

各地区の敬老会  
趣向を凝らした催し

地域介護課 ☎59-2144  
 多年にわたり地域社会に貢献されてきた高齢者の方に感謝と長寿のお祝いとして、各地区で敬老会を開催します。各地区で趣向を凝らした催しを行います。ぜひ、参加してください。

在宅高齢者実態調査  
民生委員が訪問します

地域介護課 ☎59-2144  
 民生委員が対象の高齢者世帯を訪問して、世帯状況や身体状況などの実態調査を実施します。皆様のご協力をお願いいたします。  
 ※この調査は、市の施策や民生委員の支援活動に役立てることを目的として実施しています。  
 対象 70歳以上の方



9月は  
老人保健福祉月間です。  
耳寄り情報で

毎年9月に開催される地域でのさまざまな行事のほか、高齢者の方に耳寄りな情報を提供します。

あんしん  
シルバークライフ

緊急通報システム

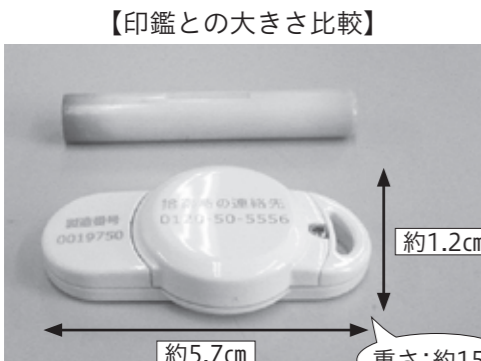
地域介護課 ☎59-2144  
 コールセンターにつながる緊急時にスイッチを押せばコールセンターにつながる機器を高齢者世帯に設置します。住み慣れた地域で安心して自立した生活を送るための支援を行うものです。  
 対象 市内在住で、次のいずれかに該当する世帯の方  
 ○65歳以上の1人暮らし  
 ○家族のやむを得ない理由などで昼間や夜間に1人暮らしの状態、疾患などによる不安がある世帯  
 ○75歳以上の高齢者のみの世帯のうち、疾患などによる不安がある世帯  
 利用料 月額400円(生活保護受給者は無料)  
 申し込み 地域介護課へ。

生活見守り  
サービス

ちゅピCOM ☎0800-555-2525  
 「生活見守りサービス」は、1人暮らし高齢者などの見守りを目的としたサービスです。利用者が、専用チューナーを設置したテレビの電源を入れるだけで、家族などの携帯電話などへ自動的にメールが送信されます。  
 対象 市内在住で、次のいずれかに該当する方  
 ○65歳以上の1人暮らしの方  
 ○おおむね65歳以上の2人暮らしで、要介護度3以上の方、またはその方を自宅介護している方  
 ○その他見守りが必要な方  
 利用条件 ちゅピCOM光TVに加入すること。  
 市からの助成  
 ○ちゅピCOM光TV加入時に必要な初期費用  
 ○見守りサービスの月額基本利用料(※ちゅピCOM光TV利用料金は自己負担)  
 申し込み ちゅピCOM(9時30分~18時)

認知症高齢者等見守り事業  
位置情報を把握する  
「みまもりタグ」

地域介護課 ☎286226  
**みまもりタグとは**  
 認知症の方や高齢者などの見守り対象者の位置情報が分かる小型の装置です。  
 みまもりタグを所持した対象者が、「みまもりタグアプリ(無料)」をインストールした人に接近すると、スマートフォンに位置情報が蓄積されます。その情報で、搜索範囲が絞られ、保護者の方にとって、見守りの負担を軽減することができます。  
 対象 市内在住で、次のい



成年後見制度

地域介護課 ☎59-2152  
 成年後見制度とは、判断能力が十分でない方が必要な契約を結ばなかったり、自身に不利な契約を結んでしまったりする場合に備えるためのもので、家庭裁判所が選んだ成年後見人などが、本人に代わって福祉サービスの利用契約などや、預貯金などの財産管理をします。利用する場合は、広島家庭裁判所に申し立てが必要です。申し立てを行う人がいないなど、不明な点は、地域介護課に問い合わせください。

日常生活自立支援事業  
「かけはし」

社会福祉協議会 ☎522211  
 一人では日常生活に不安のある方が地域で安心して生活が送れるよう、福祉サービスの利用援助を中心に、日常的な金銭管理や重要書類の預かり・保管などの支援ができます。  
 申し込み  
 社会福祉協議会へ。

いきいき百歳体操

地域介護課 ☎286226  
 いきいき百歳体操は、DVDを見ながら、イスに座ったまま簡単な動きで行うことができます。30分程度の体操です。慣れてきたらおもりを使って、さらなる筋力アップを目指します。ゆっくりとした運動なので、無理なく安全に誰でも始めることができます。7月末現在では、24団体が取り組んでいます。

伸ばそう!健康寿命  
担おう!地域づくり

シニアクラブで  
地域の仲間づくり

高齡化が進み地域での高齢者人口が増加しています。高齢者が健康で生活できる地域づくりが求められる時代です。シニアクラブ連合会では、「伸ばそう!健康寿命・担おう!地域づくり」をテーマに「楽しく活動できるシニアク

体力測定・運動効果の評価(3カ月、6カ月、12カ月)  
 まずはどんな体操か説明だけでも聴いてみたい方は、気軽に連絡してください。  
 ラブづくり」を推進し、次のような活動をしています。  
**【健康づくり】**  
 運動会、グラウンドゴルフ大会、ペタンク大会など  
**【親睦・生きがい対策】**  
 ふれあい旅行(一泊旅行と日帰り旅行)、囲碁・将棋大会、芸能大会、大竹ふれあい健康福祉まつり作品展、県民踊教室、ゴルフコンペなど  
**【奉仕活動】**  
 公園・神社・道路の清掃、花いっぱい運動などの環境美化活動  
 ※地域のクラブ活動資金には、市からの支援がありません。  
 皆さんの地域でも「楽しいシニアクラブ」の活動を進めてみませんか。





# 「年を取ったら粗食」は間違い 低栄養にならないために

— シニア世代の健康な食生活 —

問い合わせ 地域介護課 ☎28-6226

高齢になると、食欲がわかない・気付いたら痩せていた・しつかりかめないなど、気付かないうちに栄養不足の状態になることがあります。慢性的な低栄養は、体の筋肉を落とし、「動かない」「動けない」生活の不活発が増えて、ますます食欲がわなくなる悪循環に陥りやすくなります。当てはまる様子がないか、確認してみましょう。A表1V  
「年を取ったら粗食でいい」は間違いです。1日3食いろいろな食べて、

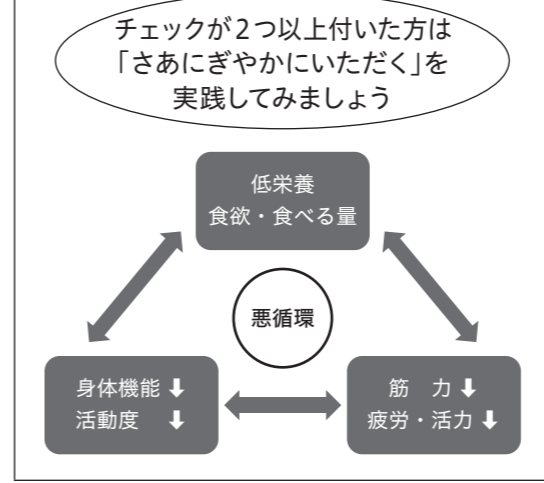
低栄養にならないことが、健康長寿につながります。多様な食品(特にたんぱく質)の10食品目のうち7食品目以上、まんべんなく毎日食べることを目指してみましよう。A表2V

早めに気づき、しっかりと飲んで、しっかりと楽しく食べて、しっかりと運動することで、お口・ころ・からだの衰えを予防しましょう。

こんなことはありませんか? ※1

チェックしてみましょう (表1)

- BMIが20未満  
(BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))  
※目標BMI 65歳以上 ☞21.5~24.9
- 半年以内に2kg以上の体重減少
- 欠食することがある
- 肉はほとんど食べない
- 好きな物ばかり食べている
- 顔色が悪くなった。と言われる



※1 健康長寿 新ガイドラインエビデンスブック参照/ 発行: 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

## 9月はアルツハイマー月間 発症予防から相談先・介護サービスなどの流れが分かる

「認知症ケアパス」 問い合わせ 地域介護課 ☎28-6226

65歳以上の方の6人に1人(内閣府ホームページ「平成30年版高齢社会白書(概要版)」より)は認知症が考えられるとされており、年々増える傾向にあります。誰もが起こりうる可能性がある身近な病気のため、まず知ることがとても大切です。

### 認知症とは

さまざまな原因で脳の機能が低下し、生活する上で支障が出てくる状態です。認知症患者のうち、半数はアルツハイマー型認知症です。物忘れから気づくことが多く、重度になると「新しいことができない」「時間や場所が分からなくなる」など徐々に日常生活が行えなくなっていくます。早めの専門医受診で進行を遅らせることができる場合があります。

**相談先**

- 県西部認知症疾患医療・大竹市認知症対応・玖波地区地域包括支援・合併型センター ☎57-7461
- 市地域包括支援センター ☎53-1165

認知症に関する市内の相談窓口や専門医療機関、介護サービス事業所などを載せた「認知症地域資源マップ」を作成しています。市役所窓口にも掲載しています。

### 過去最多! 行方不明届け出

警察庁調べでは、認知症が原因で自宅に戻れなくなるなどで行方不明になる方の届け出数は1万7479人(令和元年)となり過去最多を更新しています。認知症が進行した方が日常生活を安全に送るためには、見守りなどのサービスが必要になってきます。

### ケアパスで認知症の情報収集

市は「認知症ケアパス」を作成しています。認知症発症予防から、認知症発症後の容体に応じ、相談先やいつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けられるかの流れを示したものです。困っている方だけではなく、身近に悩んでいる方がいる場合は、ぜひ次のところに問い合わせ、相談してください。

## 【さあにぎやかにいただく※1】を実践しましょう (表2)

日付を入れ、その日食べた食品にチェックをつけましょう。1日7食品以上の✓を目指しましょう。

※1「さあにぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品接種多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字を取ったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

頭文字	食品名	栄養	月	火	水	木	金	土	日
			/	/	/	/	/	/	/
⑤かな	干物や加工品、イカ、エビ、カニなど	動物性たんぱく質やカルシウム・ビタミンDが豊富							
⑥あぶら	サラダ油、炒め物、パンにバター、ドレッシングなど	適度な油分は細胞などを作るのに必要							
⑦にく	牛、豚、鶏、ウインナー、ベーコンなど加工品も	良質なたんぱく質							
⑧ぎゅう	チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も	たんぱく質とカルシウムが豊富							
⑨やさい	ホウレンソウ、トマト、ニンジン、カボチャなど	ビタミンや食物繊維							
⑩かい	わかめ、のり、ひじき、シイタケ	ミネラルや食物繊維が豊富							
⑪いも	じゃがいも、さつまいも、さといも	糖質でエネルギー補給ビタミン・ミネラル							
⑫たまご	いり卵など少量でも	簡単調理でたんぱく質が取れる							
⑬だいず	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など	たんぱく質の元になる・カルシウムも豊富							
⑭くだもの	りんご、みかん、イチゴ、バナナなど	ミネラル・ビタミン・食物繊維も豊富							

東京都健康長寿医療センター研究所長寿新ガイドライン参照  
この表は東京都健康長寿医療センターとILSI Japanとの共同研究の成果物をもとに作成されました。

総務省統計局(広島県)では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。この調査は、「統計法」に基づいた基幹統計調査として国が実施する重要な統計調査です。国民の生活時間の配分や自由時間における主な活動について調査し、仕事や家事に費やされる時間、地域活動との関わりなど国民の社会生活の実態を明らかにすることに、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として実施します。今回の調査では、多様な働き方の選択を可能とする仕事と生活の調和の実現が求められている一方で、情報通信機器の急速な普及や新型コロナウイルス感染症の影響により生活様式も変化している中で、よりの確に国民の社会生活の実態を捉えることをねらいとしています。

調査対象は、統計理論に基づき無作為に選ばれた全国の約9万1千世帯で、その世帯にふだん住んでいる10歳以上の世帯員約19万4千人です。

調査をお願いする世帯には、10月上旬から中旬にかけて、調査員が同一、調査書類を配ります。回答は、紙の調査票への記入だけでなく、便

## 御園台・玖波4丁目の約20世帯が対象 社会生活基本調査に協力を

問い合わせ 県統計課 ☎082-513-2533



なお、調査票の記入内容は、「統計法」によって厳重に保護されており、インターネット回答における通信も、全て暗号化(SSL/TLS方式)され、不正なアクセスなどの監視も24時間行っていますので、回答データは厳重に守られます。また、調査員を始めとする調査関係者が調査で知り得た内容を他に漏らしたり、統計を作成・分析する目的以外に調査票を使用したりすることは絶対にありません。これらの行為は「統計法」により固く禁じられています。どうぞ安心してあります。まを回答してくださいようお願いします。