



# 観音包括かわら版

2023年7月発行

夏もいよいよ本格的に！暑さに負けないよう、栄養・水分補給と体力づくりをし、地域の皆様にはいつも元気で健やかに過ごしていただきたいと願っています・・・！

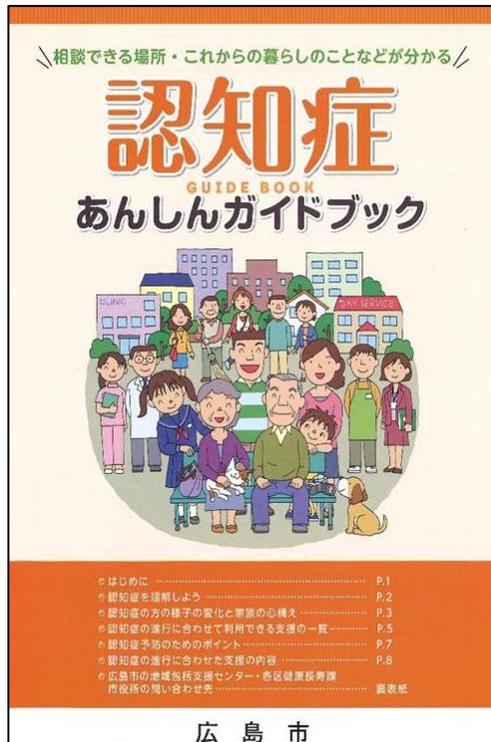
～認知症になっても住み慣れた地域で安心して過ごせるように～

皆さんは、『認知症あんしんガイドブック』をご存じでしょうか？  
もの忘れに悩みながら「もしかしたら認知症なのではないか」という不安な気持ちで日々を過ごされているかもしれません。ご自身やご家族が認知症と診断されて辛い気持ちを抱えておられるかもしれません。そんな時役立てていただけるように、相談できる場所や、これからの暮らしのこと、使える社会資源などが分かるような流れになっています。  
H27年度に広島市が作成したもので、新しい情報を届けることができるように、年ごとに更新して、様々な方に利用してもらっています。



～認知症あんしんガイドブック（本編）～

認知症かもしれない、または認知症と診断された時に、「これからどうなるんだろう」「どこに相談すれば良いんだろう」「もっと早く情報を知っていれば」「どんなサービスが使えるんだろう」などの不安に対して、認知症の進行による様子の変化や家族の心構え、また利用できる支援の一覧などが載っています。ご自身の地域にどんな社会資源があるか、いざという時に備えて情報を知っておくと安心ですね！



～認知症あんしんガイドブック・予防活動編～

認知症は、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出ている状態をいいます。原因によっては生活習慣を変えることでその発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりできる場合もあります。気になる症状などがあれば、かかりつけ医や専門医に受診しましょう。「予防活動編」には、食事・運動・睡眠に社会参加など、よりよい生活習慣を心がけるためのヒントがたくさん載っています。

※介護予防教室で随時勉強会を行っています！詳細は、観音地域包括支援センターまで、お問い合わせください。



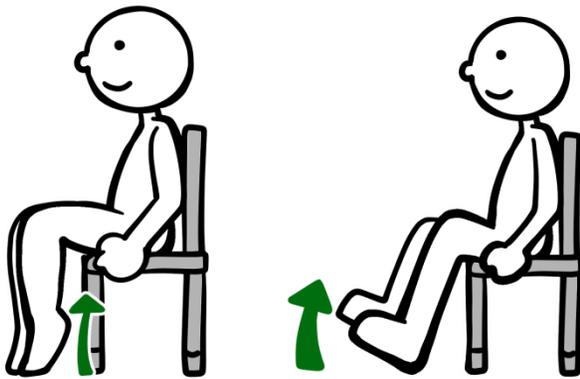
## ～ 座ってできる転倒予防運動 ～



転倒を予防するには普段の身体作りが重要です。家事や外出で日常的に身体を動かすことや下半身の筋肉を中心とした筋肉トレーニングを行うことが、転倒予防に効果があります。今回は、座って簡単にできる転倒予防運動を紹介します。

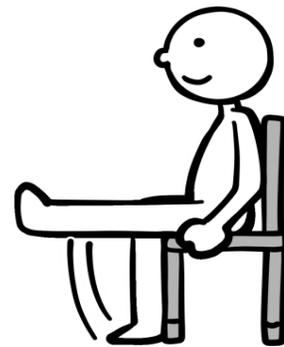
### つま先かかとの上げ下げ

ふくらはぎや足首周りの筋肉を鍛えることで立ち上がる動作がスムーズになります。



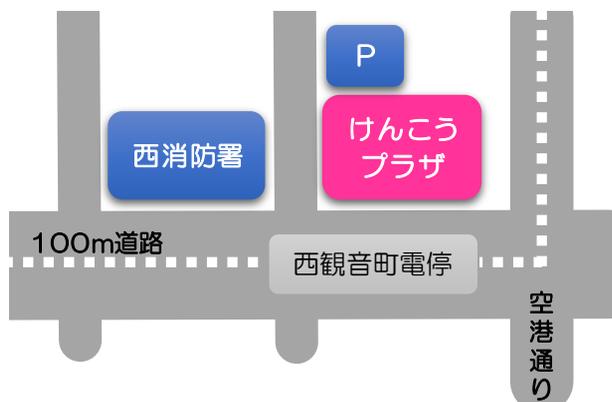
### 膝伸ばし運動

膝を伸ばして5秒キープします。つまづき、転倒の予防になります。体がうしろに倒れないように気をつけましょう。



自宅での運動のほかに、百歳体操への参加もお勧めします。いつまでも健康で過ごすためには、運動のほかに、口腔ケアや適切な栄養摂取が必要になります。広島市観音地域包括支援センターでは、口腔、栄養、運動等の介護予防に関する講座を行っています。興味のある方は下記までお問い合わせ下さい。

### 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  
休業日：日・祝