回覧

広島市　祇園・長束　地域包括支援センター　だより

2023 年 秋号（年4回発行）

「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。

始めよう！いきいき100歳体操のススメ

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、いきいき 100 歳体操について紹介する動画を作成しました！
QR コードを読み込んで、ぜひ YouTube の動画をご覧ください。きっとあなたも参加したくなるはずです！
体操を行っている会場、開催日時など、詳しくは包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

最近足腰が弱ってきた

皆についていくのがしんどい

近所で集まることが少なくなった

「年のせい」とあきらめていませんか？？

実はそれ…筋力不足かも知れません！

いきいき100歳体操とは

高知市が開発した、おもりを使った筋力強化の体操です
・週に1～2回、約30分で OK
・いすに腰掛けて行うので安心、安全
・難しい動作はなし！誰でもできる
・ゆっくりな動作なので、関節を痛めにくい

この QR コードを
スマホで読み取って、
体操の様子を見てみよう！

◆「実際の体操の様子、効果、やってよかったこと」を動画にしました◆
スマホのカメラで右の QR コードを読み取って、ぜひご覧ください！！
※会場に行くのが難しい人は、ZOOM でのオンライン参加も可能です

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いない
- 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

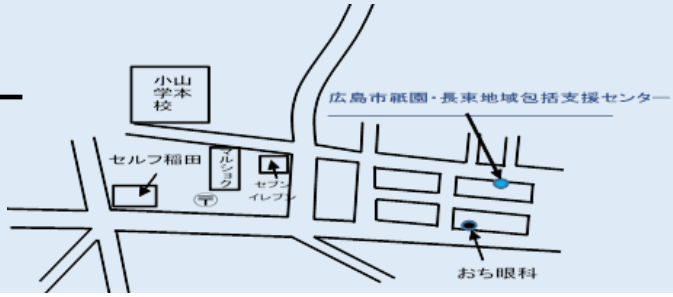
令和３年度の、広島市における高齢者虐待と確認された件数は **150** 件でした。
高齢者虐待が生じる背景には「養護者の心身の疲労」があります。経済的問題や認知症、介護の負担を一人で抱えているなど、状況によっては養護者に精神的・身体的な負担がかかりやすくなります。
介護負担や悩みを抱え込まないためには、医療・介護サービスの活用などにより、養護者の負担軽減を図ることが大切です。一人で悩まず、まずは包括支援センターへご相談ください。
また、ご近所で気がかりなことがありましたら包括支援センターへご連絡ください。

＊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　ナンバーディスプレイなど無料化！

サギの被害のほとんどが、自宅の固定電話にかかってきます
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。
令和5年5月から、NTT の取り組みとして、70歳以上の方、およびその同居の契約者に「ナンバーディスプレイ」「ナンバーリクエスト」の初期工事費と月額使用料金が無料化されました。詳しくは **NTT 西日本特殊詐欺対策ダイヤル 0120-931-965** までお問い合わせを！

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