

令和〇年(202X年) 〇月〇日

(あて先) 関係団体 様

(送付元) 〇区第〇地域包括支援センター

札幌市フレイル予防リーフレットの普及啓発について（周知依頼）

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛等により、運動する機会や交流が減り、高齢者のフレイルが進むことが懸念されております。

これを受け、札幌市地域ケア推進会議において、フレイル疑いがある高齢者の早期発見・早期支援につなげるための取組が必要との認識のもと、高齢者や高齢者にかかわりを持つ関係者の双方がわかりやすい資料を作成することといたしました。

この度、札幌市地域ケア推進会議の各委員の監修のもと札幌市において、フレイル予防を広く市民に呼びかけること、健康状態に不安がある方が相談先につながることを目的として、様々な心身の状況に応じた相談先や予防のポイントをまとめたリーフレットを下記のとおり、作成いたしました。

つきましては、本リーフレットを御活用いただき、貴法人の利用者の中でリーフレットの内容に該当し得る方々へのご案内も含めて、周知の御協力をお願い申し上げます。

なお、このリーフレットに関して利用者から問い合わせ等がございましたら、地域包括支援センターまたは介護予防センターにご連絡していただけますと、窓口のご案内いたします。その際は、下記担当までおつなぎいただきますようお願いいたします。

記

1 リーフレットの主な内容

(1) 1 ページ目

健康状態のチェック表になっております。左側の質問に対して、チェックがつく項目があれば、2～4 ページの該当部分のご案内をお願いいたします。

(2) 2 ページ目

ア 「フレイル」をご存じですか？

フレイルについての解説をしております。フレイルは適切な取組を行うことで健康な状態に戻れること、運動・栄養・社会参加などの中の一つの項目の悪化からドミノ倒しのようにならないように予防が必要なことを記載しております。

す。

イ 01 運動

筋肉量を測る簡易テストである指輪つかテストの掲載や、サッポロスマイル体操・介護予防センターの紹介をしております。運動不足が見込まれ介護予防が必要な方に対しては、介護予防センターのご案内をお願いいたします。

ウ 02 栄養

低栄養の予防のため、1日3食、10品目を食べるように啓発しております。また、食事と栄養に関する相談先として、各区保健センターと栄養ケア・ステーションを紹介しております。

(3) 3 ページ目

ア 03 口腔

オーラルフレイルのチェック表を掲載しております。また、相談先として、札幌市保健所・各区保健センターやかかりつけ歯科医の紹介をしています。お口に関わる情報として、日本歯科医師会や厚生労働省のホームページ、札幌市の検診についてのホームページを掲載しております。

イ 04 社会参加

社会参加に関する様々なニーズの相談先・情報を紹介しております。趣味や運動・交流を楽しみたい方、地域の役に立ちたい方、学びたい方、の3つのカテゴリーに分けておりますので、御本人に合った活動の御紹介をお願いいたします。

(4) 4 ページ目

ア 05 認知機能

認知症の早期発見のため、チェック表を掲載しております。また、認知症に関する相談先を3か所紹介しています。

イ 06 こころの健康

高齢者のうつ病についての注意喚起をしています。相談先も2か所掲載しています。

ウ 「地域包括支援センター・介護予防センターにお気軽にご相談ください！」

地域包括支援センターと介護予防センターについての紹介をしています。お住まいの地域によって担当するセンターが異なりますので、ホームページで御確認をお願いいたします。なお、札幌市コールセンターでも担当するセンターを御案内しております。