

フレイル改善マネ ジャー 事業の取り組み

西区第1地域包括支援センター 盛田りか子

報告事項

- ・フレイル改善マネジャー配置目的
- ・実際の支援
- ・予防センターとの連携
- ・短期集中予防事業の具体例
- ・医療機関との連携

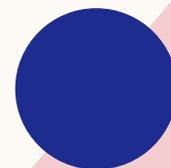
フレイル改善マネジャー設置目的

- ・未利用者の状況把握
- ・対象者の自立支援・重度化防止に向けた支援

フレイル改善マネジャーが行う支援

- ・セルフケア能力向上の動機付けや情報提供
- ・介護予防事業についての情報提供や利用支援
- ・サービス利用が必要な場合早期に適切なサービスへ
- ・介護給付費の削減や健康寿命の延伸寄与

実際の支援



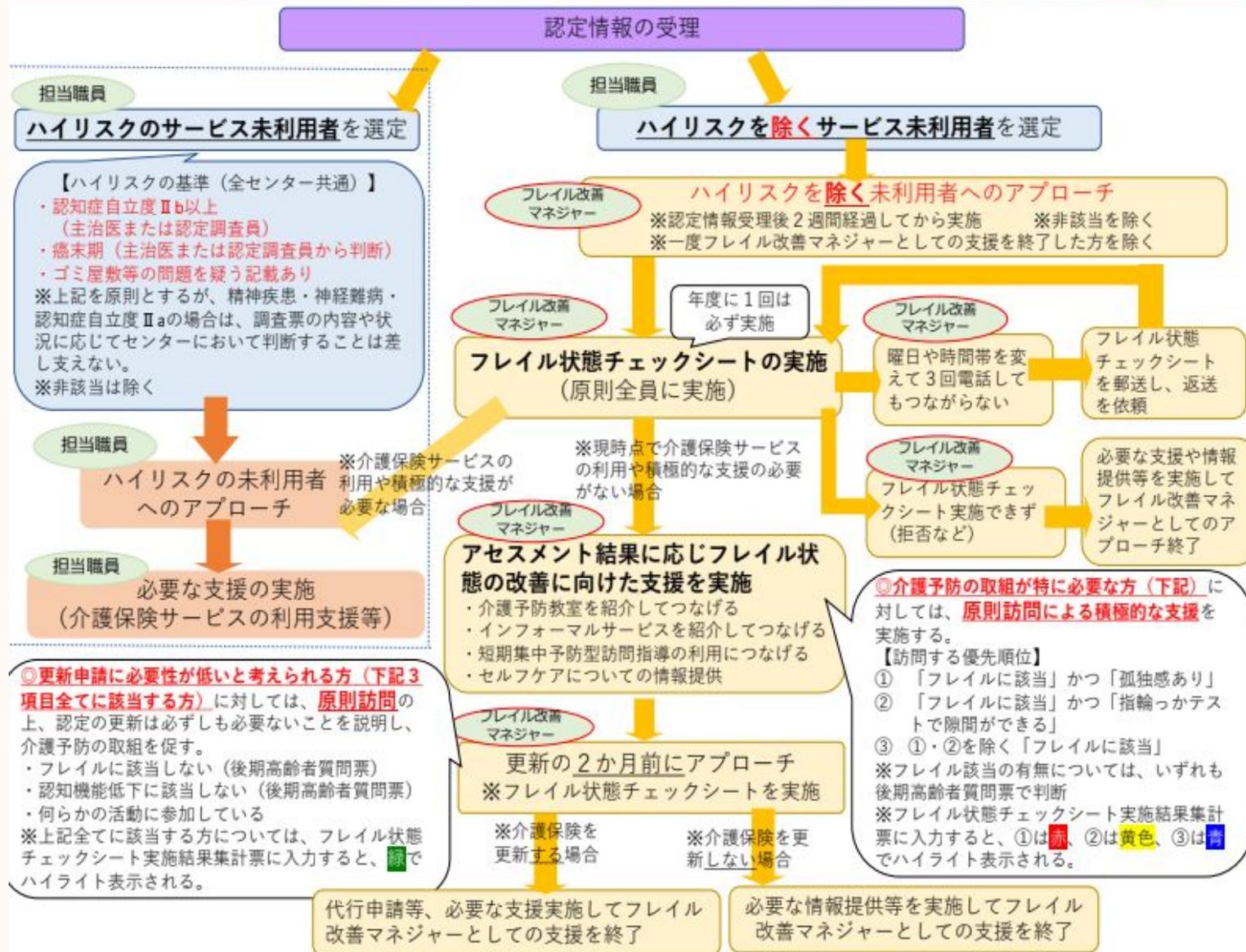
アプローチの実際

・対象者：ハイリスクを除くサービス未利用者。

・フレイル状態チェックリスト実施し状態把握。

・郵送（情報提供）

・各個人の必要性やニーズに合わせた支援。



予防センターとの連携

すこやか倶楽部等 地域の集まりの場のご案内 介護予防センター八軒 介護予防事業のご案内

《すこやか倶楽部》

日時：8月6日(火)10:00~11:30
場所：八軒中央会館(八軒6条西2丁目)
内容：柔軟性とバランス維持
棒体操
費用：無料
その他：体操をします。
動きやすい服装でお越し下さい。

《脳トレチャレンジ教室》

日時：8月9日(金)10:00~11:30
場所：八軒会館(八軒1条西1丁目)
内容：頭と体を刺激する
遊び感覚で脳トレに挑戦！
費用：無料
その他：体操をします。
動きやすい服装でお越し下さい。

《すこやか倶楽部》

日時：8月14日(水)10:00~11:30
場所：琴似温泉(八軒7条東1丁目)
内容：タオル体操、茶話会
入浴、レクリエーション など
費用：無料(但し、入浴される方は300円)
その他：体操用のタオルをお持ち下さい。
入浴希望の方は、入浴用具をお持ち下さい。

《運動チャレンジ教室》

日時：8月16日(金)10:00~11:30
場所：八軒東会館(八軒3条東4丁目)
内容：足腰を鍛える
やまべ体操 ストレッチ 筋トレ
費用：無料
その他：体操をします。動きやすい服装でお越し下さい。
床運動用にバスタオルかマットを持参ください。

《運動チャレンジ教室》

日時：8月20日(火)10:00~11:30
場所：八軒会館(八軒1条西1丁目)
内容：やまべ体操 ストレッチ 筋トレ
ペットボトル運動
費用：無料
その他：体操をします。動きやすい服装でお越し下さい。
500mlペットボトル1本持参ください。

《脳トレチャレンジ教室》

日時：8月28日(水)10:00~11:30
場所：八軒中央会館(八軒6条西2丁目)
内容：頭と体を刺激する
遊び感覚で脳トレに挑戦！
費用：無料
その他：体操をします。
動きやすい服装でお越し下さい。



地域交流サロンのご案内



《八軒福まちサロン》

日時：毎月第2木曜日 10:00~11:30
場所：八軒会館(八軒1条西1丁目)
内容：やまべ体操 ストレッチ ゲーム
健康ミニ講話 茶話会 など
費用：100円
その他：八軒連合町内会エリアに在住の方
(八軒1条~5条)

《みんなのひろば くつろぎ》

日時：毎月第3水曜日
場所：八軒中央会館(八軒6条西2丁目)
内容：麻雀 ゲーム 手芸 おしゃべり など
お茶・コーヒー・紅茶(セルフサービス)
費用：無料
その他：八軒連合町内会エリアに在住の方
(八軒6条~10条)

《サロン・ド・ハッチ うたの会》

日時：毎月第2金曜日 13:00~14:00
場所：はちけん地区センターホール(八軒6条西2丁目)
内容：自分が楽しければいい！ ヘタでもいい
歌えるところだけでもいい
大きな声でみんなと一緒に歌おう！！
費用：歌集代 500円
その他：住所地在西八軒の方

《八軒どんぐりサロン》

日時：年4回 6月 9月 12月 3月
場所：八軒中央会館(八軒6条西2丁目)
内容：皆さまが気軽に参加できるサロン
テーブルを囲んで コーヒーを片手に
楽しいひとときを過ごしましょう♪
費用：無料
その他：住所地在西八軒の方

※ お住いの住所地によっては、上記以外の地域交流サロンのご紹介もできます。お気軽にお問い合わせください。

介護予防センター八軒との連携①

- ・春には通いの場へ参加したい。
- ・趣味の手芸ができたらうれしい。
- ・夫の介護があるから自分は元気でいたいと思っている。



セルフケア情報提供

いつまでも元気であるための秘訣 ⇒ 「介護予防」

キーワード ⇒ 「足」...運動機能向上 「口」...口腔機能向上 低栄養予防 「気持ち」...閉じこもり予防 認知症予防

1 ストレッチ

～筋肉を伸ばす～

① 足首のストレッチ
つま先とかかとを交互に持ち上げる(各5回)

② 太ももの裏側のストレッチ
片足を伸ばし、肩前を伸ばしたまま上半身を前に倒す(左右15秒)
両手を伸ばしていない足の上に

③ ふくらはぎのストレッチ
足を前後に置き、かかとを床につけたまま体重を前方にかけ後ろ足のふくらはぎを伸ばす(左右15秒)

④ 太ももの前側のストレッチ
ストレッチする足の足首に軽く手を添えて体の方に引き寄せる(左右15秒)

2 有酸素運動

～心肺機能を鍛える～

息を止めないで行う運動は、心肺機能を鍛える効果があります。散歩やバス停1つ分歩く、ラジオ体操、ゆまへ体操など生活の中に取り入れやすいものから取り組みましょう。

3 筋力トレーニング

～筋肉を強くする～

椅子に座ってできる運動です。ゆったりとした気持ちで呼吸を止めずにゆっくりと行いましょう。

① 膝伸ばし運動(太もも前)
太ももに力を入れながらゆっくりと膝を伸ばす(左右15回)

② 立ち盛り運動(太もも、お尻)
上半身を前傾させながら椅子からゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと膝をかける(15回)

③ 横向き足上げ運動(お尻の横)
上側の足を膝を伸ばしたまま上げ下ろしを繰り返します(左右15回)

④ 上体おこし運動(お股)
膝を立てて、おへそをのぞきこむように行う(左右15回)

健口体操

(1) 舌の運動
舌を動かすことで、飲み込む力が保て、だ液の分泌も促進されます。

♪ むすんでひらいて♪

むすんで 開いて ベロ出して まだ閉いて ベロ出して そのベロはなに
ベロを右に ベロを左に ベロを ぐるぐる 回しましょう

(2) バタカラ体操
「バ・タ・カ・ラ」の発音は舌や唇を動かす速さや巧みさ、頬の筋肉を鍛え、誤嚥や肺炎予防の効果も期待できます。

「V V V、タタタ、カカカ、ラララ」
「バタカラ・バタカラ・バタカラ」と、できるだけ速くハッキリと繰り返し発音します。

「ハ・ハ・ハ」

だ液腺マッサージ

だ液が出やすくなります。食前が効果的です。

耳下腺への刺激
親指以外の4本の指を頬にあて、耳下腺の上でぐるぐる回す。(10回)

顎下腺への刺激
耳の下からあごの先まで5か所を目安に親指で突き上げるように押す。(25回)

舌下腺への刺激
あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押す。(10回)

栄養不足を改善するには 毎日の食生活を見直してみよう。

- 主食と主菜を毎食しっかり食べましょう。
主食はエネルギーとタンパク質の供給源です。<例>ごはん、パン、めん類など。
- 食欲がないときは好きなものを食べましょう。
- 脱水を予防するために水分を十分とりましょう。
北海道牛乳
- 1か月に1度は体重を測りましょう。

地域の活動に参加して健康増進や介護予防をしてみませんか

いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることを応援しています

お問合せ
札幌市西区第1地域包括支援センター
担当 保健師 盛田 いか子
〒063-0804 札幌市西区琴似1条5丁目1-10
電話 011-611-1161 FAX 011-611-1173

介護予防センター 山の手琴似との連携②



<p>①西区民センター 琴似2条7丁目1-1</p> <p>○サロン琴似 月2回(第1・2水曜) 10:00~11:30 参加費 月800円 対象者 60代~80代 体操、茶話会</p> <p>○いきいき体操クラブ 第1・第3火曜日 9:30~11:30 参加費 年会費2,000円 対象者 西区全域 いきいき体操、やまべ体操、ラジオ体操、口腔体操 代表者 三浦氏</p>	<p>②琴似運動会館 西区琴似2条2丁目</p> <p>○ファン・ツーサロン 第2月曜 13:00~15:00 参加費：無料(町内会に入っていない方100円) 対象者：第1・第2町内会の方 参加者同士で自由に決めます。 (運動、茶話会)★らまねっと、サッポロスマイル体操</p>	<p>問い合わせ先 西区介護予防センター山の手・琴似 TEL:011-631-6110</p> <p>協力：西区社会福祉協議会</p>
<p>③琴似会館 琴似4条2丁目6-40</p> <p>○琴似はつらつ健康サークル 月2回(水曜日) 10:00~11:30 参加費：無料 対象者：高齢者 ストレッチ、筋力アップトレーニング、ラジオ体操</p> <p>○琴似すこやか倶楽部 毎月第1水曜日 13:30~15:30 参加費：無料 対象者：おおむね65歳以上の高齢者 体操(サッポロスマイル体操など)、健康講話、体力測定、茶話会</p> <p>○遊悠サロン 月4回(第1金曜・第3月曜・第4水曜・第4木曜) 9:00~12:00 無料 体操、らまねっと、茶話会</p>	<p>④西老人福祉センター 二十四軒4条3丁目4-1</p> <p>○スマイル体操サークル 毎週木曜日 10:00~11:30 参加費：無料 対象：高齢者 サッポロスマイル体操、ストレッチ、筋力トレーニング</p>	
<p>⑤二十四軒地域会議室 二十四軒2条3丁目1-2</p> <p>○すこやか倶楽部 月1回 第4月曜日(変動あり) 13:30~14:30 会議室2・3 参加費：無料 対象：おおむね65歳以上の高齢者 体操(サッポロスマイル体操など)、健康講話、体力測定、茶話会</p> <p>○ここにサロン 毎月第2火曜日 13:00~14:30 参加費：無料 対象：おおむね65歳以上の高齢者 体操(サッポロスマイル体操など)、健康講話、体力測定、茶話会</p> <p>○いきいき健康クラブ 毎週木曜日 10:30~12:00 参加費：無料 対象：高齢者 サッポロスマイル体操、ストレッチ、ラジオ体操</p>	<p>⑥二十四軒東第1町内会 琴似コーポ</p> <p>○サロン琴似コーポ 第2、第4火曜日 10:00~12:00 対象：琴似コーポ在住の高齢者 健康講話、茶話会など</p> <p>⑦コープさっぽろ二十四軒店 二十四軒3条1丁目2-30</p> <p>○よろす相談会 ちよこつ茶屋 毎月第3水曜日 14:00~15:30 参加費無料 健康・介護・福祉のよろす相談、体操、脳トレ 主催：コープさっぽろ</p> <p>⑧二十四軒公園バックネット周辺 二十四軒3条4丁目3</p> <p>○軒歩会 月1回(5~10月) 月曜日 10:00~11:00 参加費：無料 対象：おおむね65歳以上の高齢者 ウォーキング、ストレッチ</p>	<p>⑨身体障害者福祉センター 二十四軒2条6丁目1-1</p> <p>○中途失音・難聴者協会ラバンダース健康体操教室 毎週金曜日 10:30~12:00 参加費：無料 対象：おおむね65歳以上の高齢者 ストレッチ、脳トレ、サッポロスマイル体操</p>

短期集中予防型訪問サービス

年だから…とってあきらめていませんか？



足腰の力に自信が
なくなった…

いつも同じような食事、
栄養の偏りが気になるけど…

退院後の回復が遅くて
閉じこもりがちになってしまった…



そんなあなたに

短期集中予防型訪問サービス

をご提案します

自分に合った運動を指導してもらって

立つ・歩く・座る等の
運動機能向上！

食事の個別指導で

栄養改善！

毎月の訪問で、健康状態改善に

無理なく取り組み、
目標達成！



◆利用できる方◆

本サービスは介護予防事業・日常生活支援総合事業の訪問型サービスであり、**要支援認定を受けている方、事業対象者の方**が利用できます。

◆主な内容◆

- ①保健師・看護師が、月1～2回家庭訪問を実施します(訪問指導)。
※訪問指導は、札幌市が、社会福祉法人札幌市社会福祉協議会に委託して実施します。
- ②健康管理、栄養改善、運動機能の改善、生活機能改善、閉じこもり予防などのご相談に応じます。
- ③期間は3か月から6か月です。
- ④必要に応じ管理栄養士(訪問栄養指導)・理学療法士等(訪問生活動作指導)の訪問を受けることができます(利用期間中1回程度)。

◆費用◆ 自己負担はありません

いきいきスマイルシニアを
応援します！



相談先：札幌市 区第 地域包括支援センター 担当 電話

裏面も
ご覧ください

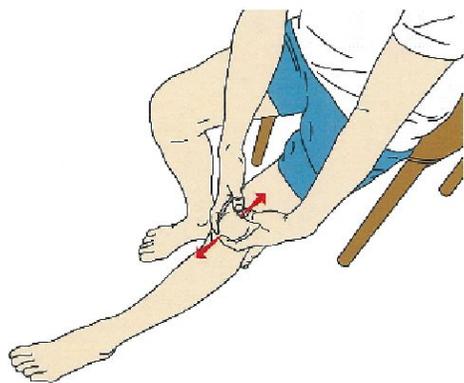
短期集中予防型訪問サービス

短期集中予防型訪問サービス

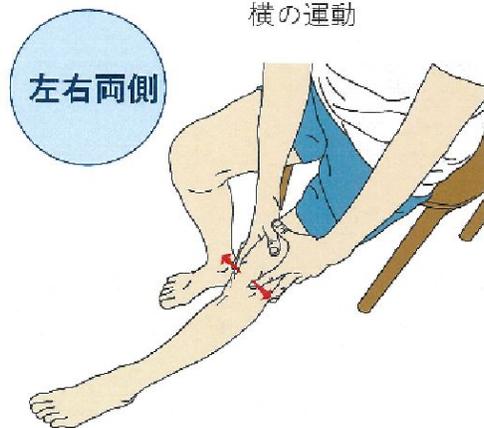
膝のお皿の運動



縦の運動

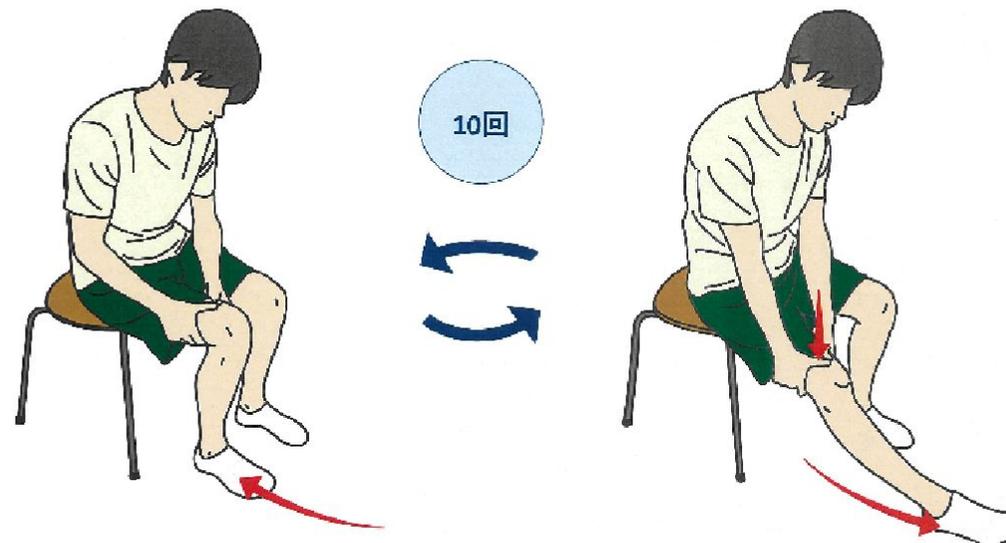


横の運動



膝を伸ばしきって、出来るだけ足全体の力を抜きます
膝のお皿に指を添えて、お皿を上下、左右にリズムカルに動かします
(床に座って足を伸ばした状態でも出来ます)

膝関節の伸展可動域拡大練習



- ・両手で太ももを持ちながら、膝を伸ばしていきます
- ・膝を伸ばすときに、太ももを上から軽く押して膝が伸びるのを手で手伝います
- ・膝が内や外を向かない様に真上を向きながら伸ばしていきます

医療機関との連携

不要なおまもり申請をしないために

・西区医療機関マップ配布時の持参し直接ご説明。

・介護予防センターの通いの場の情報提供とともに説明

医療関係者の皆様へ

介護保険申請前にご相談ください

札幌市では高齢者人口増により、介護保険要支援認定者、サービス未利用者共に多い状況です。札幌市地域包括支援センターでは「フレイル改善マネジャー」を配置し、フレイルの疑いの多い要支援認定の介護（予防）サービス未利用者に対して、通いの場や介護予防活動へ繋ぐアプローチを行っております。

～ 札幌市の介護（予防）サービスの未利用率 ～



～ 要介護認定の未利用者（お守り申請者）が増えることで～

- 介護保険の財源が圧迫し、第1号第2号被保険者の負担が増える。（介護保険申請から認定まで、一人約15,000円の費用が掛かっている）
- 要介護等の申請件数が増加することで、認定までにより時間がかかる。（すぐに介護保険サービスの利用が必要な人にも、影響が出てしまう）

介護保険申請は、サービス利用時の申請で間に合います！

札幌市では利用無料の介護予防センター（札幌市委託事業）やフレイル改善マネジャーを配置し、フレイル予防にも取り組んでいます。フレイルの可能性がある高齢の患者様がいらっしゃいましたら、ぜひご相談ください。

ご相談・お問合せ窓口

札幌市西区第1地域包括支援センター 【曙町・二十四軒/山の手/八軒/八軒中央】	TEL:011-611-1161
札幌市西区第2地域包括支援センター 【西野・平和・福井・小別沢/四軒・富の沢・舞の原の1-6/富の沢中央町内会】	TEL:011-661-3929
札幌市西区第3地域包括支援センター 【南等/南等北】	TEL:011-671-8200

**ご清聴
ありがとうございました**