

「フレイル」ってなんだろう？

「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。身体、心や認知機能、社会とのつながりの変化など、様々な要素が影響し合ってフレイルに至ります。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期待できます。

健康な状態にもどれるよ



●フレイル・ドミノに注意しましょう！



フレイル予防は、運動・栄養・社会参加の三位一体が大切です。フレイルの入口は人によって違うので、1つの入口からドミノ倒しのようにならないよう注意して予防に取り組むことが大切です。

※東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より

●札幌市の介護予防体操のご紹介

いつまでも生き生きと楽しく暮らし続けるためには、日々の運動習慣で健康な体を維持することが大切です。

「サッポロスマイル体操」は、誰もが簡単にできる介護予防を目的とした体操です。楽しく取り組めるよう、「サッポロスマイル」の曲にあわせた動きになっています。動画は、二次元コードからアクセスできますので、是非取り組んでみてください!!

※サッポロスマイル体操には、バランス＆ストレッチ、脳トレ、筋トレ、口腔の4種類があります。



※北海道リハビリテーション専門職協会監修



高齢の方々がフレイル予防や相談先の情報を得られるよう、リーフレットを作成しています。リーフレットにはご自身でフレイルリスクを確認するためのチェックリストを掲載しています。二次元コードからアクセスできますので、是非チェックしてみてください!!

なお、当該リーフレットについては、地域包括支援センターや介護予防センターにおいても配布しております。



住所地特例・適用除外ってなに？

(札幌市内にお住まいでも、札幌市の介護保険の被保険者とならない場合があります。)

住所地特例について

- 他市町村の介護保険の被保険者が、札幌市内の介護施設等に入所(入居)して住所を異動する場合には、引き続き他市町村の被保険者となります。
- 逆に、札幌市の介護保険の被保険者が、他市町村の介護施設等に入所(入居)して住所を異動する場合には、引き続き札幌市の被保険者となります。

【住所地特例施設】

- ・介護保険施設(介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設、介護医療院)、養護老人ホーム
- ・特定施設(有料老人ホーム(介護付、住宅型、健康型)、軽費老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅(安否確認、生活相談サービスのみは除く。))
- ・ただし、上記のうち地域密着型の施設は除きます。

介護保険の適用除外施設について

- 下記の施設に入所している方は、介護保険の適用除外となる場合があります。
- 介護保険が適用除外となった場合、介護保険の各サービスを受けることができなくなると同時に、介護保険料をお納めいただく必要がなくなります。
- 40歳以上の国民健康保険加入者や65歳以上の方で、下記の施設に入所する場合や退所する場合には、必ずお住まいの区の区役所保険年金課までご連絡ください。
- なお、40歳以上65歳未満の方で国民健康保険以外の医療保険にご加入中の方は、ご加入中の医療保険までお問い合わせください。

【適用除外施設】

- ・障害者総合支援法による支給決定(生活介護及び施設入所支援の両方)を受けた指定障害者支援施設の入所者である身体障害者
- ・身体障害者福祉法による障害者支援施設(生活介護)の入所者である身体障害者・児童福祉法(第42条第2号)の医療型障害児入所施設
- ・児童福祉法(第7条第2項)の指定医療機関(医療型児童発達支援の指定病床)
- ・独立行政法人国立重度知的障害者総合施設のぞみの園法(第11条第1号)の施設
- ・国立ハンセン病療養所等(ハンセン病問題の解決の促進に関する法律第2条第2号)
- ・生活保護法(第38条第1項第1号)の救護施設
- ・労働者災害補償保険法(第29条第1項第2号)の被災労働者の介護の援護を行う施設
- ・障害者支援施設に知的障害者福祉法(第16条第1項第2号)により入所する知的障害者
- ・指定障害者支援施設に障害者総合支援法の支給決定(生活介護及び施設入所支援)により入所する知的障害者及び精神障害者
- ・障害者総合支援法(第5条第6項)の療養介護を行う病院