



区報にし
5.1号

P7・P8編集／西区役所区政調整課
〒733-8530 西区福島町二丁目2-1
☎532-0925 FAX 232-9783

西区民だより

川風、潮風、緑の風 地域の力を未来につなぐー西区

広島市西区役所

検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/nishiku/>

西区公式 Facebook



西区公式 X



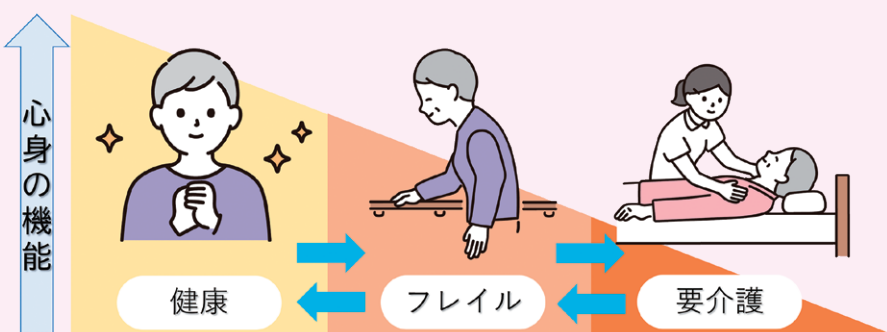
フレイル予防で 元気がじゃけん!

健康寿命を延ばすため、区では医師会や地域包括支援センター、社会福祉協議会などの団体と連携して、独自に「西区フレイルチェック活動」を実施。健康で活力ある地域社会を目指す活動です。

岡地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

フレイルとは？

年齢とともに心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の間の状態にあることを「フレイル」といいます。フレイルの兆候に早く気づき、適切な対策をとれば改善することができます。



活躍中のフレイルサポーターからの声

養成研修を受けた「フレイルサポーター」が、フレイルチェック会の運営や地域のフレイルの取り組みで活躍しています。



大芝地区



三篠地区



古田地区



庚午地区

フレイルチェックとは？

東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) が開発したプログラムに沿って、フレイルのレベルをチェックします。

現在、フレイルチェック会を四つの地区(大芝・三篠・古田・庚午)で実施。今後も地区を広げて活動していきます。

○簡易チェック

参加者が栄養・運動・社会参加について質問票に回答します。

フレイルサポーターが質問票への回答方法を丁寧に説明するため、参加者も安心して回答できます。



質問票の回答

実際に筋肉量をチェックしてみよう!

両手の親指と人差し指で指輪っかをつくり、利き足ではないほうのふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか？

- 隙間ができる場合
→筋肉量が少なくなっている可能性がある
- 囲めない、またはちょうど囲める場合
→筋肉量が十分である可能性がある



○深掘りチェック

質問票に回答した後、機械を使って体の状態を測定します。筋肉量、滑舌、握力測定などを行い、参加者の身体の状態を確認します。



ふくらはぎ周囲長測定



握力測定

改定 区の魅力と活力を高めるためのアクションプラン 2025

「アクションプラン 2020」の計画期間満了を迎えたため、地域団体などで構成する「西区コミュニティ交流協議会」における意見などを踏まえ、区民と行政が協働して実現するための計画を改めて策定しました。詳しくは区ホームページで。

岡地域起こし推進課(☎532-0927、☎232-9783)

区HP ページ番号 1007389



①地域資源を活用したまちづくり



こども神楽発表会

②にぎわいのあるまちづくり



西区3まちリレークリスマスイベント

③元気アップを目指したまちづくり



にしくニコニコひろば

④安全・安心で美しいまちづくり



防災訓練

区長就任あいさつ



区民の皆さん、こんにちは。このたび、西区長に就任しました米田英生です。

昨年度までは、商工センター地区のまちづくりビジョンの策定に携わっていました。

西区役所は入庁して初めての職場でもあり、豊かな自然環境と歴史・文化資源、多様な都市機能を併せ持つ活気あふれるこのまちで仕事ができることを光栄に思っています。

西区の更なる発展に向けて、地域への愛着やまちづくりに向けた思いを皆さんとしっかり共有し、職員一丸となって職務に取り組んでまいりますので、温かいご支援・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。