



# 広島市東原・祇園東

## 地域包括支援センターだより



### 特別養護老人ホーム菜の華で介護・フレイル予防イベントを開催しました！

9月26日（金）特別養護老人ホーム菜の華で歩行姿勢測定会（フレイルDX）を開催しました。歩行姿勢測定（フレイルDX）とは、3Dセンサーに向かって約6m歩くだけで歩く姿勢を数値化し、身体全体の歩行姿勢測定を年齢と性別に応じた基準で点数化するものです。測定結果をもとにお一人ずつリハビリ専門職が助言を行います。測定と合わせて健康チェックや握力測定も行い、自身の今の状態を把握し、元気に過ごすためのポイントがわかります。



歩行姿勢測定の様子



専門職から歩行姿勢測定システムの評価を踏まえたアドバイス

#### 「健康チェックシートの結果」の見方

タブレットで回答していただいた結果を「運動」、「栄養状態」、「お口の健康」、「日常生活」、「外出の状況」、「認知機能」、「こころの健康」の7項目に分けて表示しています。それぞれの項目で生活機能を維持できている回答が多ければ多いほど花に色がつきます。

##### 運動 ★★★★★

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っている
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている
- 15分位続けて歩いている
- 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

##### 日常生活 ★★★★★

- バスや電車一人で外出している
- 日用品の買い物をしている
- 預貯金の出し入れをしている
- 友人の家を訪ねている
- 家族や友人の相談にのっている

\*上記5項目に、運動、栄養状態、お口の健康、外出の状況、認知機能の回答結果も合わせて評価しています。

##### 握力測定

握力は全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。利き手の測定結果で見えます。  
握力28kg以下：雑巾が絞れない  
18kg以下：ペットボトルのキャップが開けられない

##### 栄養状態 ★★

- 6か月間で2～3kg以上の体重減少があった
- BMI\*が18.5未満  
\*BMI=体重kg÷身長m÷身長m  
BMIは肥満度や低体重(やせ)の判定に用いられます。

##### お口の健康 ★★★

- 半年前に比べて固いものが食べにくい
- お茶や汁物等でむせることがある
- 口の渇きが気になる

##### 外出の状況 ★★

- 週に1回以上は外出している
- 昨年と比べて外出の回数が減っている

##### 認知機能 ★★

- 周りの人から「いつも同じ事を聞く」など物忘れがあるとされる
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしている
- 今日が何月何日かわからない時がある

##### こころの健康 ★★★★★

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった
- 以前は楽しんでしていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課



タブレットに身長・体重等いくつかのチェック項目を回答し入力します。

回答した結果は「健康チェックシートの結果」として印刷されます。運動や栄養状態等、7項目に分類されおり、それぞれの項目で生活機能を維持できている回答が多ければ多いほど花に色がつきます。



認知症月間啓発イベントにより、認知症当事者の方の作品の展示や看護師による認知症の相談、物忘れチェックなどを実施しました。

9月21日は認知症の日（世界アルツハイマーデー）です。「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されたことにより、2024年から毎年9月が「認知症月間」。9月21日が「認知症の日」に定められました。



# いざという時のために、災害に備えましょう！



台風による大雨などにより、洪水・浸水被害が発生しやすい季節になります。自然災害はいつ発生するかわかりません。そのため、自然災害への備えを普段からしておくことが大切です。

## 1. ハザードマップなどで地域の危険な区域や避難場所の確認、防災情報を入手しよう！

浸水などの危険性がある区域や、地域の避難場所を地図上に示したハザードマップを広島市ホームページで確認できます。インターネットで「**広島市防災ポータル**」と検索すると、避難指示や避難場所の開設状況等も確認できます。スマホが活用できる方は、**ひろしま避難誘導アプリ「避難所へGo！」**をご活用ください。避難情報などの緊急情報や現在地の危険度、開設中の最寄りの避難所へのルート等が確認できます。



## 2. 家庭内備蓄を確認しよう！

- ★ 食料と飲料水は最低でも3日分、できれば1週間分用意
- ★ 「ローリングストック法」で備えよう！



普段から少し多めに食料や飲料水を買っておき、消費期限の近いものから消費し、消費したらその分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食料や飲料水を家に備蓄しておくことです。

### 備蓄品の例

#### ★食料・飲料水

- 普段消費する食料を少し多めに（卵、肉、魚、野菜、米など）
- インスタント食品、レトルト食品       缶詰
- 飲料水（1日1人3リットルが目安）       菓子（チョコレートなど）



#### ★日用品

- ラジオ       ティッシュペーパー・ウエットティッシュ       衣類
- 懐中電灯       ビニール袋       乾電池
- カセットコンロ・ガスボンベ       簡易トイレ       マスク
- 食品包装用ラップ       使い捨てカイロ       持病の薬・常備薬

## 3. 非常持ち出し品を準備しよう！

基本の持ち出しリスト：水、非常食、懐中電灯、携帯ラジオ、携帯電話用充電器、現金（小銭を多めに）、簡易携帯トイレ、笛、衣類、タオル、お薬手帳、雨具など。



非常持ち出し品は、両手が使えるようにリュックに入れておきましょう。重くなり過ぎないように、背負って走れるくらいの重さを目安にしましょう。高齢の方は、老眼鏡や普段内服しているお薬、入れ歯などもプラスしましょう。

引用・参考：広島市防災普及啓発ハンドブック「たちまち防災」

## 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

