

# かわらばん

発行日 令和4年4月1日 発行者 福山市西南部地域包括支援センター（福山市南松永町2丁目8-12）

## 新年度のご挨拶



福山市西南部地域包括支援センターは、平成18年4月に発足し今年4月で17年目を迎えました。当時は9名でスタートしましたが、現在では21名となり職員数も2倍を超え、それだけ介護予防や介護支援の必要とされる高齢者の方が増加しているものと思います。我々としては、地域の皆様の期待に沿えるよう日々、知識や技術を向上させるための努力の必要性をひしひしと感じているところです。

また、この2年コロナ禍による緊急事態宣言等のため、事業の中止や延期を余儀なくされ、先の見えない状況が続いているところです。今年度こそは、介護予防・介護支援のための事業展開や皆さんの求めるサービスの提供に向け、試行錯誤しながら取り組んでいきます。

地域の皆様が、この福山西南部地域に住んでいて良かったと思えるようなサービスの提供を目標に、地域包括支援センターの役割を果たし、地域・医療機関・介護事業所・行政・社会福祉協議会等と連携し、高齢者になっても住み慣れた地域で、安心して、その人らしい生活が継続できるよう総合的な支援を行ってまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。



福山市西南部地域包括支援センター  
センター長 中川 善友

## 内海・沼隈みらいプロジェクトを開催しました

当センターでは、「みらいプロジェクト」という名称で地域包括ケアシステムを推進する活動を行っています。令和4年1月27日（木）に、内海・沼隈みらいプロジェクト“地域へ発信！～みらいの「元気」ここから創る～”を開催しました。

今回は、フレイル（虚弱）予防や健康づくりについて検討するため、医師や歯科医師を含む医療・介護・行政等の専門職の皆様とオンラインで意見交換を行いました。

はじめに、内海町・沼隈町の現状、西南部地域包括支援センターの活動から見えた地域課題について説明しました。

次に、参加者の皆様とコロナ禍における思いや気づき、「元気で過ごすためのヒント」や協力して出来そうな事について話し合いました。



意見交換では、感染症を恐れるあまり、定期受診を控えることで持病の悪化や口腔機能の低下を招いたり、社会とのつながりや活動量が減ることで身体機能の低下を招いたりするといった意見が出ました。そのために、感染症について「正しく知り、正しく恐れること」が大切だということが分かりました。

今回参加者の皆様から頂いた意見をまとめ、健康づくりやフレイル予防に取り組んで頂けるよう皆様に情報を発信していきます。

**本日のグループワークについて**

1. フレイル予防や健康に対して、コロナ禍での気づきや思いについて
2. 「元気で過ごすためのヒント」として、地域へ発信していくと良いことについて

2021年度内海・沼隈みらいプロジェクト

### 元気で過ごすためのヒント をご紹介します

○筋力低下を予防するためにできること

- ・ラジオ体操等、体を動かす機会を生活リズムに組み込む
- ・散歩の距離を延ばす等、歩く時間を増やす
- ・テレビを見ながら、足踏みや口腔体操（頬をふくらませる、口の中で舌をまわす、口角を上げる）等の“ながら運動”をする



○免疫力を上げるためにできること

- ・肉や魚、野菜や果物、乳製品をバランス良く摂る
- ・筋肉を作るために、たんぱく質を摂る
- ・感染症予防のために、しっかり噛んで唾液の分泌を促すことや、口呼吸ではなく鼻呼吸を意識して行う
- ・嚥下機能や口の周りの筋力を維持するために、電話で話す、笑う、口腔体操をする等して口を動かす
- ・病気の早期発見や口腔内を清潔に保つために、かかりつけの医療機関を持つ



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口だといわれています。電話や手紙、趣味活動等を通じて、社会とつながり続け、フレイル予防を意識した毎日を過ごしましょう。

## 福山市西南部地域包括支援センターのご案内

福山市西南部地域包括支援センター	南松永町2丁目8-12	(084) 933-6272
サブセンター柳津	柳津町98-1	(084) 933-9898
サブセンター今津	今津町3丁目9-8	(084) 933-3399
サブセンター内海・沼隈	沼隈町草深1889-6 (福山市沼隈支所内)	(084) 965-6702
山南ランチ (取次窓口)	沼隈町中山南469-3	(084) 988-1611※
沼隈ランチ (取次窓口)	沼隈町草深1889-26	(084) 987-0555※
内海ランチ (取次窓口)	内海町口2827	(084) 986-2400※

※ランチの電話はサブセンター内海・沼隈に転送されます。

地域包括支援センターは市の委託を受けて、中立・公平な立場で相談を受けています。

◎相談は無料です。 ◎相談に関する秘密はもらしません。