

観音包括 かわら版

2021年9月発行

猛暑や連日の大雨など極端な天気が続いていますが、体調をくずされていませんか？
引き続き、熱中症や感染症への対策を行いながら、無理のない程度に体を動かし、体力を維持していきましょう！

☑ フレイルチェック！



半年で
2~3kg
体重が減った



疲れが
とれにくい



歩くのが
遅くなった
(青信号の間に横断歩道を渡り
切れない)

3つ以上
当てはまる人は
要注意！



握力の
低下
(瓶が開けられない等)



活動性の
低下
(出かけるのがおっくう)

「フレイル」とは病気ではないけれど、
年齢とともに筋力や心身の活力が低下
している状態をいいます。適切な食事
と運動で、**再び良好な状態に戻すこと**
ができます。

始めよう フレイル対策！

運動編

☆身体を動かすことで、筋量や筋力は何歳になっても、維持・向上できます！

おすすめの筋力トレーニング

筋力トレーニングは息を止めず、呼吸をしながらおこなってください。
10回1セットから始め、可能であれば3~4セットが目安です。

①ひざ伸ばし運動



椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで、3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

②かかとあげ運動



なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて、背伸びをします。
※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。

公益社団法人 日本理学療法士協会ホームページ

期間
限定

おうちで取り組む「百歳体操」「かみかみ百歳体操」

お口の
体操

広島市のホームページから、いつでも視聴できます！



※スマートフォン等による視聴は、パケット通信料定額制の加入契約をしていない場合、通信料が高額になる場合や通信速度が低下する可能性がありますので御注意ください。



はいかいSOSネットワーク をご存じですか？

広島市では、認知症の高齢者の方などの氏名・住所などの情報を事前に登録し、行方不明になられた場合に、警察署・区役所・地域包括支援センター・協力機関が連携したネットワークを通してできるだけ早く発見し、保護するしくみとして、【広島市はいかい高齢者等SOSネットワーク】を運用しています。

◇対象となる方◇ 市内に居住し、

- ・65歳以上で、認知症などによるはいかいで行方不明になる可能性がある方
- ・40歳以上で、初老期における認知症などによるはいかいで行方不明になる可能性のある方



◇事前登録の手続き◇

早期発見のために必要な情報やご本人の写真を登録します。区役所地域支えあい課や地域包括支援センターなどで、ご家族などが手続きできます。区役所で事前登録する場合には、どこシル伝言板※の登録手続きも同時に行うことができます。

ラベルシール 見本



※どこシル伝言板とは

登録された方に、スマートフォンなどで読み取ることでできるQRコードが印字されたラベルシールをお渡しし、持ち物や衣服に貼っていただきます。身元不明者として保護された場合に、発見者がQRコードを読み取ることで、発見者とご家族などが対象者の安否情報などをインターネット上で共有し、身元確認を円滑に行うことを目的としたサービスです。

◇お問い合わせ先◇

西区厚生部地域支えあい課
観音地域包括支援センター

TEL：082-294-6289

TEL：082-292-3582

広島市観音地域包括支援センター

広島市西区観音町16-19

生協けんこうプラザ3階

TEL 292-3582

FAX 292-3172

アクセス：西観音町電停前すぐ

営業時間：月～金 8時30分～17時15分

土 8時30分～12時30分

日・祝日は休み

