

宇品東地区 ふれあいの集い

いっしょに身体づくり！元気で来年も会いましょう

十一月二十九日、三十日の二日間、宇品東社会福祉協議会、宇品東社協福祉部主催の「ふれあいの集い」に参加させていただきました。二日間で約百十名の七十五歳以上のお一人暮らしをされている住民の方が参加していただきました。

「半年後・一年後も変わらない身体作りのコツ、教えます」と題して、訪問看護リハビリステーションひなた庚午 リハビリテーション部部長の梶原大輔理学療法士さんによる講義があり、実際に身体を動かしながら自分の骨や筋肉の動きを確認しました。

その中で『最低限してほしい事四つ』をご教示いただきました(内緒ですよと言われましたが特別に) ① 毎日十分〜二十分くらい歩く。歩く前に、脈拍をチェックしましょう。運動後、また脈拍をチェックします。その時、脈拍が多いのは問題ありません。さらに五分後脈拍を測り、脈拍が運動前に戻っていないようであれば、歩きすぎているか、何かのシグナルかも。主治医の先生に相談してみよう。また歩くときは、目線を前に。足元が心配かもしれないけど、人間は前を向いていれば、自然に足元まで見えているもの。目線を前に向けてだけで、体の動きが大きくなるし、胸が広がります。② 骨盤を鍛える。椅子に軽く腰掛けて、おへそを後ろにひっこめるイメージで骨盤を丸める。次は、状態を斜めに伸ばすイメージでへそを前に出し、骨盤を立てる。これを五〜十回くらい行う。③ 肩甲骨を柔らかくする。肩の手前に軽く手を置いて、ゆっくりと肘で大きく前(後ろに円を描くイメージで回す(まげけん体操のイメージ))。④ 足関節の運動。座った姿勢で、踵を床につけ、つま先だけを上にあげたまま三秒くらい停止。これを片足ずつ、朝・昼・夕に十回ずつ。これで五十分歩くくらいの効果があるそうです。正しくコツコツと続けていけば、また来年も元気で皆さんにお会いできると確信しました。地域の皆さんと一緒に勉強する貴重な機会をいただきました。

竹内

# 和光園だより



玄関前飾りもすっかりクリスマス♡ スタッフの子供さんが、折紙で作ってくれました♡

## 守る！逃げる！判断して行動する！ 災害時 その18 いっしょに考えていこう〜BCP〜

### ◎災害について学ぶ◎

地震や火事などの災害が発生した直後、どんな初動対応をとるかで、その後の被害の大きさが変わってきます。

#### ★ 危険を察知する方法

災害時はより早く避難をしたいものですが、まずは危険チェックポイントを察知することが鉄則です。基本は「上を見る」と「出口を確保」の二つを覚えておきましょう。

「上を見る」落下物から身を守る

揺れを感じたら、落下物や窓ガラスの破片などから身を守るべく、上を見ることが大切です。このとき、座布団やバッグなどで頭を守るのもおすすめです。その後、安全な場所に移動します。

「出口を確保」揺れがおさまってから行動です。つい慌てて飛び出しがちですが、転倒したり、けがをしてしまう恐れがあります。自宅の場合は、余裕があれば、二次被害を防ぐために、ガスの元栓を閉めたり、ブレーカーを落とすことも大切です。

BCP委員長 二武

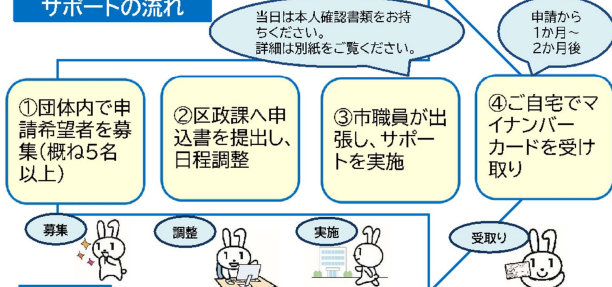
あなたの職場・地域・学校・施設などに出張します！

## マイナンバーカード出張申請受付

### ポイント

- ✓ 申請したカードはご自宅に郵送します！  
→区役所・出張所にお越しいただく必要はありません。
- ✓ 出張料・顔写真撮影は無料です！

### サポートの流れ



### 注意点

- 原則、市役所の開庁時間に受付を実施します。業務等の関係上、ご希望に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
- 申込団体において、会場の手配、広報周知等を行っていただきます。
- ご自宅にカードを郵送できるのは、広島市内に住居登録がある方で、受付会場に別紙の本人確認書類をお持ちいただいた方です。

### 問合せ先

企画総務局区域課区域係  
TEL:082-504-2888  
email:soumu-kusei@city.hiroshima.lg.jp



広島市よりお知らせです

### 研修報告

『介護現場における栄養士の役割と栄養マネジメントの理解』

講師 社会福祉法人創判福祉会 特別養護老人ホーム花みずき  
管理栄養士 橋岡果林  
報告者 管理栄養士 加藤 舞

食事を食べない、食べたくないということは身体的な面もあると思うが精神的な面でのケアも必要。悩みや思いをしっかり聴いて、落ち着いた良い環境を職員全員で作ることを心がける。食事行為で意識すべき5つの点 ①姿勢 ②認知 ③咀嚼・食塊形成の障害 ④介護食器 ⑤人間関係作り。食事は目で食べるものでもあり、視覚も食欲に関係する大切な感覚だからこそ、見た目でどんな食材が使われているのか判断ができるようにする。③については柔らかい物ばかり食べていると噛めなくなるサイクルが出来上がってしまい廃用症候群の原因にもなってしまいます。ターミナルケアはいつからというものではない。気持ちよく最期まで楽しく過ごしてもらうために一日一日を大切に。ありのままを受入れる広い心を持ち、その環境を職種問わず全員で作っていくことが重要。管理栄養士として介入できる面は主に食事、栄養面と限られてくるのかもしれないが、コミュニケーションをとって心の距離を縮めることはできると思う。心の不安も解消されれば食欲も出てくると同時に、身体面でも健康につながるはずである。食事形態に関しても変更する際は、ご本人の食事の様子を良く観察して多職種の観点から検討することに加え変更後のご本人の食べる力をどのくらいのレベルで維持していくかも考える必要があると思う。



宇品東会館にて。講師の梶原先生の話術に引き込まれました！

広島市より、詐欺への注意喚起がありました。内容は、電話にて「地域包括支援センターです」と名乗り、家族構成などの個人情報を聞き出そうとするものです。地域包括支援センターから連絡をする際は、必ず「〇〇地域包括支援センター」と〇〇にその地区の中学校の名前が入った正式な事業所名であいさつをします。それ以外は詐欺！と思ってくださいね。 宇品・似島地域包括支援センターより

