

# 緑いっぱいだより

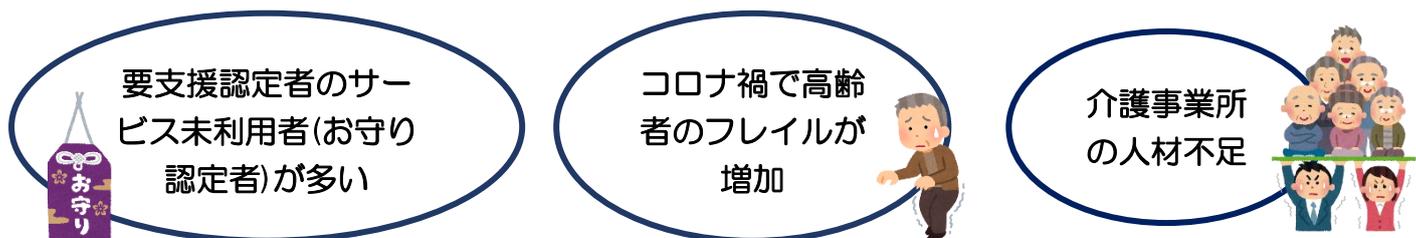
札幌市南区第3地域包括支援センター広報誌



## 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。



