

(1) 市全体の主な取組

介護予防、フレイル予防の普及啓発を広く実施した。
特に自宅でも取り組める手法として、サッポロスマイル体操の普及啓発に取り組んだ。

① 新聞折込

緊急事態宣言による外出自粛により、心身の不調を訴えたり、運動不足の状態が続くことによる身体状況の悪化が懸念されるため、フレイル予防のポイント・自宅でもできる介護予防体操に関する啓発を行った。

【実施日】令和2年6月6日

【対象】市内全域の北海道新聞（朝刊）購読世帯

【折込数】319,740部



<外面>



<中面>

② 地下鉄構内掲示板広告

地下鉄駅構内の掲示板にポスターを掲示し、介護予防活動を呼び掛けた。

【実施日】令和2年6月12日～6月22日

【掲示】全49カ所

南北線16駅

東西線19駅

東豊線14駅



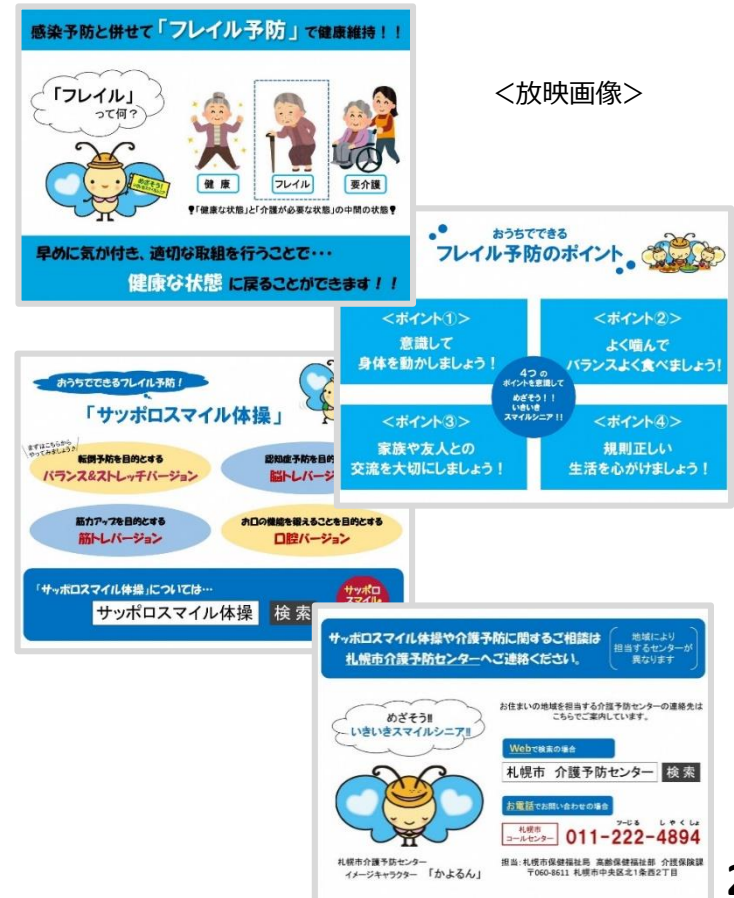
<ポスター>

③ バス広告

市内全域で運行する北海道中央バスにおいて実施。運転席背面の19インチのモニターにて、フレイル予防の啓発映像を放映。

【実施日】令和2年7月1日～8月31日

【放映】北海道中央バス 200台



<放映画像>

④ その他

サッポロスマイル体操DVD作成（令和2年6月）



サッポロスマイル体操の動画については、札幌市HP及びYouTubeに掲載しているが、ご自宅にインターネット環境がない方、インターネットに馴染みがない方にも視聴していただけるようにDVDを2,200枚作成した。

DVDには全4バージョンのお手本編・解説編及びプロモーションビデオを収録。各介護予防センターにて貸出・配付を行っている。

サッポロスマイル体操ウェットティッシュ作成（令和2年10月）



サッポロスマイル体操の普及啓発のため作成。コロナ禍でも手に取っていただけるよう、除菌ウェットティッシュとした。サッポロスマイル体操のロゴマークとHPのQRコードを記載し、気軽に動画を見ていただけるよう工夫した。

いきいき健康・福祉フェア2020（令和2年10月）



「これからの介護予防と地域共生社会の実現」をテーマに、道内外から40の企業・団体の期間が出展した。介護保険課においては、栄養・運動・口腔・物忘れに関するポスター等を掲示した。

イベントは令和2年10月16日（金）～18日（日）の3日間実施され、延べ7,784名の来場者があった。

サッポロスマイル体操 新リーフレット作成（令和3年1月）

全4種類（バランス&ストレッチバージョン、筋トレバージョン、脳トレバージョン、口腔バージョン）の手順を示したリーフレットを作成（別添）。

（2）各区・センターの主な取組

通年の取組事例

感染症予防・介護予防に関するお便り・通信発行

手作りマスクや消毒液の作り方をはじめとした感染症予防対策、自宅でできる介護予防運動の方法、コロナ関連の詐欺への注意喚起等を盛り込んだチラシ・カレンダー等を作成し、地域住民等に広く周知を行った。（通信の例は、次頁の「緊急事態宣言による外出自粛下の取組事例」を参照。）

総合相談支援

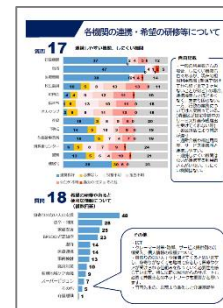
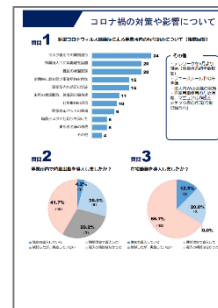
新型コロナウイルス感染症により往来ができない遠方の親族等から、ひとり暮らしの高齢者の安否確認の相談を受け、個別地域ケア会議を開催し地域で見守る体制を構築したほか、受診・サービス調整等を随時実施。

介護サービス未利用者等へ、自立支援やフレイル予防を目的として、コロナ禍でも利用可能な介護予防教室や自主活動グループ、サロン等に関する情報を適宜収集し情報提供を行った。

介護支援専門員支援

感染予防のため、居宅介護支援事業所への訪問は控え、電話や電子メール、WEB等を活用したアンケート調査を実施。事業所の現況やコロナ禍における対応状況、WEB会議の可否、研修ニーズ等を把握。

少人数あるいはWEBツールを用いた事例検討会や意見交換会等を実施。



<参考例：清田区地域包括支援センターの取組>

取組報告例①「不活動に対する介入プロジェクト」

外出自粛期間中により活動を休止している自主グループへの支援

緊急事態宣言による外出自粛下においては、介護予防教室のみならず、自主グループの活動も休止せざるを得ない状況となった。地域の高齢者と直接接することができない中で、高齢者が個人で行うことのできる取組や、人とのつながりの維持を推進する取組を行った。



1 通信の発行（自粛疲れ対策）

長期にわたる外出自粛により、自粛疲れやうつ傾向の方が出てくる可能性があるため、対策として、専門職からのアドバイスを載せた通信を、週1回ポスティングした。

2 サントウンオリンピック（つながり維持：運動）

自主グループ（サントウントレーニンググループ）内でチーム分けし、チーム対抗で実施回数等を競う。週ごとに競技内容を変更し、結果を通信に掲載し週1回ポスティングした。同時に、運動に関する質問やアンケートを実施し、理学療法士からアドバイスをいただいて、通信に掲載した。



3 こもれびかわら版（つながり維持：交流）

自主グループ（スマイルこもれび）のメンバー全員にハガキをポスティング。他のメンバーへのメッセージや近況を記入していただき、返信を呼び掛けた。返信ハガキについては、集約したものを「かわら版」として発行した。



＜通信＞
毎週テーマを変えて発行。様々な専門職にご協力いただき、癒し・不安解消をテーマに、簡単に取り組めるような内容を検討した。

【効果】
外出自粛後の活動再開時にアンケートを取った結果、「うつにならなかった」「気分転換や気持ちの切り替えのきっかけになった」「気持ちを新鮮にしてもらえた」という声があり、通信を読んで心身ともに状態が悪化することなく過ごすことができた方が多かった。

発行日	テーマ	専門職
4/29	寝たままできるストレッチング	理学療法士
5/1	疲労回復レシピ①「スタミナ豚汁」 癒しドリンク「ホットヨーグルト」	管理栄養士
5/8	疲労回復レシピ②「スタミナ丼」 脳トレ	管理栄養士
5/15	イライラ解消に効果的な栄養素	漢方・生薬認定薬剤師
5/22	ストレッチング「こどものポーズ」	理学療法士
5/29	ツボ「心身のリラックス・不安解消・疲労回復」	鍼灸師
6/5	睡眠	鍼灸師・理学療法士
6/12	肩こり・頭痛	鍼灸師・理学療法士
6/19	ストレッチング「目と首」	理学療法士
6/26	脳トレ	介護予防センター

2 サントウンオリンピック (つながり維持：運動)

＜結果発表＞

サントレ NEWS VOL.03

第3回サントウンオリンピック結果発表

チーム名	種目	チェロップ (6人)	ごぶし (6人)	クロック (5人)	桜 (4人)	予備の (5人)
合計(秒)	左	2717	2413	2381	1489	600
	右	2723	2314	2411	1442	600
1人平均の	左	453	392	476	372	600
平均(秒)	右	454	289	482	361	600

理学療法士 藤崎先生のポイントレッスン

＜皆さんの声＞

サントレ NEWS VOL.03 番外編

【今週の質問】
今の楽しみや息抜きの方法。

皆さんが書いてくれた声の断片が、今週の楽しみや息抜きの方法を構成しています。

- 「今までで、最も楽しかったのは、運動を再開したことです。自分自身で体を動かすことが、心も体も元気になりました。」
- 「久しぶりに山へ行き、野鳥の鳴き声や木々のにおいが、とても気持ちいいです。」
- 「一日の終わりに、お風呂をゆっくりと浴びながら、テレビを観ています。」
- 「散歩が好きです。散歩は、心も体も元気になります。」
- 「少人数で、日本語で話せる仲間が、とても嬉しいです。」
- 「パンゲラム、歌、少し練習しています。」
- 「スリッパは、とても気持ちいいです。足元が暖かいです。」
- 「サントレのメンバー、とても仲良く、楽しく活動しています。」
- 「サントレのメンバー、とても仲良く、楽しく活動しています。」

実施日	競技種目	参加人数
4/26～5/1	スクワット	17名
5/3～5/8	かかと上げ	21名
5/9～5/14	片脚立ち	23名
5/16～5/21	歩数	23名
5/23～5/28	四つ這いバランス運動	26名
5/30～6/4	歩数	26名
6/6～6/11	グリコのポーズ	24名
6/13～6/18	階段を昇った段数	18名

【効果】

運動に対してとても前向きなグループであり、メンバー同士で高め合っている関係性がある。

チーム対抗にすることで、「**チームのために頑張ろうと思った**」「**顔を合わせなくても連帯感を感じた**」という声があった。また、結果をすぐに発表することで、「**みんなも頑張っているから自分も頑張ろうと思った**」等という声があり、通信も「**理学療法士の先生のアドバイスもあり、しっかり続けられた**」等と自宅で運動を続けられるような動機づけとなった。

つながりの維持により

外出自粛後、
早期に活動を再開できた！

3 こもればかわら版 (つながり維持：交流)

＜かわら版＞

こもればかわら版
スマイルこもればメンバーの近況をお知らせします(´▽`)

私の今、元気です！！
・大声で号令をかけて運動しています。
・3食しっかり食べる。
・寝る、起きる時間もキッチリ守る。
・野菜をゆでる時、まち時間かかと上げ。
・ちいさな庭で、野菜土づくり作業。
皆さんと『温泉に入って、歌って帰って一夜』園から一人当たり10万円が来るので…それを使って！！

元気に毎日一人で遊んでいます、一人はつまらないですね。
一緒に運動した日々をふり返ってますが、今はたえる精神を身につけています。家事も運動と思ってやっています。

工夫していることは、台所に立つ時、つま先立ちを心がけております。家では、お針車、お天気の良い日は業者の籠を散歩しながら芽吹きに元気をもらっています。

朝起きてすぐ、こもればストレッチをし、その後、ラジオ体操をして、7時過ぎに朝食を取り、午前中にモイワ山に行きます。
午後からはティータイムを取りながら、テレビを見たり、読書やクロスワード、料理をしたりして一日が終わります。
一日も早く、皆様の元気なお顔を見たいです。

意外の外のコップが次第に喉にいくのを、そして喉の音がどんどんふくらんでいくのを楽しんで書いています。名画も思いがけず観ることができ、ラッキーということもあります。
平朝の場まで登り、ロープウェイの山麓駅において、坂道階段を12丁目まで歩いて、6:30からのラジオ体操に合流。6300歩を歩くことに気を付けています。

出かけるだけ体を動かしてはいますが、思い通りにはなりません。恥ずかしいことです。
一日も早く、皆様にお会いする日を心より、たのしみにして居ます。
コロナには決してまかせません。

【効果】

『みんな』という思いが強いグループ。元々つながりが強いからこそ、外出自粛により集まれなくなり、うつ状態に陥ることを危惧。

かわら版でメンバーの声を伝えることにより「グループから気持ちが離れずに過ごすことができた」「みんなのコメントに親近感がわき、心強かった」等とつながりを維持することができた。

取組報告例②「公園体操」

外出自粛中に悪化した身体状況の改善・維持を目指す

外出自粛後においても、通常使っていた会館が使えなかったり、感染不安により自主グループが再開しない事態が続いた。また、自宅で1人で運動することにも限界があった。

したがって、感染対策がとりやすく、みんなで集まってできる屋外（公園）で体操を再開することとなった。

会場	地区	曜日	頻度	回数	人数	期間
若葉公園	北	火・木	週2	全15回	17名	7～9月
くりの木公園	東	月・水	週2	全15回	20名	8～9月
厚別西公園	西	金	週1	全13回	20名	7～10月



<実施内容>

- ・ストレッチ
- ・サッポロスマイル体操
- ・スクワット・ランジ等
- ・タオル体操
- ・ケンステップ
- ・体力測定 など

<体力測定>

- ・測定項目：握力・5m歩行速度・TUG・SS5
- ・評価方法：HARP作成のフィードバック用紙（5段階評価）

【効果】

- ・7件のアウトリーチ（認知症関連3件、介護抱え込み1件、膝痛3件）
- ・主観的健康観の改善
- ・身体状況の改善（若葉公園4割・くりの木公園8割・厚別西公園7割）
※改善…5段階評価が1項目以上、1段階以上アップ
- ・5グループが公園で活動再開

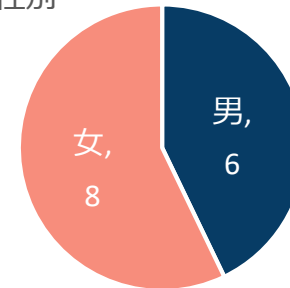
取組報告例③「オンラインによる介護予防教室」

冬期間や感染不安のため外出を自粛している高齢者への支援

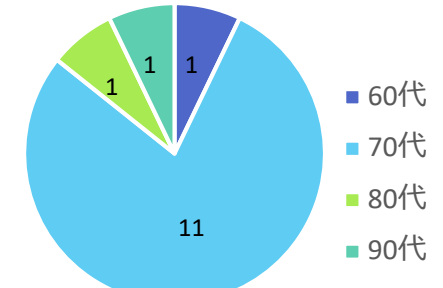
集中対策期間により、介護予防教室等を休止することとなった。また、感染リスクを回避できない場合の不要不急の外出自粛、さらに、冬期間による外出控えも合わさり、高齢者の心身の状態悪化の危惧があった。したがって、自宅にインターネット環境等がある方に限られてしまうが、オンラインにより、顔を合わせた指導等を行うこととなった。

■参加者データ：14名

性別



年齢



<実施内容>

- ・ストレッチ
- ・筋トレ
- ・健康講話
- ・脳トレ
- ・交流

<実施日>

- ・毎週火曜日11:00～11:30
- ・毎週木曜日14:00～14:30

【取組継続中】

- ・インターネットを活用できる高齢者が多く、想像よりもニーズがあることがわかった。今後も周知により参加者を募る。
- ・参加者の顔が見える状況をつくることで、自宅にいても他の参加者や予防センター職員等と交流ができる。

⇒ 今後の取組の中で効果を確認する。