

# たれゆえそう 《第6号》

地域包括支援センターは、65歳以上の方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるようさまざまな相談に対応する総合相談窓口です。

季節はすっかり春めいて、華やかで温かい気候となっています。過ごしやすい時期となりましたが、最近では、感染症流行により、行事等の中止があいつぎ、不安も多いと思います。手洗いうがいも大切ですが、バランスの取れた食事を摂り、適度な運動を続けて丈夫な身体をつくることも重要です。自宅でできる体操を紙面に紹介していますので、ぜひ活用してください。



自宅で健康維持♪こんなこともおすすめ♪～保健師耳より情報～



①歯みがき  
身体づくりに重要なお口の健康。しっかり栄養を摂る為には、毎食後歯みがきを行いましょう。



②電話でのおしゃべり  
外出自粛となっている今、自宅で過ごすことが多くなっています。そんな時はTVより電話♪他者とおしゃべりして気分転換を図りましよう。



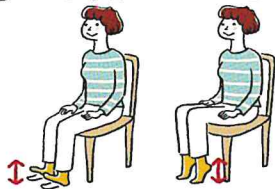
できることを続けましよう♪

## 自宅でできるリフレッシュ運動

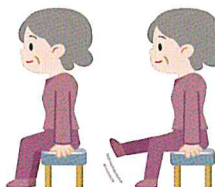
### ①足でグーチョコキパー



### ②つま先・かかと上げ



### ③膝の曲げ伸ばし運動



注意：自分の身体と相談しながら、無理のない範囲で行いましょう。10回1セットから始めてみましょう

新型コロナウイルス感染症の対策として外出を控えていると、「身体が鈍ってしまう」と感じる事はありませんか？

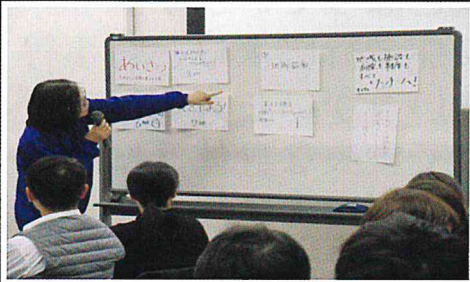
私たち人間は、動いて食べて寝る事を基本としている動物です。外出を控える事は、一部分の動きを制限された状態と言えるでしょう。

制限された状態が続くと、筋肉や神経が鈍り、血液循環が悪くなる事で様々な病気を引き起こします。動きを制限された中でも、ちょっとした運動を行う事で「身体の鈍り」を解消する事ができます。今の時期だからこそ、絵を参考に「身体の鈍り」をリフレッシュして元気に過ごしましよう！！

参照：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」リガクラブ「家の中で身体を動かそう！生活不活発病予防のすすめ」

当包括からの  
耳寄り備忘録！！

# 令和元年度医療介護連携交流会



令和元年12月4日（水）、医療・介護関係者・地区社協民生委員を対象に3地区(船越・中野・畑賀)合同で講演会意見交換会を開催しました。

ご近所福祉クリエイターの酒井 保氏による講演後、『高齢者の地域生活を考えた支援をするために、自分がこれから大切にしたいと思うことは何か』をグループワークで意見交換し発表しました。

「隣近所で声がかけるつながりづくり」  
「人をたよること」「地域協働」「集まる機会」  
「地域も施設も病院も制度もすべてワンチーム！」  
等の意見が出ました。

高齢者の地域生活充実のためには、医療・介護・地域が同じ方向を向いて、それぞれの立場でできる事を全うしていく事が大切であると感じました。

## 地域密着型デイサービスのご紹介

今回ご紹介する「地域密着型通所介護」は広島市民の方のみご利用できるサービスです。利用定員19人未満で食事、入浴の提供、機能訓練などを行います。瀬野川・船越地域包括担当圏域には3つの地域密着型通所介護事業所があります。

### サービスステーション庵寿

ワンルームで一人一人の顔が見える施設です。  
利用者、スタッフも和気あいあいとした雰囲気です。利用者に寄り添った介護をしています。笑顔になりたい、元気になりたい方は是非一度お越しください。

### あき通所介護事業所

あきクリニック内2階にあります。  
通所介護では少人数でゆっくと過ごして頂いています。  
また、日々のプログラムの中でもアロマを使用したリラクゼーションは大好評です。

### デイサービスセンターこもれび

地域密着型デイサービスです。  
定員は16名でご利用時間は9時から17時までですがご希望に合わせてご利用いただく事も可能ですので、お気軽にご相談ください。  
一緒に笑って楽しんで、その人らしい生き方を応援します。



住所：安芸区畑賀町4082-1  
TEL:082-827-0504  
担当：中村



住所：安芸区船越南3丁目7-12  
TEL:082-822-0753  
担当：石元



住所：安芸区船越1丁目15-12  
TEL:082-847-4552  
担当：坂本

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

