



観音包括かわら版

2025年2月発行

少しずつ日脚がのびてきましたが、まだまだ寒い日が続いています。コロナやインフルエンザなどの感染症にも気を付けましょう。今回の観音包括かわら版は、「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」と「いきいき百歳体操」のご紹介です。

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

話し合いの進め方（例）

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをすることがあります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

このような取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。



引用資料：厚生労働省ホームページより

あなたが大切にしていることは何ですか？



あなたが信頼できる人は誰ですか？



信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？



話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため何度も繰り返し考え話し合いましょう

いきいき百歳体操に取り組みませんか？



筋力はいくつになっても鍛えることができます！

広島市オリジナルDVDをみながら、30分～45分間
筋力向上のための体操を行います。
どなたでも参加できます♪



平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。
準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

体操の一部をご紹介します

＜腕を横に上げる運動＞

椅子に座って、重りを着けた両腕を身体の横でゆっくり上下させます。

【効果】物を持って歩いたり、布団からの起き上がりなどの動作が楽になります。



＜足を伸ばす運動＞

椅子に座って、重りを着けた足を片方ずつゆっくり上下させます。

【効果】歩く時の膝の安定性が良くなり、膝の痛みなどが楽になります。



現在観音圏域では、23か所でいきいき百歳体操を行っています。参加者からは「足が上がりやすくなった」「楽しみができた」「立ち座りが楽にできるようになった」など、たくさんの嬉しい声をお聞きしています。フレイル※予防に重要なのは社会とのつながりといわれています。

一人ではなかなか続かない運動も、地域ぐるみで取り組むことで、人と人のつながりを通じて楽しく継続することができ、閉じこもりや認知症予防の効果もあります。

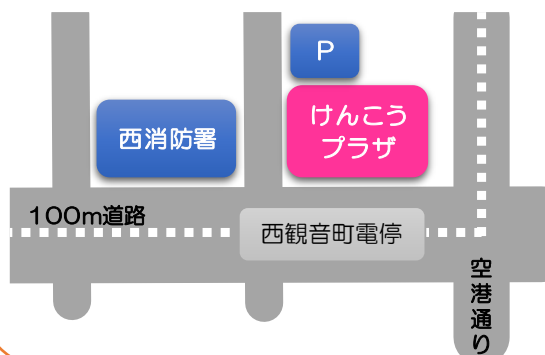


地域包括支援センターでは、いきいき百歳体操に取り組むための立ち上げ支援や、活動を続けていくための支援を行っています。R6年度は観音小学校区で新たに3か所でいきいき百歳体操の活動が始まっています。

「いきいき百歳体操に参加してみたい」「自分の地域でもいきいき百歳体操に取り組みたい」という方は、観音地域包括支援センターへご相談ください。

※加齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になる一歩手前といわれる。対策を立てることで健康に戻る状態。

広島市観音地域包括支援センター



広島市西区観音町16-19
生協けんこうプラザ3階

TEL 292-3582

FAX 292-3172

アクセス：西観音町電停前すぐ
開所時間：月～土 8時30分～17時30分
休業日：日・祝、年末年始