

ほうかつだより

第16号 令和6年12月発行

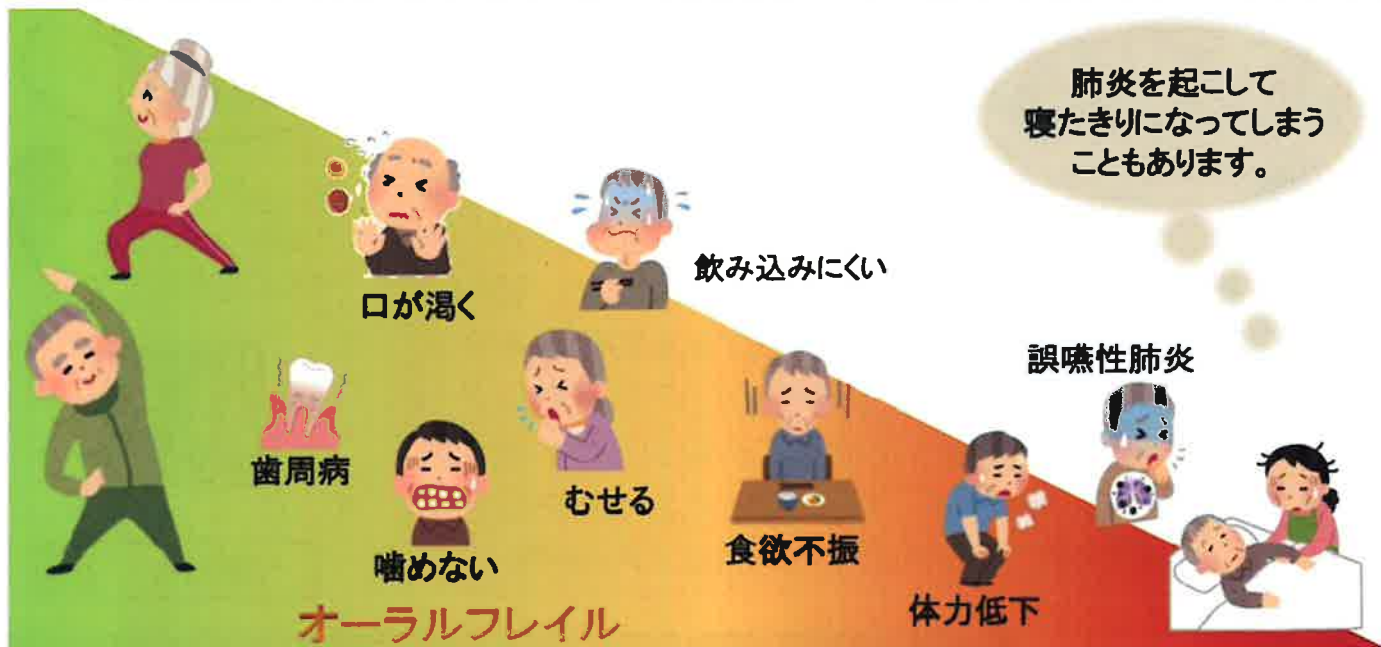
(発行)

広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター
住所) 安佐北区亀崎一丁目1-6 ぶぐら高陽2階
電話) 841-5533 FAX) 845-8811
営業時間) 月曜日～土曜日 日曜日・祝日休み
8:30～17:15 (窓口は9:00～17:15)

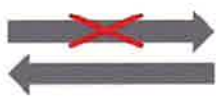
口腔ケアでフレイル予防

最近「固いものが食べにくい」「お茶などでむせる」「口の渇きが気になる」といった事はありませんか？このように感じる事があれば、お口の働きが低下している「オーラルフレイル」の可能性があります。

舌・頬・口の周りは筋肉です。年齢と共に足・腰の筋肉と同様に低下します。歯や入れ歯に問題が無くても、しっかり噛む・飲み込むことが難しくなる恐れがあります。



健康



虚弱状態 (フレイル)



要介護状態

予防・改善が可能です！

引用：広島市ホームページ

生活習慣チェック

質問事項	はい	いいえ	質問事項	はい	いいえ
半年前より固い物が食べにくくなった	2点	0点	半年前と比べて外出が少なくなった	1点	0点
お茶や汁物でむせる事がある	2点	0点	さきイカ、たくわんくらいの硬さは噛む事が出来る	0点	1点
義歯を入れている	2点	0点	2回/日以上、歯磨きをする	0点	1点
口の渇きが気になる	0点	1点	1回以上/年は歯科受診をしている	0点	1点

0～2点＝オーラルフレイルの危険性は低い 3点＝オーラルフレイルの危険性あり

4点以上＝オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



古い住宅用火災警報器は交換を

安佐北消防職員が考えたじゅうけいきで「あいうえお」川柳

住宅用火災警報器の設置義務から10年以上経過し、設置済の住宅用火災警報器の中には電子部品の劣化や電池切れを起こし万が一の際に作動しない可能性があります。

安佐北消防署管内の
警報器点検率は6%

 <p>き</p> <p>こえない おとがでないよ こうかんだ</p> <p>あさきたししょうぼう</p>	 <p>い</p> <p>いかげん てんけんぐらい してみるか</p> <p>あさきたししょうぼう</p>	 <p>け</p> <p>いほうは ねつけかけむり でしらせませす</p> <p>あさきたししょうぼう</p>	 <p>う</p> <p>ちのアレ かじのときは なるのかな</p> <p>あさきたししょうぼう</p>	 <p>じゅ</p> <p>うねんが ないぞうでんちの じゅみようです</p> <p>あさきたししょうぼう</p>
--	---	---	--	---

おしごと しょうかい

高陽・亀崎・落合包括支援センター長

大田 美穂



センター長は何をしているのか。基本的には事務所内の統括役になります。広島市から委託を受けて運営される事務所のため、様々な管理責任者として事業の進捗管理等を行っています。一番は高齢の方の相談窓口として、何でも思った通りに即解決とはいきませんが、「相談しておこうか」と思ってもらえる事務所になればと常々考えております。

ホームページ
あります

ホームページから
ご相談いただくこ
ともできます。



高陽包括



消費者被害の最新情報

知らない番号より連絡があった際に相手が、フルネームや住所といった、個人情報を知っている事がたまにあります。

この事は、高齢者のみではなく、幅広く様々な世代を対象に連絡があると聞きます。

悪徳業者の間で、個人情報、の売買や、名簿の作成がされているということも聞いています。

知らない・心当たりのない番号からの連絡については、対応しない様、心がけてください。

不安な事があれば警察や親しい人、包括支援センターに相談してください。

正しい知識で
防ごう
犯罪



「減らそう犯罪」広島県民総ぐるみ運動
マスコットキャラクター「モシカ」