を回して行きます。大きなハンドルを回すように左右に回して行きます。肩回りの筋肉を伸ばします。回数は左右5回ずつ行います。



主任介護支援専門員 小野みゆき

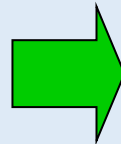
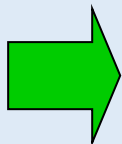
包括に来て 9 年目になります。レクリエーションリーダーの資格もあります。サロンなどでも得意のレクを披露してくれます。

小物づくりなども得意ですのでリクエストがあれば…



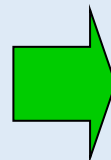
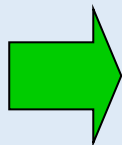
<⑦背中後ろで受け取る> 写真：津江純子

背中を伸ばした状態で、椅子の前に立ち、棒を背中後ろに回し、反対の手で受け取ります。その次は逆です。受けた棒を背中に回し最初の手に棒を渡します。回数は左右 10 回です



<⑧手で回す> 写真：山本鈴子（懐かしい人の登場！！※退職前の写真です）

棒を体の前に構え、手首を使って棒を回します。巻物やビニールシートを巻くように手首のスナップを利かせて行います。手の中で棒を転がすようにして行います。約 30 秒間に行いましょう。



<⑨つま先を上げる> 写真：百々英治

足首に棒を載せ、落とさないようにゆっくりつま先を上げ下げします。つまずき予防の体操です。左右 10 回ずつを目安に行いましょう。

