

# 広島市庚午地域包括支援センター広報紙



第13号

# タイムス

ごーこ  
ちゃん

つーさくん

## 地域包括支援センターって何をするところ？

地域包括支援センターは、高齢者の身近な相談窓口として、地域で暮らす皆さまを介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支える窓口です。保健師（看護師など）や主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職員が相談や支援にあたります。個人に対しての支援だけでなく、町内会などの諸団体の方々や地域の病院関係の方々とも連携して地域づくりにも力を注いでいます。どうぞお気軽にご相談ください。



## 広島市庚午地域包括支援センター

〒733-0861

広島市西区草津東二丁目8-5

TEL 082-507-1210

※職員が高齢者宅への訪問や地域行事への参加などで不在の場合もございます。来所される際はあらかじめお電話いただくとスムーズです。



駐車場もございます。

## 認知症サポーター養成講座@庚午中学校

認知症の人への接し方  
3つの「ない」



1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

2023年12月11日、庚午中学校の1年生を対象に認知症サポーター養成講座を行いました。

今年度は他にも、草津小学校4年生、庚午小学校4年生のみなさまにも、認知症サポーター養成講座を受けていただくことができました。

### 受講して下さった生徒さんの感想

- ・もしも公園や店で認知症の人が困っていたら、優しくサポートしたい。
- ・認知症の人でも不安に思っているのだから私が同じ立場だったらと考えて行動したい。
- ・僕は早く話してしまうから、ゆっくりわかりやすく話しかけるよう心掛けたい。
- ・自分にもできることがあると思った。



今後も、地域のみなさまに向けて、認知症サポーター養成講座を随時開催していきます。また、1月から草津公民館と庚午包括センターとの共催で、認知症研修会も行っておりますので、ぜひご参加ください。

庚午中学校のみなさまが可愛いお花をプレゼントしてくださいました！つながりができてとっても嬉しいです♪



# いきいき百歳体操

12月18日に庚午中央会館でいきいき百歳体操の活動をしている「縁側サロン ひなたぼっこ」にて体力測定を行いました。荒木脳神経外科病院の理学療法士の方に来ていただき、体操指導も行っていただきました。

年に1回、各体操の場で開催しており、体操の効果や現在のご自身の体力・筋力を知っていただく良い機会となっています。



握力測定も  
行いました



庚午包括圏域には22か所のいきいき百歳体操の場があります。参加されている方は体操はもちろん参加者同士の交流も楽しみにされています。

ぜひお近くの体操の場に参加してみてください！

庚午包括圏域の体操の場のマップを  載せています



## 寒い冬 だからこそ身体を動かそう！

荒木脳神経外科病院 リハビリテーション部  
佐藤優子 理学療法士 に教えていただきました

冬は、寒いから…とつい暖かい部屋の中に引きこもりがちになり、運動不足になりやすい季節です。

また、厚着をしたり、寒さで身体もこわばる等、動きにくくなり、転倒のリスクも高まります。

買い物や散歩等の前に、少し体を動かして、身体を温めてから動き出しましょう！

【ポイント】左右交互に、肘と反対の膝を引っ付けるように動かしましょう。できるだけ、膝を高く上げましょう。つま先も上げるように意識するとつまづき予防に効果大です。

### ○足上げ運動 (左右交互に10~20回程度)



※ 痛みがある場合は、痛みが出ない範囲で行うなど、無理をしないようにしましょう。

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願  
いします。子どもどころ、お正月の楽しみと言えば「お年玉」と「年賀状」でした。最近では郵便物数がピーク時の半分に  
なっているという背景から、郵便代の値上がりや発表されてい  
ましたね。メールやLINEが主  
流になり、確かに手紙を送る  
ことは少なくなりましたが、我  
が家の6歳と8歳の子どもた  
ちが、毎日のように覚えてたて  
字を書いていせつとお友達にお手  
紙を書いている様子を見ると、  
手書きのメッセージをやりとり  
する嬉しさは格別だよなあと回  
顧します。

先日こんなニュース記事を読  
みました。「高度な脳の働きを  
維持するためには、意識的に手  
書きの機会を増やすべき」とい  
うものです。提唱しているのは  
脳神経内科・認知症の専門医。  
手書きをするということ、文  
章を考える以外にも、どんな大  
きさでの場所にどんな配置で  
書くのかと立案するため、頭を  
使うのだとか。脳トレの一环と  
して、中国新聞の天風録や朝日  
新聞の天声人語などを書き写す  
というの、理にかなっている  
んですね。

寒くて外に出るのが億劫に感  
じられる日々が続きます。温か  
いお部屋の中でできる脳トレと  
して、書初めとまでは気合を入  
れなくても、久しぶりに筆を入  
とってみてはいかがでしょうか。  
(松野鮎理)

### 編集後記