

# 広島市東原・祇園東 地域包括支援センターだより



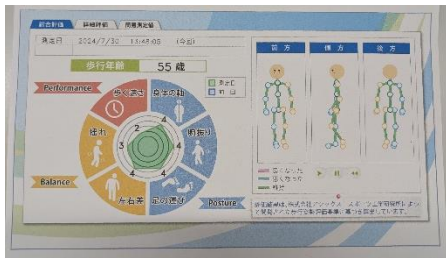
## デジタル技術を活用したフレイル予防がスタート

広島市は、令和6年3月デジタル技術(歩行姿勢測定システム・健康チェック)を活用したフレイル(虚弱)予防の取り組みを開始しました。東原・祇園東地域包括支援センターでは、6月26日に東原健康クラブ、7月30日に蔵本薬局の健康快活 Station で測定会を開催しました！



タブレットを利用し、身長・体重・握力測定結果・質問票の回答を行い、印刷した健康チェックシート結果を受け取ります。

カメラに向かって約6メートルの距離を普段通り歩くだけで、全身の歩行姿勢を測定し、年齢と性別に応じた基準で点数化します。



測定後には印刷した歩行姿勢測定結果表をお渡しし、専門職から個別にアドバイスを受けることができます。

### 次回開催予定

笑顔満開！！つどいの広場:9月12日(木)10時～ 東野公民館

六・八丁目サロン: 9月20日(金)10時～ 健康快活 Station3階(西原 8-28-7)

参加希望の方は  
包括支援センターまで  
お問い合わせください

## ～しゃんしゃんバランス体操でフレイル予防～

広島市は体のバランスを維持・強化するための「しゃんしゃんバランス体操」を作成しました。歩行姿勢の測定システムと合わせてフレイル予防に取り組みませんか？



東原健康クラブで実施したときの様子

### 次回実施予定

九丁目サロン:9月18日(水)11:15～ふれあいセンター協同(西原 9-8-22)

## 新たに介護予防拠点が 立ち上がりました！

ゆめテラス祇園3階  
無印良品まちの保健室



9月から本格的に始まります！

# 熱中症に注意しましょう！

熱中症で亡くなる人は年間1000人を超え、8割以上が高齢者だと言われています。十分な対策をとり、予防することが大切です。

- ① のどが渇かなくてもこまめに水分補給を。
- ② 部屋の温度をこまめに測る。
- ③ エアコンの活用(室温28℃以下に保つ)。
- ④ 暑さを避ける(暑い日は不要な外出、屋外での作業を控える)。
- ⑤ 通気性のよい衣服を着用する。



日常の健康管理も大切にしましょう

呼びかけの反応が鈍いときは迷わず救急車を

頭痛

吐き気

めまい

～熱中症を疑ったときにすべきこと～

- ① 涼しい環境へ移り、衣服をゆるめる。首筋やわき、足の付け根を冷やす。
- ② 冷たい飲み物を飲む(大量に汗をかいている場合はスポーツドリンク)
- ③ 自分で水分が飲めないとき、症状が改善しない場合は病院へ。



バランス良く  
食事を摂る

水分は1日1200ml程度を8回くらいに分けてこまめに摂るのがポイントです

起床時 朝食時 10時頃 昼食時 15時頃 夕食時 入浴時 就寝前の8回！



1杯150ml程度

十分な睡眠



適度な運動

## 特殊詐欺に気を付けましょう！

～広島市民は、大好きな「お好み焼き」で詐欺被害防止～

- お・・・教えちゃダメよ「暗証番号」！
- こ・・・「口座が悪用される・使えなくなる」は詐欺！
- の・・・乗ったらダメよ「名義貸し」の話！
- み・・・「未払い請求」のメールやハガキ、それも詐欺！
- や・・・止めましょう、一人で考え、悩むこと！
- き・・・気を付けて、知らないところからの郵便物や電話！



相談電話は  
安佐南警察署  
(082)-  
874-0110

対策として、在宅時でも留守番電話を設定する、防犯機能付き電話の利用を！

地域包括支援センターは、地域の高齢者が安心して暮らすためのあらゆる相談に対応する地域の総合相談窓口です。お気軽に、なんでもご相談ください！！



広島市東原・祇園東地域包括支援センター  
住所：広島市安佐南区東原三丁目14-4  
電話：082-850-2220

