

緑っぱいだよ

札幌市南区第3地域包括支援センター広報誌



ずっと元気であるために～人と社会とつながろう～ が完成しました！！

皆様、いかがお過ごしでしょうか。突然ですが皆様はコロナ以前のような日常生活を少しずつ取り戻せていますか？

南区地域ケア推進会議では、社会参加について話し合いを重ね、『人と社会とつながろう』をテーマとしたチラシを作成しました。南区内の地域関係機関、医療専門職機関等にご協力いただきながら配布しているほか、町内会の回覧による周知も実施しましたが、ご覧になりましたか？

※区地域ケア推進会議…地域関係者、福祉・医療関係者が集まり、地域づくり・資源開発、ネットワーク構築等について検討する。

ずっと元気であるために
～人と社会とつながろう～

社会とのつながりは健康を維持していくためにもとても大切です。皆さんの「社会とのつながり度」はどのくらいですか？

近所の方とのしゃべり 友達や孫との電話やメール
 ラジオ体操に参加する スーパーに買い物に行く
 新聞やSNSへ投稿する 定期宅配サービスを利用する
 理美容店で髪を洗える スポーツ、趣味活動をする
 町内会活動に参加する デイサービスへ行く

いくつチェックができましたか？

上の項目の全てが、人や社会とのつながりになります。でもチェックの数が少ないと…

例えば
● 誰とも話していない
● 今日、行くところがない
● 趣味・楽しみがない
● 今日、用事がない

この様な状態にある人は、転倒や認知症・うつ等のリスクが高まる傾向があります。

「フレイル」を改善しましょう！
フレイルの入り口は人によって違いますが、社会とのつながりが薄くなることでフレイルのリスクが高まります。注意して予防に取り組みましょう！

介護や医療サービスが必要な状態の中間です。早めに取り組むことで軽微な状態に戻ることが期待できます。

介護や医療サービスが必要な状態
フレイル
健康

札幌市フレイル予防プロジェクト

画面もご覧ください。*****

つながるって大事

人と会話することは頭も体も使います。誰かと一緒に運動すると次も頑張ろう！と、続ける元気と勇気ももらえます。お住まいの地域の集いの場をご存じですか？

毎日、元気であるための2つの秘訣!!
「きょういく」と「きょうよう」
(きょう、行くところがある) (きょう、居場所がある)

各地区の介護予防センターや南区社会福祉協議会や老人クラブ、サロン、ボランティア等のご紹介をしています。お気軽にご相談ください。

センター名	電話番号	担当地区
南区介護予防センター-石山-吾妻の森	592-7622	石山-吾妻の森
南区介護予防センター-狸川	598-1295	狸川
南区介護予防センター-定山床	598-3311	狸川-狸川-定山床
南区介護予防センター-わいわい	578-4525	狸川-南沢
南区介護予防センター-まごまない	581-1294	真駒内-真若下
南区社会福祉協議会	582-2415	南区
南区第1地域包括支援センター	867-0710	狸川-石山-吾妻の森
南区第2地域包括支援センター	572-6110	狸川-狸川-定山床-南沢-南沢
南区第3地域包括支援センター	588-6510	真駒内-真若下
南区役所 保健福祉課 保健支援係	582-4746	南区

発行 南区地域ケア推進会議 事務局 令和5年3月
問い合わせ 南区保健福祉課保健支援係 TEL 011-582-4746

ケアマネジャーとは？

腰が痛くなって掃除が大変

デイサービスに行きたい

様々なご相談に対して、利用者さんの立場になり総合的な支援を行います。また、その方の住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるように適切なサービスを考えます。

介護保険って？

父や母に電話したら…。物忘れが心配

皆様の相談の対応は介護保険サービスのほか、時として医療などの保健医療サービスや福祉サービスなど様々です。そのお手伝いができるように、第3地域包括支援センターでは、第3地域エリア(真駒内地区・藻岩下地区)のケアマネジャーを対象に研修会を開き一緒に勉強しています。

利用者さんが、住み慣れた地域でその方らしい生活を送ることができるような支援を行うため、ケアマネジャーは日々研鑽しています。