

地域包括支援センター だより



「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。

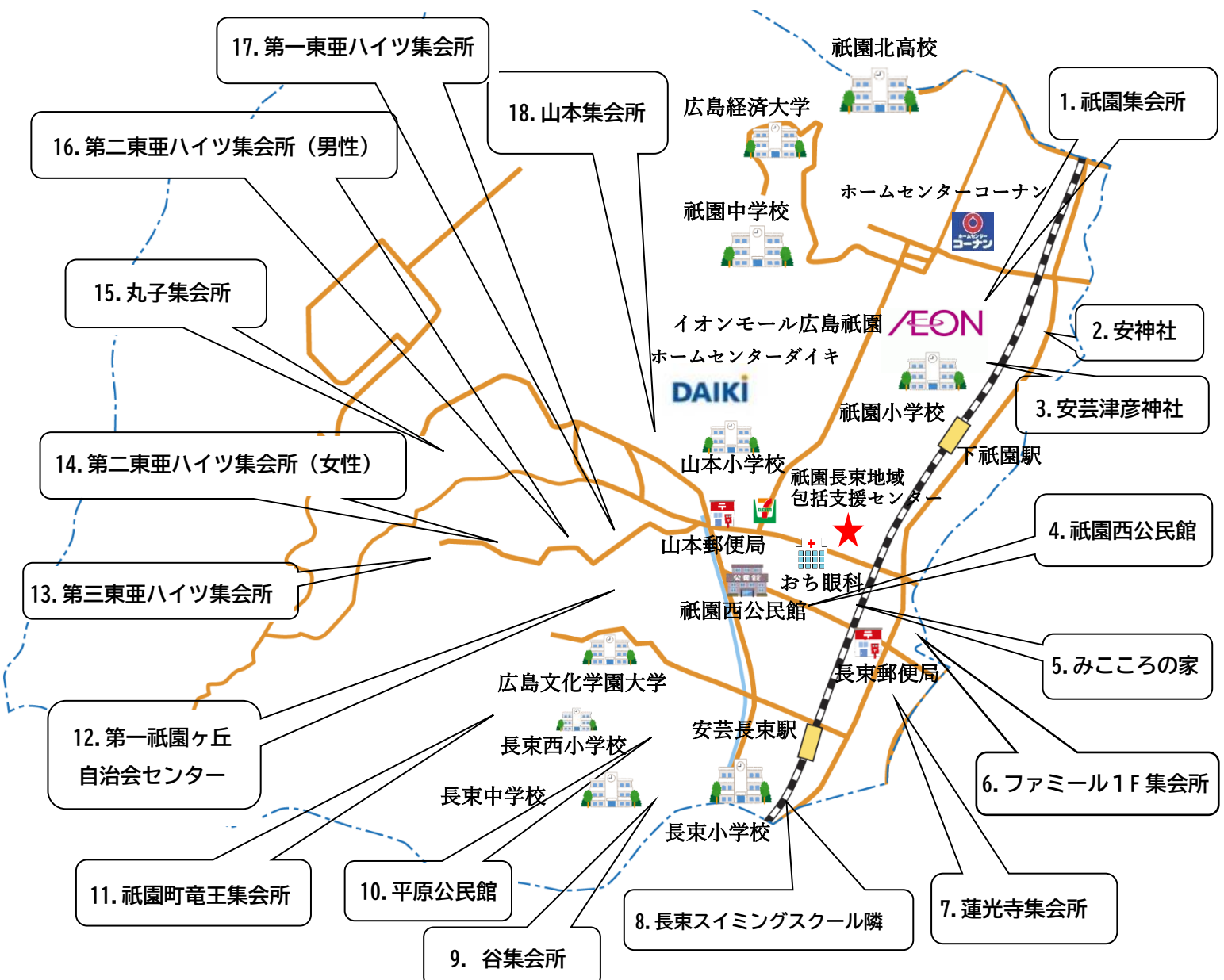
参加しよう！いきいき100歳体操！



だんだんと秋めいてきて、過ごしやすい季節になってきました！

介護予防は、元気なうちから継続的に取り組んでいく必要があります。中でも運動は非常に大切です。

包括支援センターでは、誰もが身近な地域で介護予防に取り組むことができるよう、いすに座ってできる「いきいき100歳体操」の支援に取り組んでいます。現在、18か所で活動されているので、興味のある方はお近くの拠点に参加してみてください！開催日時など、詳しくは包括支援センターまでお問い合わせください。



高齢者虐待は、誰もが直面するかもしれない問題です

介護をする人へ…介護を頑張りすぎてはいませんか？

地域の人へ…まわりにこんな人はいませんか？



身近に頼れる
家族がない

介護者に
疾病や障害
がある

介護の負担
を一人で
抱えている

経済的に
困窮している

認知症がある
高齢者を
介護している

高齢者虐待

令和2年度の、広島市における高齢者虐待と確認された件数は **137** 件でした。

高齢者虐待が生じる背景には「養護者の心身の疲労」があります。経済的問題や認知症、介護の負担を一人で抱えているなど、状況によっては養護者に精神的・身体的な負担がかかりやすくなります。介護負担や悩みを抱え込まないためには、医療・介護サービスの活用などにより、養護者の負担軽減を図ることが大切です。一人で悩まず、まずは包括支援センターへご相談ください。

また、ご近所で気がかりなことがありましたら包括支援センターへご連絡ください。

*相談窓口の職員には守秘義務が課せられており、誰が連絡・通報したかが周囲に漏れることは決してありません。安心してご連絡下さい。

消費者被害情報 **新手口! 詐欺にご注意ください!!**



キャッシュカードや通帳をだまし取る詐欺にご注意ください

金融機関や役所、警察を名乗る者から電話がかかり、「あなたのキャッシュカードが不正利用されている」「情報がもれている」などと嘘をつき、暗証番号を聞き取って預金をだまし取る詐欺が横行しています。自宅の電話は、非通知や知らない番号からかかってきたら出ない、留守電にするなどの対策が必要です。詐欺にあったら、すぐに110番通報してください。

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

