

安佐・安佐南 地域包括だより



広島市安佐・安佐南
地域包括支援センター

〒731-0121

広島市安佐南区中須 2-19-6 3階

TEL (082) 879-1876

FAX (082) 879-7764

2025年4月発行 NO.76

広島市安佐・安佐南地域包括支援センターって？

安佐中学校区・安佐南中学校区で、総合的に相談を受けたり、介護予防の推進、権利擁護、虐待の早期発見・防止などの支援を行うセンターです。

「デジタル技術を使ってフレイル予防を！」



フレイル予防には、運動・栄養・口腔・社会参加が大事だということをご存じの方も多いと思います。

地域包括支援センターではフレイル予防のため、昨年からデジタル技術を活用した運動の取り組みを行っています。その内容はカメラに向かって歩き、歩行姿勢を測定するというものです。測定後に理学療法士などリハビリの専門職が、表示されたデータ（図1）を基に歩行姿勢や生活習慣などの改善について一人一人にアドバイスをを行います。（写真1）その他に健康チェックを行い、運動・栄養・口腔など身体の状態と外出意欲や認知機能・うつ状態など心の健康状態の評価も行います。

安佐・安佐南地域包括支援センターでは 令和6年度、地域団体のイベントや百歳体操教室等でこの取り組みを行いました。参加された皆さんには概ね好評で、「実年齢より10歳若いと評価された！」とか、「家族から注意されても気に留めていなかったが、専門職から話を聞いて運動を始めた」という方もありました。

測定には一定の待ち時間があること、6メートル以上の歩行可能な平たい場所があることや測定時の服装に注意が必要なことなどありますが、興味がある地域団体や百歳体操参加者の方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

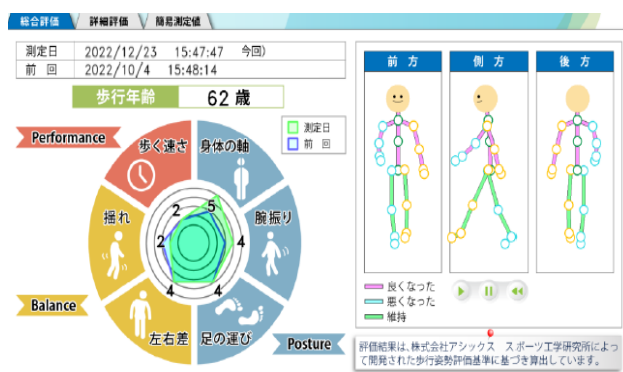


図1 歩行姿勢のデータ



写真1 理学療法士からのアドバイス

※この写真の掲載につきましては、ご参加いただいた方のご了解をいただいております。



国際電話番号の発着信を

+1 や
+44 など
国際電話に
注意!!

無料休止できます！

※固定電話・ひかり電話が対象※

国際電話番号（+1 や+44 など、+から始まる番号。例：+1312345678）による
特殊詐欺が急増中!! このような電話には出ない、かけ直さないよう、ご注意ください。

固定電話・ひかり電話が対象の国際電話利用休止の申し込み・問合せ先

国際電話不取扱受付センター：0120-210-364（通話料無料）

オペレーター案内：平日午前9時～午後5時まで

自動音声案内：平日、土日祝24時間

2025年

<4月・5月・6月の地域包括支援センターの予定>

- 4月21日（月）13：30～14：30
大町集会所 大町のびのびサロン 「お口の健康について」
- 5月14日（水）13：30～14：30
安東公民館 やすひがしハツラツ塾
「安佐南保健センターより病気のお話」
- 5月19日（月）13：30～14：30
大町集会所 大町のびのびサロン 「フレイル予防について」
- 6月2日（月）13：30～14：30
大町集会所 大町のびのびサロン 「熱中症について」



問い合わせ先

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター 電話：082-879-1876