



中広地域包括支援センター

保健師だより

発行日 令和7年11・12月 第5号

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://nakahirochiikihoukatsu.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。



地域のフレイルセンターさんが皆さんの健康状態をチェックしてください。

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。

ドミノ倒しにならない様に！！

うがなひのへぐせ
範囲

お 口

こ こ う

栄 養

か ら だ



「フレイルドミノ」とは、ドミノ倒しの様に、フレイルがすすんでいく現象（負の連鎖）を指しています。社会とのつながりが少なくなってくること（社会参加の低下）がフレイルの始まりと言われています。フレイルドミノを食い止めるには、フレイルの入り口を知って、予防する事が大切です。



対策の力は「運動」「栄養」「口腔」「社会参加」です!!



～三篠地区～

開催日時：令和8年2月27日 13:30～ 会場：三篠公民館

～大芝地区～

開催日時：令和7年12月4日 10:00～ 会場：新庄之宮神社



西区フレイルチェック会についての詳細は、
広島市ホームページより、ページ番号1036817にてご確認ください。

「くらし」のワンポイント

寒くなり、自宅で過ごすことが増えてませんか？

感染症やフレイル予防のためにも、お家でラジオ体操を行い、体力・筋力をつけましょう！！



～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なってます。

【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。

握力測定もできます。



「食欲がないときの一工夫（副菜でたんぱく質を摂る方法）



豆苗の豚肉巻

材料：豚の薄切り肉4～5枚 豆苗1/2P うめびしお少々

作り方：豚薄きり肉（バラ）を半分に切って端に豆苗

（おくらやえのき茸でもよい）を置き巻きます。

レンジで600W2分して加熱する。

味付けはうめびしおの味かマヨポン酢で頂く。



こころホスピタル草津

管理栄養士 松本かずみ先生より考案していただきました。