



みんなの健康づくり をサポート



地域包括支援センターとリハビリ専門職が
全力でサポートします♪

介護予防は 元気なときから！



呉市音戸・倉橋
地域包括支援センター
看護師 堀陽子ほりようこさん



地元のみんなを健康に
私は倉橋生まれの倉橋育ちで「地元の皆さんを元気にしたい」という思いで、いきいき百歳体操をはじめとする健康指導や健康相談、認知症患者の支援など、高齢者の方がいきいきとした社会生活を送るためのバックアップのお仕事をしています。

最近は貯筋グループの活動が地域に浸透し、グループ数が増えてきて、やりがいを感じています。グループの支援日には、体操する人の動きを見たり、普段の

生活の様子を話したりして、皆さんの体調の変化や困りごとの把握に努めています。

地域の集まりに参加し、会話をすることで人とのつながりができ、ときには自分では気がつかなかった病気のサインを発見できることもあります。皆さんに伝えたいことは、ひとり家でこもらず外に出てきてほしいということ、そして介護予防は「元気なときから」始めることが重要だということ。いったん弱ってしまつと、体の機能を回復させるのは簡単ではありません。地域のみんなで支えあい健康づくりに取り組みましょう。

効果あります！

体操の継続

呉共済病院
理学療法士
松本拳斗まつもとけんとさん



自分らしく生活できるように

健康寿命と平均寿命との差は約10年もあるといわれていて近年の課題となっています。介護が必要になる要因の5割は、衰弱・関節疾患・骨折で、これらを防い

で健康寿命を伸ばすには日々の運動が不可欠です。地域で取り組まれている「いきいき百歳体操」は全身の筋肉を使う運動なのでとても効果的。筋肉の維持と向上につながります。また、地域の皆さんで取り組む環境づくりは継続の鍵となります。運動するためだけでなく、気軽に集まれる場として、いつまでも楽しく続けていたいただきたいです。

普段は理学療法士として病院に勤めていますが、介護予防の地域活動支援にも積極的に参加しています。病院では患者さんが病気やけがから回復する段階でリハビリテーションに関わりますが、退院後の患者さんの生活の様子は把握できないことが多いです。地域で日常生活を送る方々に接することで、その人がその人らしく生活できるようにサポートしていきたいと思っています。

気になるキーワードを解説

●地域包括支援センター

地域の高齢者の心配ごとや悩みごとに応じて必要な支援を行う総合相談窓口です。(市内8か所)

●リハビリ専門職

高齢者の「心身機能」、「地域交流活動」の向上にバランスよく働きかけ、自立した生活を送ることができるよう支援します。

呉で輝く 若者たち

vol.64

久美 亜衣 さん



スマホやタブレット端末で左のQRコードを読み取ると動画を視聴できます。



プロフィール

29歳。音戸町出身。医療ソーシャルワーカーとして呉共済病院に勤務。休日は、子どもとスイーツや自然を求めてぐらりと町散歩することが楽しみ。お気に入りの散歩スポットは、花で彩られた五月橋。

穏やかな口調と柔らかな笑顔が印象的な久美亜衣さん。医療ソーシャルワーカーとして、医療費の助成や退院後の介護支援など患者さんが抱えるさまざまな悩みに寄り添い、解決に向けてサポートを行っています。

家族が福祉の現場でイキイキと働く姿を見て、幼い頃から同じ仕事に就きたいと思っていた久美さん。大学の実習を通して、ケア後の調整や相談にも携わることができる医療ソーシャルワーカーの仕事に魅力を感じ、その道へ進むことを決意します。

就職後、業務と勉強を両立させながら必要な国家資格『社会

福祉士』の資格を取得し、晴れて医療ソーシャルワーカーとして働くことになりました。

久美さんが大切にしていることは、分かりやすい言葉で資料を作成すること。そして、患者さんへ、生まれ育った呉弁で、ゆっくりと親しみを込めて話すこと。そうすることで、心の距離もグッと縮まって、「退院したら、近場の島めぐりに行こうって友達に誘われとるんよ」など、プライベートな話に花が咲き、治療やリハビリに積極的になってもらえると言います。

そんな久美さんの元には、退院後もたびたび患者さんが訪

れて元気な顔を見せてくれるそう。「お電話でわざわざ感謝を伝えてくださることもあって、つくづくお役に立てて良かったと感じます」と笑顔で語ります。

「今後は、さまざまな制度の知識を深めたり、面談方法に関する研修を受講したりすることでステップアップを目指したい。そして、患者さんが悩むことがあった時に、私の顔をぱっと真っ先に思い浮かべてもらえるよう頑張っていきたいです」と語る久美さんの目には力強く、そして優しい愛があふれていました。

私が呉に住み、呉で働く理由



呉市は緑が豊かで、景色が良い場所がいっぱい。この町で子育てができるのは魅力です。また、祖父母や両親も近くにいるので、子育ても仕事も安心して両立ができます。

UD FONT

見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています

再生紙を使用しています

10言語対応「市政だより くれ」デジタルブックで配信中！



- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 文字サイズを調整できる
- 動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応※）

無料 FREE APP



【対応言語】

日本語、英語、中国語（簡体字・繁体字）
韓国語、タイ語、ポルトガル語（ブラジル）
スペイン語、インドネシア語、ベトナム語
※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。



・ブラウザ版は音声読み上げには対応しておりません。音声読み上げには、無料アプリ（カタボケバ）のインストールが必要です。

編集・発行
呉市役所 秘書広報課

〒737-8501 広島県呉市中央4丁目1番6号 代表 ☎25-3100 秘書広報課 ☎25-3236

市政だより 令和3年6月号