

いきいき広場

高齢者の安全と安心な暮らしを目指して



認知症高齢者を行方不明から守る！！

気温が下がり，命の危険も



県内の認知症高齢者が増加傾向にある中，認知症が原因で行方不明となるケースが後を絶ちません。

今からの時期，気温が下がり，夜間は肌寒くなります。

大切な家族の命を守るため，行方不明とまらないための対策を取りましょう。



予防の
対策

まずは

行方不明にさせない



万が一の
ために

★GPS も効果的★

- 玄関ドアにセンサーやドアベルを付け，外出時すぐにわかるようにしておきましょう。
- 近所の方に協力を求めておくことも有効です。
ひとり歩きを目撃した時の連絡をお願いしておきましょう。
- 市町等の専門機関に介護支援等の相談をしましょう。
- 持ち物や衣服に名前を書きましょう。



GPSは

人工衛星を利用して，位置を探索できる機能です。

GPS 機器や GPS 機能のある携帯電話等を身に付けることで，行方不明になった時，居場所を確認することができます。

もしもの時に備えて，機器の活用を検討してみてもいいですか？



広島県警察からのお知らせ



全国地域安全運動が始まります



期間：令和4年10月11日（火）～10月20日（木）

今年も全国地域安全運動が始まります。

この運動は、地域住民が中心となった防犯ボランティアや自治体、警察が一層連携を密にし、安心して暮らせるまちの実現を図るものです。

高齢者を狙った特殊詐欺や悪質商法が後を絶たない中、この期間中、今一度防犯意識を持ち、犯罪の被害者とならないようにしましょう。



健康のすすめ～心と体を元気に

テーマ：体を動かし、**フレイル**を防ぎましょう

「フレイル」とは年齢により体と心の働きや社会的なつながりが弱くなった状態で、要介護状態に至る前段階として位置づけられています。

栄養、運動、社会参加を見直し、フレイルを防ぎましょう。

体を動かすのは苦手だな・・・



広島市 HP から引用

身近な人と一緒に運動を始めてみましょう！

筋量や筋力は、いくつになっても維持・回復させることができます。一人よりも誰かと一緒に行う方が効果的であると言われています。ウォーキングや筋力トレーニングなど、身近な人と一緒に取り組んでみましょう。

日常生活でも体を動かしましょう！

運動と同じくらい大切なのは、日常生活の中で体を動かすことです。

- 近所には徒歩で移動する
- 掃除や洗濯等の家事を積極的に行う
- 地域のイベント等に参加する等し、意識して体を動かしましょう。