



地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆様を保健、福祉等様々な面から総合的に支援を行います。お気軽にご相談ください。相談料は、無料です。

発行：広島市中広地域包括支援センター  
広島市西区三篠町1丁目8番21号

TEL:082-509-0288

FAX：082-230-8190

ホームページ

<https://nakahirochiikihoukatu.com>

## フレイルチェック会をご存じですか？

フレイルチェック会とは・・・

運動や口腔機能などに関する質問票への回答や手足の筋肉量の測定、握力測定、口腔機能チェックなどを行い健康状態をチェックします。地域のフレイルサポーターさんが皆さんの健康状態をチェックしてくださいます。



**フレイル**とは、年齢とともに、心身の働きが低下し、要介護に陥る危険性が高まっている「虚弱な状態」のことです。

加齢により生じる身体の変化だけでなく、「精神的な面」や「社会的な面」などさまざまな要因が重なって引き起こされると言われています。

フレイルは予防・改善ができます。早めに気づいて日常生活を見直すことで、健康な状態を取り戻すことが出来ると言われています。

対策のキギは「運動」「栄養」「口腔」「社会参加」です!!

### 三篠地区

7月18日(金) 三篠公民館 13:30~15:00 「栄養に関する話し」

7月25日(金) 三篠公民館 午前中 ☆調理実習

☆調理実習について☆時間や参加費の詳細は公民館だよりに掲載予定です。

みなさんと楽しく作って暑さに負けない体づくりをしましょう。

8月25日(月) みささLMO 10:30~11:00 「権利擁護と消費者被害について」

### 大芝地区

9月29日(月) 楠木会館 13:30~14:30

「認知症になっても幸せに地域でくらししていくために」

講師：広島市在住生活継続支援事業 西区指導員 西山 美幸先生

【新庄之宮神社まであるこう】 毎月第1・2木曜 9:00~10:00

境内でラジオ体操もしています。いきいき活動ポイント対象事業です。ゴミ拾いをしながら神社まで歩いてこられた方は2ポイントもらえます。

健康教室  
の  
ご案内

## 三篠地区 フレイルチェック会



場所：みささLMO、  
三篠公民館、  
三滝本町集会所で行ってます

## 大芝地区 フレイルチェック会

場所：新庄之宮神社



## 中広圏域 歩いて通える運動の場

令和7年度 5月に横川新町 6月に三篠町三丁目に新たに通いの場が増えました☆

スマイル横新百歳体操



三篠町三丁目百歳体操



横川町1丁目も  
7/5より新しく  
始まります☆



## くらしのワンポイント

暑くなり、自宅で過ごすことが増えてませんか？筋力・体力低下予防、熱中症予防のためにも、お家でのラジオ体操を習慣にしましょう！

### ～ラジオ体操の効果～

健康な人なら負荷も少なく、だれでも手軽にできる体操です。  
また、立位でも座位でも出来るので、自分の体力や体調に合わせて強度を調整する事ができます。ラジオ体操第一も第二も13種類の運動で、5分程度ですが、丁寧に行うことで、全身の血行が良くなり、汗ばむくらいの運動になります。ラジオ体操第一は、老若男女問わず誰でもできること、ラジオ体操第二は、身体を鍛え、筋力を強化することをポイントに置いた体操となっています。

