



# 五日市南 包括だより

2024年（令和6年）

春号

発行元 五日市南地域包括支援センター

広島市佐伯区楽々園4-2-19-101

電話：082-924-8051



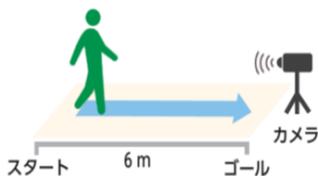
## デジタル技術で体とこころの状態を見てみましょう！

市と包括支援センターが連携して、デジタル技術を活用して新たなフレイル予防を開始しました。フレイルは心身の活力が低下した状態をいい、生活習慣を見直すことで心身の状態を維持することができます。フレイル予防はいつまでも元気で住み慣れた地域に住み続けることに繋がります。

具体的には、カメラに向かって6メートル程歩き、歩行状態を36項目測定します。総合的に歩行状態を計測し、歩行年齢を出します。

その結果を元に地域の百歳体操に取り組み、フレイル予防を行います。

最新のデジタル機器を駆使し、フレイル予防をして、専門家から、具体的なアドバイスを受けて、歩行状態を維持、向上できます。



カメラに向かって歩き、歩行姿勢を測定します。  
(写真提供：広島市広報課)



フレイルDX測定の様子  
(写真提供：広島市広報課)

## 地域で取り組んでいます！ 見守りネットワーク

各小学校区ごとに地域見守りネットワークがあり、4月と5月には各見守り団体の運営委員会を行います。住み慣れた地域で【安全・安心で快適なまちづくり】を進めるため運営委員のみなさんを中心に活動をしています。

各団体の登録要件が異なりますので、詳しく話を聞きたい方やご興味がある方は、五日市南地域包括支援センターまでご連絡ください。

地域活動に参加して、見守り活動



### 楽々あんしん ネットワーク



ご近所同士のペアで見守り活動



### 五日市南 みまもりネット



# 消費者被害が多くなっています！

最近、消費者被害の手口が巧妙になっています。海外からの電話番号が使われているケースもあるようです。広島県全体の被害額は前年度と比べて、**28.5倍**になっています。怪しいと思われたら、話を聞かずに、誰かに相談をしてください。心配なことがあれば、地域包括支援センターに連絡をしてください。

## 最近の消費者被害の主な例

- ・老人ホームの入居権が当たりました
- ・キャッシュカードが悪用されています
- ・パソコンがウイルス感染しています。ウイルス除去のソフトを電子マネーで払って下さい
- ・市役所から委託を受けて、震災の義援金を募っています
- ・マイナポイント第2弾のお知らせです

見知らぬ電話やメールには  
返信をしない！

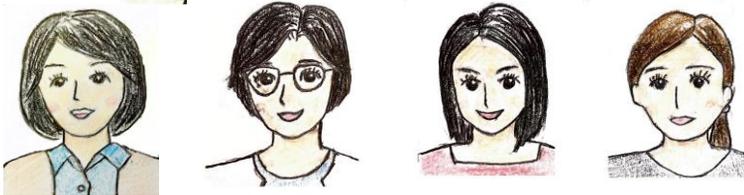


## 五日市南地域包括支援センターってこんな所

広島市から委託を受けて、五日市南中学校区を担当しています。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士、介護支援専門員などの専門職種がご相談を伺います。相談方法は、お電話やご自宅へ訪問対応もしています。（相談料は無料）



この7名の専門職で  
頑張っています！



### 総合相談支援

高齢者やそのご家族などから、相談をお受けして、適切なサービスが利用できるように支援します。介護保険の内容や、認定申請に必要な書類作成のお手伝いをします。

### 権利擁護

高齢者の権利や財産などの不安についての相談に対応し、被害の防止や救済、制度の紹介などをしています。高齢者が「自分らしく生活できる」よう取り組んでいます。

### 介護予防ケアマネジメント

要介護状態にならないように、介護予防支援を行います。要支援1・2と判定された方のケアプランの作成をし、サービス支援を行います。

### 暮らしやすい地域のために

元気に自分らしく過ごせるヒントをテーマに「いきいき健康教室」を各公民館等で開催しています。