

# せせらぎ便り

2021年12月発行 第30号

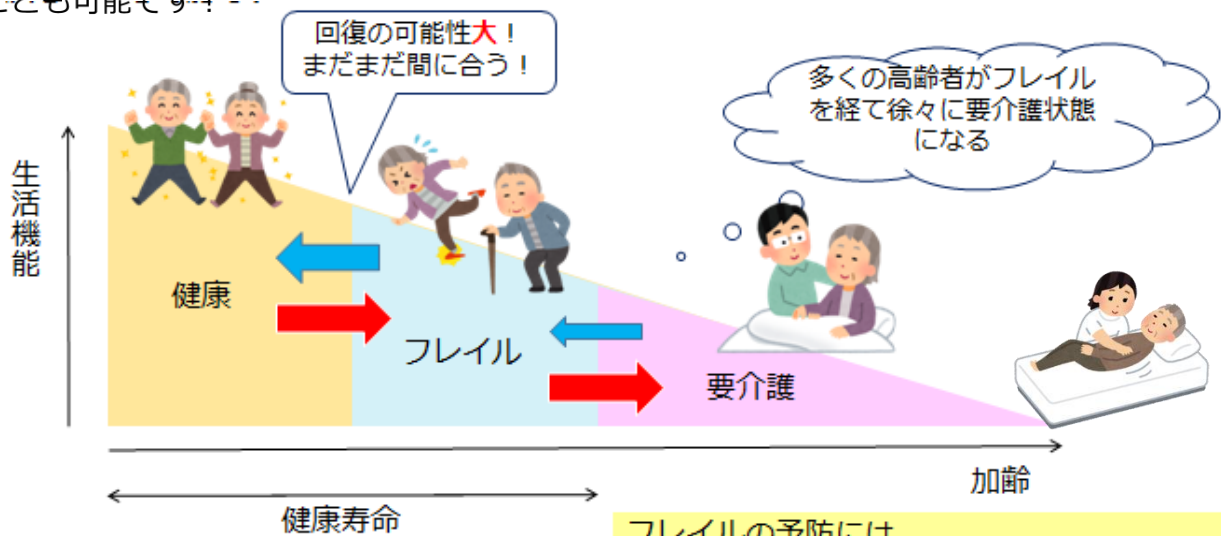
## フレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう！～運動編～

最近、身体を動かす機会が減っていませんか？

運動の機会が減ると、筋肉や運動器の機能が衰え、転倒による骨折等のリスクを高めます。

「**フレイル**（=体やこころの働き、社会的なつながりが弱くなってきた状態）」は、“健康”と“要介護”の中間です。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みをすること。そうすれば進行を防ぎ、健康に戻ることも可能です！ - -



フレイルの予防には「栄養・口腔」「運動」「社会参加」の3つが重要

## 自宅でもできるちょっとした運動でフレイル予防！！

### ☆じっとしている時間を減らしましょう！

立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。「寝るより座る、座るより歩く」テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かすようにしましょう。

### ☆足腰の筋力を鍛えましょう！関節も固くならないように注意！

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。広島市がおすすめする『**かんばれ!!カープひろしま百歳体操**』も有効です！

### ☆日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

日光浴によってカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られ、骨粗鬆症の予防にもなります。ウォーキングはお手軽な健康づくり。天気が良ければ、屋外で身体を動かしましょう。

### ☆運動機能チェック☆ 3項目以上該当すると要注意！

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇れない
- 椅子に座った状態から何かにつかまらなると立ち上がれない
- 15分間位続けて歩けない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい



持病がある方は主治医の先生に相談の上実施してください。



広島県地域リハビリテーション  
サポートセンター  
介護老人保健施設 陽だまり  
理学療法士 殿垣尚子  
(中区国泰寺2丁目4-18)

# 広島市はいかい高齢者等SOSネットワーク

認知症高齢者の方等を事前に登録し、はいかいで行方不明になったときに、警察署、区役所、地域包括支援センター及び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、保護する仕組みです。

万が一の行方不明に備え、早期発見のために必要な情報や写真を登録します。

「どこシル伝言板システム」を活用して、身元確認や引き渡しを円滑に行うサービスです。

## どこシル伝言板® とは？

衣服や持ち物などに貼られた見守りシール（上写真）の二次元コードを読み取ると、発見者と家族などがインターネット上で情報共有でき、迅速に身元確認や家族への引き渡しができる「どこシル伝言板 R システム」を利用したサービスです。

個人情報を開示することなく、発見から保護、ご家族への引き渡しまで安心、安全、迅速に行えます。



## 防犯機能付き電話活用のご案内

### 防犯機能付き電話とは？

登録されていない電話番号からかかってきた場合、着信がなる前に「通話の録音」や「迷惑電話対策中」と警告する機能などがあり、迷惑電話の撃退に繋がります。

防犯機能付き電話は、家電量販店などで取り扱っています。詐欺対策の一つとして、導入を検討してみてもはいかがでしょうか。

※電話機の機種によって機能は異なります

### 迷惑電話対策中



### 防犯機能付き電話の特徴

#### 着信前警告

着信音が鳴る前に、自動でメッセージを警告

#### 自動通話録

電話に出ると通話を自動録音

#### 非通知着信拒否

非通知番号の電話は、着信を拒否

#### 未登録番号への注意喚起

未登録番号からの着信対策



県警の最新情報はこちら [↑](#)

高齢者の介護・福祉・保健のことなどお気軽にご相談ください。

## 広島市国泰寺地域包括支援センター

広島市中区昭和町 12-2

☎082-249-0600

月～金 8:30～17:15 (年末年始・土日祝を除く)

