

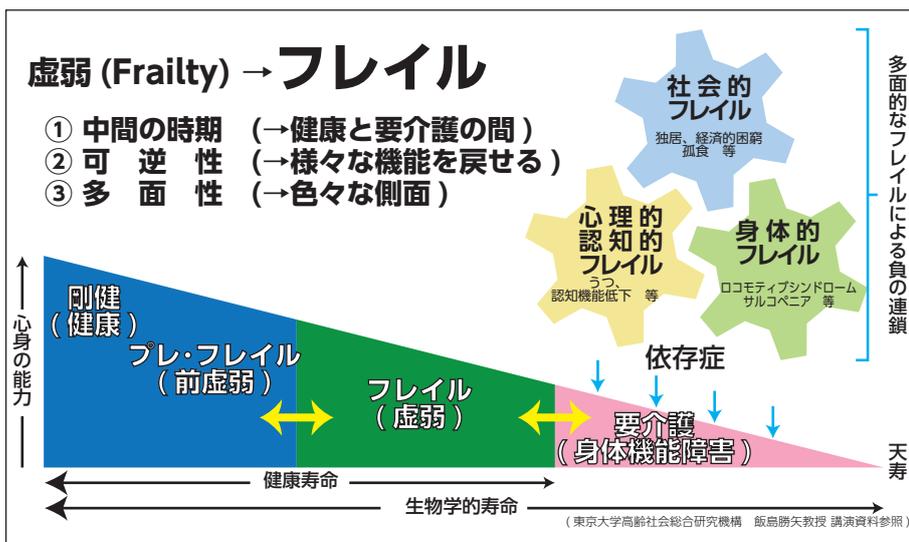
オール 西区で取り組むフレイル予防

■身体的・心理的・社会的3つのフレイル

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。

1つ目が「身体的フレイル」です。運動器の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、筋肉が衰えたり（サルコペニア）するなどが代表的な例です。2つ目が「精神・心理的フレイル」です。高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。3つ目が「社会的フレイル」です。加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

これら3つのフレイルが連鎖していくことで、自立度の低下が急速に進みます。



■予防により進行を緩め健康な状態に戻せる

フレイルには「可逆性」という特性もあります。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できます。予防の柱は3つあり、一つは、たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「栄養」です。次に、歩いたり、筋トレをするなどの「身体活動(運動)」。さらに、就労や余暇活動などに取り組む「社会参加」です。

テーマ:オール西区で取り組むフレイル予防 ~令和4年度西区地域ケア会議報告より~

プログラム:

- ・フレイルの概念について小講演

講演:札幌市医師会西区支部在宅療養部長 吉澤 朝弘さん

- ・フレイル予防に関する札幌市全体の動きについて

報告:西区保健福祉課保健支援係 係長 辻井真貴子さん
保健師 鷹橋理沙子さん

- ・西区地域ケア会議からの報告(フレイル予防リーフレットの紹介・活用等)

報告:第1地域包括支援センター センター長 中出 浩二さん
第2地域包括支援センター センター長 澤田恵美子さん
第3地域包括支援センター センター長 相馬 佳明さん

日時:2023年4月13日(木)18:30~

開催:Web開催(定員300名)

申込み:フォーム <https://x.gd/xK84P> または右記QRよりお申し込みください

問合せ:西区在宅ケア連絡会 email: info@zaitaku-care.info

札幌市医師会西区支部 TEL:011-611-4181

その他:参加用のzoom事前登録URLはフォーム回答後、表示・メールが自動で送信されます。メールが届かない場合、「入力されたメールアドレスの間違え」・「迷惑メールへの振り分け」などの可能性があります。再度お申し込みいただくか、info@zaitaku-care.info までご連絡ください。また次回開催予定の「在宅医療・介護と法律トラブル」ですが、皆さんが弁護士さんに相談したい「困っているような“事例”」をフォーム(<https://x.gd/l6l1L>)よりお寄せください。



主催:札幌市医師会西区支部・西区在宅ケア連絡会