



2025年5月発行

# 観音包括かわら版



新緑が美しい季節となり、外出しやすくなってきました。体調を崩しやすい時期でもありますので、休息をとりながら、適度な運動を心がけていきましょう。

## フレイルチェック活動が始まります！

令和5年度から開始している西区フレイルチェック活動が、観音圏域でも始まります。

フレイルとは、健康と要介護状態の間にある虚弱状態のことです。自身のどこが弱ってきているのかをチェックして、要介護状態にならないように予防しましょう。

### ◎フレイルチェック活動とは

地域住民の皆様が「フレイルサポーター」という担い手となり、東京大学が開発したプログラムに沿って地域に住む高齢者のフレイルのレベルをチェックする手法のことです。フレイルチェック活動は、100を超える自治体で実施されており、全国に1,000人以上のフレイルサポーターがいます。

## フレイルサポーターになるためには？

フレイルサポーターになるためには、フレイルサポーター養成研修を受けていただく必要があります。まずは7月に、東京大学の先生をお招きしフレイルチェック活動についての説明会を予定しております。その後、秋頃に養成研修を行う予定です。

## フレイルチェックの内容

フレイルサポーターが中心となって、フレイルチェックの説明や各種測定等を行います。

実施内容	
簡易チェック	イレブン・チェック（栄養・運動・社会参加に関する11項目の質問票） 指輪っかテスト（自らの両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎを囲んで筋肉量を測定）
深掘りチェック	〔質問票〕 お口の元気度、人とのつながり、組織参加等
	〔測定〕 握力、手足の筋肉量、滑舌（パタカ）、片足立ち上がり、ふくらはぎ周囲長等

内容の一部をご紹介します

### 指輪っかテスト

自分の筋肉量をチェックしてみましょう！  
両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎを囲んで筋肉量を簡易チェックします。

囲めない

ちょうど  
囲める

隙間ができる



多い

筋肉量

少ない

フレイルチェック活動、フレイルサポーターについて興味のある方は、西区地域支えあい課（☎294-6235）、または、観音地域包括支援センターへぜひご連絡ください🌸



## 特殊詐欺被害が多発しています！ご注意ください！

先日のニュースで、広島市内で被害額が1億4000万円超の特殊詐欺事件が発生したことが報じられました。下記の事例のように、高齢者の方を狙った特殊詐欺被害が多発していますので、十分にご注意ください。

### 【 東区の事例 】

ひとり暮らしの女性(80代)に息子を名乗る人物から「会社の重要な書類や携帯電話を盗まれてしまい、とても困っている。お金が必要なので、準備してくれないか。誰にも言わないでくれ」と電話があった。女性は息子が誘拐され暴行されていると思い、誰にも話せなかった。息子の同僚を名乗る人物に通帳・キャッシュカードを渡し、暗証番号を教えてしまった。「明日には返す」と言われたが、翌日「新幹線が動かないので、返しに行けない。また電話する。」と電話があった後、連絡が途絶えた。不安になった女性が警察に相談し銀行で確認したところ、300万円が引き出されていた。口座の停止や携帯電話番号を変更する対応をとった。

### ⚠ 対策① 電話でお金のお話が出たら、詐欺を疑う

「多額の損害を出したので、会社に弁償しないといけない」「相手に払う示談金が必要なので、一時的にお金を貸してほしい」など、様々なパターンがありますが、「電話でお金のお話は詐欺かも？」と疑うようにしましょう。

### ⚠ 対策② 1人で判断せず、家族や警察に相談する

「会社に知られたらクビになるから、誰にも言わないで」など、相談させないよう誘導してくることもありますが、お金の話が出たり個人情報をつづねられたりした場合はいったん電話を切り、家族や警察に確認・相談しましょう。

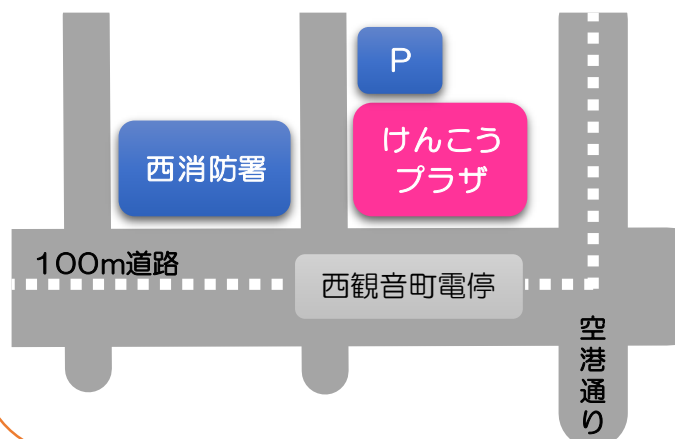
### ⚠ 対策③ 固定電話への国際電話を利用休止にする

特殊詐欺の犯人は海外から国際電話でかけてくるケースが多いため、あらかじめ国際電話がかからないようにしておく方法が有効です。NTTなどの各電話会社では国際電話を利用休止にするサービスを無料で行っていきます。ただし、番号が「050」で始まるIP電話（インターネット回線を使用している電話）である場合や日頃、国際電話を利用している場合はこのサービスの対象外となります。

★ 申込を希望される方のお問い合わせ先 ⇒ 広島西警察署 生活安全課

☎ 082 - 279 - 0110

## 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: 広島電鉄「西観音町」電停すぐ

開所時間: 月～金 8時30分～17時30分

土 8時30分～12時30分

日・祝日は休み