

緑いっぱいだより

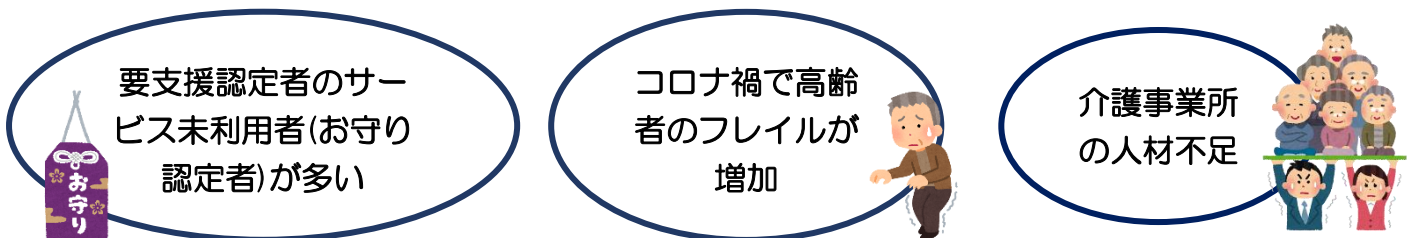
札幌市南区第3地域包括支援センター広報誌



知っていますか？「フレイル改善マネジャー」

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、病気や環境の変化など大きなストレスを受けたときに回復できる力が低下しやすくなります。これによって、日常生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。しかしフレイルは、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし健康に過ごせていた状態に戻すことが可能です。

札幌市の課題として…

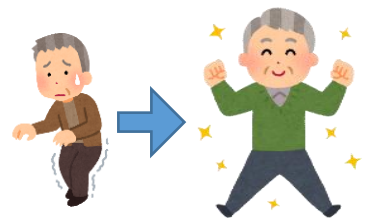


その対策として

『フレイル改善マネジャー』を南区も含めた市内の5区に配置しました。

＜ フレイル改善マネジャーのお仕事 ＞

- ①健康の自己管理ができる為の支援をします。
- ②フレイルの予防や改善の為に必要な介護予防教室等のインフォーマルサービスの情報提供を行います。



実際の支援の中では…

- ① リハビリ専門職から身体状況の確認と自分で出来る運動のアドバイスをもらい、運動に取り組み始めたケースがありました。
- ② 介護保険のヘルパー支援の対象外の方に、自費の家事支援のサービスを紹介し喜ばれたケースがありました。



ご利用者様からの声

80代 女性



昨年夫を亡くし急に一人暮らしになり、食欲もなく何をすることも億劫になっていました。フレイル改善マネジャーから運動教室を紹介され、参加するようになると、友人も出て趣味だった編み物も再開できるようになりました。





走るケアマネジャー



介護保険の認定を受けている方は、担当のケアマネジャーを頼りにされている方も多いのではないのでしょうか？

身体の動きが悪くなり筋力をつけたいからデイサービスに行きたい、屈むことが大変になり家事をすることが困難になってきたのでヘルパーを利用したい、病気のことが心配、など皆様のお悩みは様々かと思えます。様々な皆様の相談に個々の対応ができるように、ケアマネジャーの勉強会は欠かせないものになっています。

そこで、包括の主任ケアマネジャーが居宅ケアマネジャーの知りたい情報に適した研修会を今年も行います。

今年はカスタマーハラスメントの研修や、他機関と連携ができた好事例検討会、金銭に関わる研修会などを予定しています。

またケアマネジャー同士の交流会を通して、日々の勉強が皆さんの良い支援に繋がるようにケアマネジャーは日々、奔走しています！！



**運動モデル
イラスト
写真ボランティア
大募集！**

ア～元気な身体を自分で作る～

【作成】今年6月5日【発行】南支第3地域包括支援センター 事務局 TEL: 011-588-6510

はじめようバランス保持運動

外足立ち

前後左右へのステップ

回ついでバランス

立った状態で太もも上げ

体操モデル大募集！！

当センターでは、地域の皆様の健康づくりにお役立ていただけるよう、自宅で簡単に組み立てる運動資料等を作成しています。第一弾は当センター長がモデルとなり、好評を博しました。

今後は運動モデルや、資料に添えるイラスト、写真などを地域の方々から募集したいと考えています。一緒に真駒内、藻岩下地区の健康を支える活動をしてみませんか？ ボランティアでご協力いただける65歳以上の方がいらっしゃいましたら、是非下記までご連絡ください！お待ちしております。

札幌市南区第3地域包括支援センター

札幌市南区真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル701

TEL:588-6510 FAX:588-6511

担当地区：真駒内・藻岩下

