

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町二丁目5番9号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30
(夜間・休日 可)

2026年(令和8年)春号

包括野上 だより



2月18日 多職種連携「つなぐネット会」を開催！
福山東警察署生活安全課の三次祥二様を講師に招き「特殊詐欺」
について学びました！

こんな電話は気を付けて！



☎ 「あなたの口座が犯罪に使われている。**守秘義務命令**があるため、誰にも言わないでください。」

☎ 「キャッシュカードが不正利用されている。今からあなたのお家に伺い、**カードを預かり**に行きます。」

☆警察官や検察官が「**守秘義務命令**」を発することはない

☆職員が自宅に来て**カード**や**通帳**を預かることはない

☆電話で**お金**や**ATMの操作**を要求するといった話は詐欺

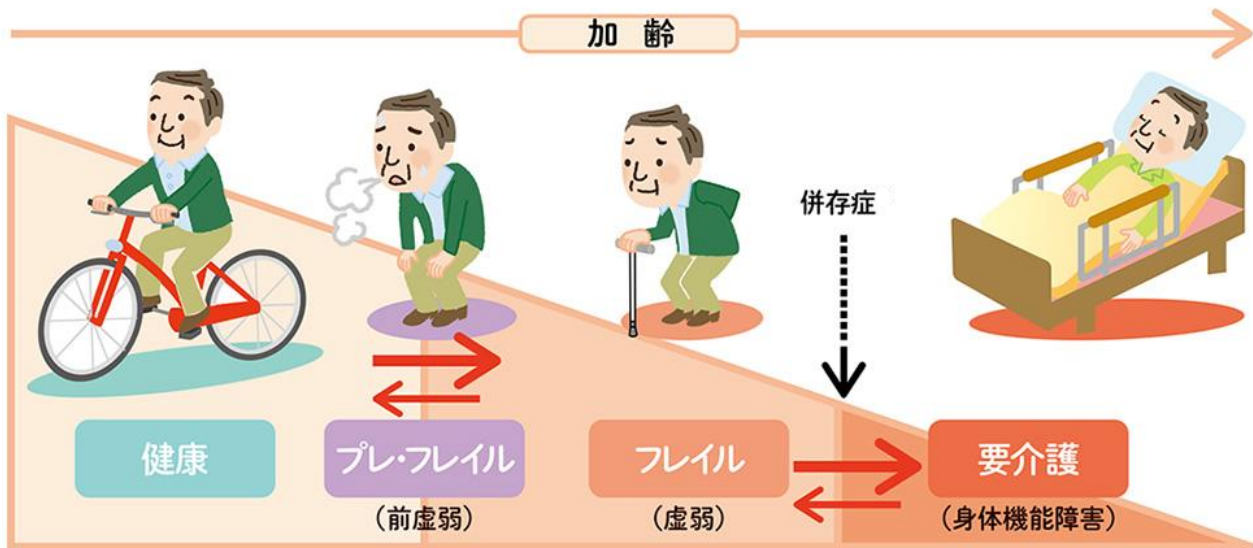
被害にあわないために…

- ① 家族確認をするための「**合言葉**」を決めておこう
- ② 固定電話は「**常時留守番電話**」に設定しよう
- ③ 最新の詐欺情報をチェックしよう
⇒ 「**警察庁・SOS47 特殊詐欺対策ページ**」を検索 🔍
- ④ 「**キャッシュカード・ATM・電話番号変更**」という言葉が出たら電話を切ろう

「フレイル」って何？ フレイル予防を始めましょう！

「フレイル」とは・・・

年をとって心身が老い衰えている状態であり、
適切な対策を行えば健康な状態に戻る可能性がある状態



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢: 作図改編)

「フレイル」の状態になっていませんか？

- ①体重が減っていませんか？（半年で2kg以上の減少）
- ②疲れやすくなっていませんか？（何をするのも面倒だと思う）
- ③歩くスピードが遅くなっていませんか？
- ④握力が低下していませんか？（男性28kg以下・女性18kg以下）
- ⑤身体活動が低下していませんか？

フレイル予防の三本柱

栄養

食事・口腔機能



しっかりバランスよく

身体活動

生活活動・運動など



体を動かそう！

社会参加

趣味・ボランティア・就労など



いつまでも
自立した生活を！

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢: 作図改編)

介護保険のサービス知っていますか？

今回は… **小規模多機能型居宅介護** をご紹介！

対象

福山市に住民票のある、**要支援 1・2**
要介護 1～5の認定を受けた方

内容

在宅での生活を継続していくために3つのサービスを利用できます。

①「通い」

日中、事業所に通って食事や入浴、レクリエーション、機能訓練などを受けることができます。

②「訪問」

利用者さんの自宅を訪問し、身体介護や生活援助、服薬の支援などを行います。

③「泊まり」

事業所に短期間宿泊ができます。夜間の介護や見守りが必要なときのほか、家族の不在時などにも利用できます。

料金

1ヶ月ごとの定額制（要介護度によって料金が異なります）

他のサービスと何が違うの



「通い」・「訪問」・「泊まり」がセットになっている！

他のサービスはそれぞれ別の事業所と契約が必要ですが、1つの事業所との契約で完結します。

料金は定額制！（※食費や宿泊費は別途）

他のサービスは、回数の制限や1回の料金が決まっていますが、定額で回数制限もないので、1人ひとりの状態に合わせて柔軟に対応できます。

「いつものスタッフ」だから安心！

通い・訪問・泊まりどれを使っても、同じ事業所のスタッフが対応するため、顔なじみの関係を築きやすく、認知症の方でも安心して利用できます。

霞・光・南学区の方限定
脳活ひろば 始まります！！

くさど

毎月第2金曜日
10～11時

初回：4月10日（金）10～11時

場所：特別養護老人ホームくさど
1階 地域交流室
（福山市草戸町五丁目8番24号）

ひかり

毎月第3金曜日
10～11時

初回：4月17日（金）10～11時

場所：アボーデひかり1階 地域交流室
（福山市草戸町三丁目6番1号）

みなみ

毎月第4金曜日
10～11時

初回：4月24日（金）10～11時

場所：まなびの館ローズコム4階 小会議室1
（福山市霞町一丁目10番1号）

内 容：体と頭を使った運動・脳トレ・おしゃべりなど

参加費：無料

服 装：動きやすい服装

持ち物：飲み物・上履き・タオル

ボランティアさんも
募集中！

なぜ認知症予防が必要なの？



健康な人

MCIにならないよ
うに予防する

回復率
16～41%/年



MCI※

認知症にならない
ように予防する

何もしないと
移行率
5～15%/年



認知症

進行が緩やかに
なるように予防する

バランスの良い食事・適度な運動・人との楽しい交流 が予防のポイント！

脳活ひろばで予防をしていきましょう

※MCIとは軽度認知障害のことです。認知機能に低下が見られますが、日常生活に支障をきたすほどではない状態を指します。認知症への移行を防ぐことが可能です。

脳活ひろばに関するお問い合わせ

☎ (084) 921-0210

福山市地域包括支援センター野上

(日・祝除く9時～17時)