

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。

知っていますか？オーラルフレイル



オーラルフレイルとは…

オーラルフレイルとは、お口の機能が弱った状態です。食べる量、質の低下や食欲の低下を招き、進行すると栄養の不足、筋肉の減少が起き、運動機能や活動の低下、人との交流の減少を引き起こします。オーラルフレイルはフレイル(虚弱)の始まりと考えられ、その早期発見と対策はとても重要です。

こんなお口の変化があったら オーラルフレイルかも



発音が
はっきりしない



食べこぼし



わずかなむせ



噛めないものが
増えた

放置すると、全身の筋肉や心身の衰えが進み、
要介護状態となるリスクが高まります

オーラルフレイル予防のために

① かかりつけ歯科医
を持ちましょう！

② 1日2回以上
歯磨きをしましょう！

③ バランスの取れた
食事をとりましょう！

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

令和元年度の広島市における高齢者虐待と確認された件数は **174** 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！ 詐欺の広告にご注意ください！！**

高圧洗浄詐欺！ 広告よりも高額を請求された



排水管などの高圧洗浄で、思っていた以上に高額な洗浄費用を請求され、さらに別の工事を勧められたという相談が相次いでいます。広告での金額が安いからといって、うのみにせず、見積料、キャンセル料などが別途必要なのか、あらかじめ確認しましょう。

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

