

## 活動場所や社会資源のご紹介



QRコードを携帯電話やスマートフォンのカメラ機能を使ってアクセスしてみてくださいね。

### 運動(4・5ページ)

楽笑体操など介護予防教室に参加したい方



各地区の介護予防センター一覧

リハメンコ体操



YouTube動画による紹介  
(介護予防センター大谷地チャンネル)

### 栄養(6・7ページ)

食事や栄養に関する管理栄養士との相談等



北海道の栄養ケア・ステーション一覧  
(北海道栄養士会)

### 社会参加(8・9ページ)

活動出来る場所やサロンなどのご紹介



厚別区生活支援ポータル

# フレイル

地域包括支援センターのイメージキャラクター  
「ほっター」



介護予防センターのイメージキャラクター  
「かよるん」

# ファイトで



厚別区イベントキャラクター  
「ピカットくん」



札幌市社会福祉協議会のイメージキャラクター  
「まもりん」

# ふき飛ばそう

札幌市生活支援コーディネーターのイメージキャラクター  
「さぼっちー」



いつまでも健康で生活を送るために早めの相談を！  
「フレイルファイトでふき飛ばそう」は厚別区役所のホームページからもご覧になれます。

フレイルファイトで  
ふき飛ばそう

検索



QRコードを読み取ってダウンロードもできます。↑ 1

# 『フレイルとは？』

★「Frailty(虚弱体質)」の日本語訳です

★健康な状態と要介護状態の中間に位置し  
身体機能や認知機能の低下がみられる  
状態のことを指します

★適切な治療や予防を行うことで  
要介護状態に進まずにすむ可能性があります

○ チェックリストや予防のポイントは、  
ページをめくってみてください！



フレイル対策の **3** つの柱

**運動**

運動に取り組みましょう

**社会参加**

社会参加を続けましょう

**栄養**

栄養を摂りましょう



## 基本チェックリスト

ここにチェックが  
ついたら

- 階段や手すりや壁をつたわずに昇っていますか  いいえ
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに  
立ち上がっていますか  いいえ
- 15分位続けて歩いていますか  いいえ
- この1年間に転んだことがありますか  はい
- 転倒に対する不安は大きいですか  はい

4ページ  
運動へ

- 6か月間で2~3kg以上の体重の減少がありましたか  はい
- BMIが18.5未満である(下の表参照)  はい

身長と体重のバランス(BMI)を確認してみましょう  
身長 (cm)

	140	145	150	155	160	165	170	175	180
30	15.3	14.3	13.3	12.5	11.7	11.0	10.4	9.8	9.3
35	17.9	16.6	15.6	14.6	13.7	12.9	12.1	11.4	10.8
40	20.4	19.0	17.8	16.6	15.6	14.7	13.8	13.1	12.3
45	23.0	21.4	20.0	18.7	17.6	16.5	15.6	14.7	13.9
50	25.5	23.8	22.2	20.8	19.5	18.4	17.3	16.3	15.4
55	28.1	2.2	24.4	22.9	21.5	20.2	19.0	18.0	17.0
60	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8	19.6	18.5
65	33.2	30.9	28.9	27.1	25.4	23.9	22.5	21.2	20.1
70	35.7	33.3	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.9	21.6

BMIが21.5未満になった方や痩せてきた方は要注意!  
フレイルになりやすい状態です

6ページ  
栄養へ

- バスや電車で1人で外出していますか  いいえ
- 日用品の買い物をしていますか  いいえ
- 預貯金の出し入れをしていますか  いいえ
- 友人の家を訪ねていますか  いいえ
- 家族や友人の相談にのっていますか  いいえ
- 週に1回以上は外出していますか  いいえ
- 昨年と比べて外出の回数が減っていますか  はい

8ページ  
社会参加へ

# 運動



週1回の運動からはじめてみませんか？

## 厚別区体育館

コロナ禍でも、消毒・換気・ソーシャルディスタンス等感染対策を徹底しています。トレーニング室があり、事前予約不要で自由に利用することができます。球技やフィットネスなど様々な教室も充実しています。



004-0052  
札幌市厚別区厚別中央  
2条5丁目1-20  
☎011-892-0362



## 札幌市厚別温水プール

水深120～130cmの一般用プールの他に市内唯一である水深100cmの多目的プールがあり、教室で利用していない時間帯は水中ウォーキングに利用することができます。運動の後は開放的なエントランスロビーで休憩することも出来ます。

004-0052  
札幌市厚別区厚別中央  
2条6丁目3-1  
☎011-896-1861



# 楽笑体操

小野幌はつらつサロンでインタビューをしてきました。

Q. 体操の効果を感じた部分がありますか？

A. 立ち座りの調子がよくなりました。体操のつま先立ちの運動のおかげで今でもキッチンの袋棚につま先立ちで手が届くようになりました。お尻と太ももの筋肉が維持できて、転倒予防になっています。



Q. おすすめポイントを教えてください。

A. みんなで体操やればこわくない！  
楽しく運動を続けられるよ！  
簡単なのに足腰にきくよ！  
冬に集まるだけでも介護予防になる！  
みんなの顔を見て体操やるのが介護予防！



# リハメンコ体操

楽トレ大谷地でインタビューをしてきました。

Q. 体操の効果を感じた部分がありますか？

A. 長く続ける事で体が動かしやすくなったと実感しています。たまに休んでしまうと、次参加した時に動きの調子が悪く少しきつく感じるので、しっかり運動していると思います。



Q. おすすめポイントを教えてください。

A. フラメンコの動きが入っていてユニークです。脳トレになる部分があったり、ハイタッチがあったり、仲間とコミュニケーションを取りながら行えます。体操をしていると自然と笑顔になり、お互いにその顔を見られると嬉しいです。

相談窓口は11ページを、QRコードは12ページを確認してください。

# 栄養



バランスの良い 3食×たんぱく質 摂取も忘れずに！

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！まずはセルフチェック！

割合は3:1:2と覚えて！



栄養セルフチェック！～下記項目に心当たりのある方は、食生活を気にしてみましょう～

あ

あさご飯を食べないなど  
食事を抜く事がある

つ

ついつい好きなもの  
ばかり食べている

べ

へっていませんか？  
半年以内に3kg以上の  
体重減少

つ

つかれている  
(顔色が悪くなった)  
と言われている

不足しがちな「たんぱく質」と「エネルギー」どう補給する？

低栄養を予防するために高齢期の食事で大切なのは、体を維持する「たんぱく質」を十分にとることです。

動物性たんぱく質  
(肉・魚・卵など)

植物性たんぱく質  
(豆腐、納豆など)



できれば、  
毎食1品ずつ！

食が細くなり「エネルギー」も不足しがちになりますので、ご飯やパン、麺などの主食もしっかり食べましょう。



## たんぱく質 ちょい足しテクニック！

肉や魚など、加熱料理が面倒なときもありますよね。そんなときは、缶詰や市販のお惣菜を上手に使いましょう。簡単ちょい足しテクニックを覚えて、楽しくたんぱく質補給！



サバ味噌煮缶と玉ねぎ



【作り方】

- ①玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②ボウルにサバ缶の汁1/4缶分と練りからしを入れて混ぜ、①とサバ缶の身を入れて、さっくりと混ぜる。

★Point

- ・高たんぱく質を意識した生活をしましょう
- ・毎日、たんぱく質を取りましょう。

## 健康に欠かせない「減塩」

食塩のとり過ぎは、血管を傷つけ、高血圧などの生活習慣病だけではなく、心疾患や脳卒中、腎不全のリスクを高めます。

札幌市民は、調味料から食塩が一番多く摂取していますので、例えば、しょう油を減塩しょう油やポン酢に替えるだけでもOK。料理に酢や柑橘類の酸味、ごま油や香辛料などの風味をプラスするのもおすすめです。

★Point

- ・ちょい足しテクニックを上手に活用して、コンビニやスーパーに行くことで栄養を手軽に摂れるだけではなく、身体を動かしたり外に出る機会もできて一石三鳥ですネ！

相談窓口は11ページを、QRコードは12ページを確認してください。7

# 社会参加

## できることからしてみませんか？

人との交流の機会が減ったり、家から出ないなど社会的に孤立してしまうことを「社会的フレイル」と言います。社会関係が豊かな人は健康寿命が長いことも証明されています。外に出掛けるきっかけは何でもいいです。1日1回外に出かけて空気を吸ってみる、散歩してみるなど些細なきっかけも「社会参加」に繋がります。

### 運動不足解消

1日1回以上外に出てみましょう。



### 孤立防止

週に1回以上友人や地域の方とお話してみましょう。



### 健康づくり

月に1回以上地域の活動に参加してみましょう。



## 町内会の元気のみなもと

ふれあいいきいきサロン「サロンクローバー」は特に冬になると外出の機会が少なくなってしまう高齢者のつながりづくりを目的として、上野幌中央第11町内会会長の今野浩司さんと小野栄則さん（現サロン担当部長）が中心となって立ち上げたサロンです。

メンバー20名中男性が13名と、男性の参加者が多いことが特徴の一つです。サロンでは参加者全員のスピーチの時間があります。一人ひとりが近況報告をして、嬉しかったことは皆で喜び、困ったことは皆で解決。楽しい時間を過ごすとともに、とても頼りになる地域の支え合いの仕組みとなっています。



## 若い時の経験を生かした社会参加



現役時代板前だった山田竹男さんと佐々木忠勝さん。ご近所の人との会話から、包丁の切れが悪く困っている事を知り、研いであげたことがきっかけで、若い時の経験がこの年齢になって役立つ事に気づきました。

今では包丁に限らず、鎌やハサミの依頼もあるそうです。他にも人の集まる場所やイベントに出かけては無償での包丁研ぎ、板前さんならではの飾り切りを教えるなど活動の場が広がっています。色々なところに行っては若い時とは違う関係ができ、新たな発見もあると嬉しそうに話してくれました。今の楽しみはと聞いたら、趣味の話や身振りを交えハツラツと教えてくれました。



山田さん  
佐々木さん

現役時代の経験を生かすことが、結果、社会参加になっていることもあります。自分にとっての当たり前のことが、人にとっては才能になりますよ。

## どんな社会参加があるのかな？

厚別区専用の生活支援情報サイトがあります。



パソコンで！  
スマホで！



厚別区生活支援ポータル

<https://seikatsushien.net>

厚別区生活支援

検索

相談窓口は11ページを、QRコードは12ページを確認してください。

# 厚別区の相談窓口

運動に関する事

栄養に関する事

社会参加に関する事

病院や薬に関する事

高齢者に関する事

介護予防センター

厚別西東

(担当地区：厚別町山本・厚別西・厚別北・厚別東)

もみじ台

(担当地区：もみじ台)

厚別中央・青葉

(担当地区：厚別中央・青葉町)

大谷地

(担当地区：厚別南・大谷地・上野幌)

☎011-896-5019

☎011-898-8660

☎011-896-1475

☎011-894-6110

厚別保健センター

☎011-895-1881

※医師から食事の指示がある場合は、かかりつけ医にご相談ください

栄養ケア・ステーション

⇒詳しくは裏表紙QRコードから、  
北海道栄養士会のホームページをご覧ください

厚別区社会福祉協議会

☎011-895-2483

厚別区生活支援推進員

☎011-807-5500

医療機関

病状については主治医(かかりつけ医)にご相談ください。受診については専門の医療機関の看護師や医療ソーシャルワーカーにご相談ください。

薬局

普段飲んでいるお薬が余っている時は相談してください。  
お近くのかかりつけ薬局。薬剤師にご相談ください。

厚別区第1地域包括支援センター ☎011-896-5077

(担当地区：厚別町山本・厚別西・厚別北・厚別東・もみじ台)

厚別区第2地域包括支援センター ☎011-375-0610

(担当地区：厚別中央・青葉・厚別南・上野幌・大谷地)

厚別区役所保健福祉課保健支援係 ☎011-895-2489