



# 地域と共に



当センターは広島市の委託事業で、介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える相談窓口です。資格をもった専門職が地域の皆さまと連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

## フレイル予防DX・ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操



介護予防拠点担当  
柴崎 真由美

いきいき百歳体操、介護予防・健康づくり推進担当の柴崎です。今回はデジタル技術を使った「フレイル予防DX」と新しい体操「ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操」についてご紹介します。



### フレイル予防DXとは



### フレイル予防DXの流れ

#### 【歩行姿勢】

3Dセンサーに向かって約6m歩行し、「歩行速度」「歩幅」など歩行姿勢を36項目で測定。データを年齢と性別に応じた基準で点数化し「歩行年齢」を算出します。

#### 【健康チェック】

約30項目の質問に「はい・いいえ」で回答し、運動・栄養・口腔など体の健康状態と、外出意欲・認知機能・うつ状態など心の健康状態を評価します。

上記2つの結果をもとに現在の心身状態を確認します。歩行姿勢については専門職から、健康チェックについては地域包括職員よりお話をさせていただきます。



機材のセッティング



測定



リハビリ専門職による測定結果の説明

## 『ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操』が始まります！！



広島県PT/OT/ST連絡協議会の体操作成メンバー



QRコードでしゃんバラ体操が確認できます！！

しゃんしゃんバランス体操（略して『しゃんバラ体操』とは、体のバランスの維持と向上を目的とした体操です。

百歳体操の筋力運動と併せて行うことでバランス力もアップして、ますます元気ハツラツになること間違いなしです。

電話：926-0025 住所：五日市町石内 6405-1（石内慈光園内）



センター長・主任介護支援専門員：黒木／主任介護支援専門員：羽田  
社会福祉士：酒井、柴崎／看護師：久保田・福田／介護支援専門員：鶴崎





# 認知症にやさしいまちづくり



認知症についての新しい法律「認知症基本法」を知っていますか？

正式には“共生社会の実現を推進するための認知症基本法”です。認知症の人を含めた国民一人ひとりが、お互いに支え合いながら共生社会の実現を推進することを目的としています。

取り組みの一部をご紹介します。研修会のご希望等がございましたらお気軽にお声かけください。

6月15日(土)
9月21日(土)
12月21日(土)
令和7年 3月15日(土)

5月16日(木)
7月18日(木)
9月19日(木)
11月21日(木)
令和7年 1月16日(木)
2月20日(木)



藤の木 第4集会所  
なかよしホールで開催  
“ふじのき・ふれあいサロン”  
毎週(金)10時~12時



サポーターカードです

デイサービスなかごうで  
開催“なかごうサロン”  
14時~15時半

八幡東公民館で開催  
介護予防教室、開催後のサロン  
10時~12時

認知症サポーター養成講座  
地域や学校、企業等で  
開催しています

## 高齢者地域支えあい事業

探してみてくださいね



地域の高齢者の皆さまの総合相談窓口として、地域包括支援センターを広く知っていただくために、地域のスーパーやコンビニ、郵便局、病院、薬局などのご協力で、包括カードとパンフレットを置かせていただいています。

高齢者地域支えあい事業イメージ図



## 消費者被害に注意！！

令和4年6月の特定商取引法改正により、ネット通販を行うウェブサイトでは、取引における基本的な事項について、消費者に分かりやすく表示することを義務付けました。しかし、ネット通販で、「初回無料」「お試し価格」の広告を見て、1回だけのお試しのつもりで購入したら、定期購入の契約だった・・・といった相談がまだまだ多くあります。

### 注意することは？

- 不要なトラブルを避けるために、ネット通販で申し込む際には、広告やSNSの情報をうのみにせず、最終画面で商品の内容や取引条件、解約条件などをしっかり確認しましょう
- 1回限りの購入か？継続的な購入か？  継続的な購入の場合、回数は定められているか？
- 支払う総額はいくらか？  解約や返品は可能か？その条件・方法は？



契約や買い物で困ったときの連絡先⇒広島市消費生活センター ☎082-225-3300