



はじめませんか？ フレイル予防



フレイル予防 4つのポイント

① 意識して身体を動かしましょう！

自宅でもできるちょっとした運動で体を守りましょう！
札幌市が作成した「サッポロスマイル体操」のほか、
各区のご当地体操もおすすめです！



② よく噛んでバランスよく食べましょう！

1日3食、次の10品目をまんべんなく食べましょう！
合言葉は「さあにぎやかにいただく」 ※ロコモチャレンジ！推進協議会考案

口腔ケアも
忘れずに！

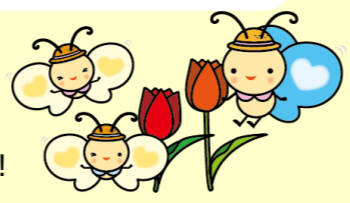


さあにぎやかにいただく

かな ぶら にく ゆうにゆう さい かいそう いも たまご だいち だもの

③ 家族や友人との交流を大切にしましょう！

心身の健康を保つため、人との交流を持ちましょう！
各介護予防センターでは、様々な活動を紹介しています！



④ 規則正しい生活をしましょう！

朝昼晩の食事、日中の運動、睡眠、それぞれの量と内容を
充実させて、規則正しい生活を心がけましょう！



おうちでできる
フレイル予防

サッポロ スマイル 体操

サッポロスマイル体操

誰もが簡単にできる介護予防を目的とした体操です。
お手本や解説を御希望される場合は各介護予防センターへ！



目的別に4つのバージョン

お口の機能を
鍛えます

転倒予防

筋力アップ

認知症予防



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



札幌市ホームページで動画公開中！

サッポロスマイル体操

検索

ご存じですか？

「フレイル」について

「フレイル」とは…

健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。
早めに気が付き、適切な取組を行うことで、
健康な状態に戻ることができます！



簡単フレイルチェック☑ (改訂J-CHS基準を改変して作成)

- ここ半年で体重が2～3kg減った
- ペットボトルの蓋が開けられない
- ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 青信号のうちに横断歩道を渡り切れないことがある
- 運動・体操などをせず、身体を動かしていない



3つ以上当てはまると
要注意！

1つでも当てはまると、
フレイルの一步手前の
可能性があります。

指輪っかテスト

- ① 両手の親指と人差し指で輪を作ります
- ② 利き足ではない方の「ふくらはぎ」の一番太いところを指で囲みます

囲めない



筋肉量が十分である可能性が高い

丁度囲める



隙間ができる



筋肉量が少ない可能性あり



転倒の不安は
ありませんか？

転倒・骨折
などの
リスクが
あります。

こんな症状ありませんか？

- 半年前に比べて、かたいものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渇きが気になる



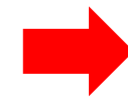
2つ以上当てはまる方
噛む力・飲み込む力が弱
まっていますか？

気をつけましょう！ オーラルフレイル

口の機能の“ささいな衰え”を「オーラルフレイル」(口腔機能の虚弱)といい、フレイルを進め、
要介護を招く大きな要因の一つです。

口の筋肉を鍛えるトレーニングやよく噛んで食事をする事で、オーラルフレイルの対策をしましょう！

- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などと言われることがある
- 自分で電話番号を調べて電話をかけることが出来なくなった
- 今日が何月何日かわからない時がある



1つ以上当てはまる方
もの忘れが増えてきたと
感じていませんか？



介護やフレイル予防の相談先 (中面)

介護や高齢者の相談は



札幌市地域包括支援センター
イメージキャラクター「ほっター」

地域包括支援センター

お気軽に
ご相談
ください

にお任せください！

高齢者のさまざまなご相談をお受けしています

相談
無料

さまざまな相談ごと (総合相談支援)

- ひとり暮らしで今後が心配
- 最近もの忘れが多く認知症かもしれない
- 家族の介護が大変だ
- 近所の高齢者のことが心配
- 地域のための活動をしたい

介護・介護予防について (介護予防ケアマネジメント)

- 介護保険の制度について知りたい
- 介護保険の申請について相談したい
- 介護サービスの利用について相談したい
- 介護予防に取り組みたい

権利を守ること (権利擁護)

- 暴力を受けている又は適切な介護をされていないと思われる人がいる
- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 財産管理や契約が不安

地域で暮らし続けるために (包括的・継続的ケアマネジメント)

- 介護と医療や金銭管理など、複数の課題を抱えているので相談したい
- 退院後も自宅で暮らしたい
- ケアマネジャーについて相談したい

知っておきたい

認知症について

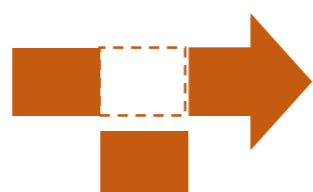
普通のもの忘れ



- 体験や出来事の一部を忘れる
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事全てを忘れる
- ヒントがあっても、思い出せない

日常生活に支障が出る

早期発見が大切です！

認知症は時間の経過とともに進行する病気です。早期に発見して適切な治療や対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。

早期発見
早期治療により

- ①治療で改善が期待できます
- ②今の状態を維持できます
- ③事前に準備ができます

これって
認知症の
前兆？

町内会の
あの人、
大丈夫かな？

少しでも不安を感じたら…
地域包括支援センターにご相談ください！

介護予防に関することは



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター「かよるん」

介護予防センター

めざそう！
いきいき
スマイルシニア

にご相談ください！

高齢者が身近な地域で行う介護予防の取組を支援します

介護予防などの 相談窓口

介護予防に関することや
閉じこもりがちな高齢者など、
さまざまな相談をお受けします。
また、介護や福祉など、
さまざまな制度や
地域のサービスについての
相談もお受けします。



最近
足腰が
弱ってきた

一人だと
運動が
続かない

介護予防教室の 実施

地域の皆さまが
介護予防に取り組む
きっかけづくりの教室です。
いきいきと元気に過ごせるよう
楽しく、ためになる内容で
行っています。



相談無料

介護予防センターに
ご相談ください！

家でもできる
介護予防っ
て？

特技を
活かして
活躍したい

めざそう！いきいきスマイルシニア

ぜひご参加ください！

みんなでつながる、
広がる

介護予防

運動器の機能向上

栄養改善

口腔機能向上

閉じこもり予防

認知症予防

うつ予防

お住まいの地域を担当する地域包括支援センター・介護予防センターの連絡先は、こちらで御案内しています。

Webで検索の場合

札幌市 地域包括支援センター

検索

札幌市 介護予防センター

検索

詳しくは
こちらから



※二次元コード対応機種に限り、※二次元コードは、撮影条件によって検出されない場合があります。

お電話で
お問い合わせの場合

札幌市
コールセンター

ツージャ しゃくしょ
☎ 011-222-4894

札幌市保健福祉局 高齢保健福祉部 介護保険課 〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

