

# 気づいて！高齢者虐待



食事をしていないと言っていた

家を訪ねても本人に会わせてもらえない

衣服が汚れているし、お風呂に入っていないみたい

近所の家から高齢者を叱る怒鳴り声が聞こえる

体にあざがあるし、いつもびくびくしている...等



このようなことがあれば、地域包括支援センターへご相談下さい

虐待をしている人には虐待をしている自覚がない場合が多く、「言うことを聞かないから仕方がない」と考えていることも。周りの方の気づきが、困っている高齢者や家族を助ける第一歩になります。もしかしたら？と思ったらまずご相談ください。また地域から孤立しないようにするためには、日頃から声をかけることが大切です。

## 【お問い合わせ先】

広島市瀬野川・船越地域包括支援センター  
住所：広島市安芸区中野三丁目9-5  
電話番号：082-893-1839  
FAX：082-893-1866  
E-mail:se.fu.chiiki3@jiraku.or.jp

## 【脳トレの答え】

黒字⇔赤字 夏至⇔冬至  
意識⇔直訳 安産⇔難産  
楽観⇔悲観 悪徳⇔美德  
不穏⇔平穏 能弁⇔訥弁  
※余った文字でできる  
熟語は「幸運」

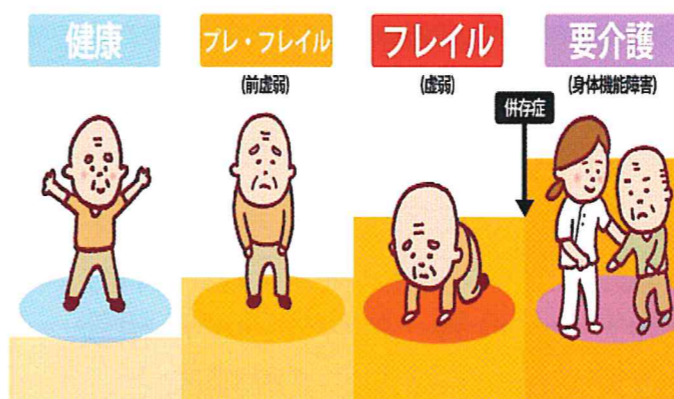
# たれゆえそう

秋も深まり、紅葉の便りが届く季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？暑さがひと段落し、少し過ごしやすくなりましたね。こんな時期こそ身体を動かしたり、新しいことを始めたりするチャンスです！脳や体を動かして、健康に過ごしましょう！！



## フレイルを予防して強い体を手に入れよう！

### フレイルの進行



フレイルとは「加齢に伴って心身の衰えた状態」を指します。加齢や疾患をきっかけにフレイルは悪循環を繰り返して左の図のような進行の経過をたどります。

フレイルは定期的な運動・食事・社会参加の3つのポイントを意識することで予防できると言われています。このポイントを押さえて健康に過ごしましょう。

## オーラルフレイルって知ってる？

硬いものが噛みにくくなった、汁物を飲み込むときよくむせるようになった、しゃべりにくくなった、食べこぼしが増えてきたなど、口腔機能がささいなレベルで色々と低下してきた状態を「オーラルフレイル」といいます。

こういった症状が見られたら、「口腔の体操」や「唾液を出しやすくするマッサージ」、「歌を歌う」、「早口言葉を言う」、「友人や家族とおしゃべりする」、「姿勢を正して顎を引き、良く噛んで食べる」等を行って、口腔機能向上を目指しましょう。

口を閉じたままほおをふくらましたり、すぼめたりする



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする



舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする



# 出張相談しております♪



包括の職員が定期的に出向き、出張相談をしております。  
 高齢者の総合相談を受け付けています。  
 どなたさまも、ぜひ一度お立ち寄り下さい。

## 中野 立ち寄り相談所

「わっくわっくカフェ」の方々にご協力頂き、第1木曜日（10:00～12:00）に相談所を開設しております。わっくわっくカフェに立ち寄ったついでに、疑問や不安を解消していかれますか？介護保険や施設のこと、運動の方法等ちょっとした耳寄り情報を携えて、皆様のご相談をお待ちしております。



場所：専念寺門信徒会館  
 （近日中に場所変更予定）  
 開催日：第1木曜日

## 船越 出張相談

船越老人いこいの家にて、毎月第1水曜日（14:00～15:00）に相談所を開設しております。地域の方々の介護・福祉に関する相談に限らず、健康づくりやサロンの内容など、地域に関することも相談頂いています。船越地区の元気づくりをお手伝いしたいと思っていますので、遠慮なくご相談下さい。



場所：船越老人いこいの家  
 開催日：第1水曜日

## 畑賀 出張相談

畑賀福祉センターにて、偶数月の第3月曜日（10:00～12:00）に相談所を開設しております。健康不安や介護、認知症、医療、保健、福祉の問題等ご相談下さい。その他のお悩み（例：スマホ操作法等）も承ります。



場所：畑賀福祉センター  
 開催日：第3月曜日

# 認知症サポーター養成講座についてお知らせ

Q。認知症サポーターってなに？

A。

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする人のことです。



地域包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座の講師派遣を行っています。今や高齢者の4人に1人は認知症を発症する時代。地域住民の皆様に認知症についての正しい理解を普及し、年をとっても住み慣れた地域で安心して過ごしていく為の取り組みの一環として注力しています。

養成講座を受けた認知症サポーターの役割ですが、サポーターだからといって何か特別なことを行う必要はありません。認知症の方に対して偏見を持たず、気になることがあればさりげなく見守りながら手助けをすることが求められます。認知症を正しく理解して接するということが、認知症支援においてとても大切なことなのです。

認知症サポーター養成講座は、地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小、中、高等学校の生徒など様々な方に受講いただいています。ご希望の方は、ぜひ一度お問い合わせ下さい。（お問い合わせ先は表面に記載あります。）

## 脳トレ！チャレンジ！

Q。右の□にリストから選んだ文字を入れて対義語を完成させよう！  
 また、リストに余った2文字を使ってできる二字熟語はなに？  
 ※答えは表面です。

黒□	⇔	赤□	夏□	⇔	冬□
意□	⇔	直□	安□	⇔	難□
楽□	⇔	悲□	悪□	⇔	美□
不□	⇔	平□	能□	⇔	訥□

リスト **運 穩 観 幸 産 至 字 徳 弁 訳**

