

# 札幌市西区第3地域 包括支援センター



## フレイル予防に取り組みませんか？

心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。このフレイルの予防には「適度な運動」「栄養バランス」「社会活動への参加」が重要となります。

日々の散歩や体操などで適度な運動を行い、炭水化物、脂質、たんぱく質のバランスの取れた食事を摂る、友人や地域の仲間と集まりに参加し社会活動への参加を行い、いつまでも健康的な生活を送りたいですね。

さあにきやかにいたたく  
かぶくゆさいもまいだ  
ならういそうごずもの  
にゆう



**高齢者に関する事・高齢者福祉に関する事は  
西区第3地域包括支援センターまでご相談ください。**

札幌市西区発寒3条1丁目2-25 ヒロガミビル1階

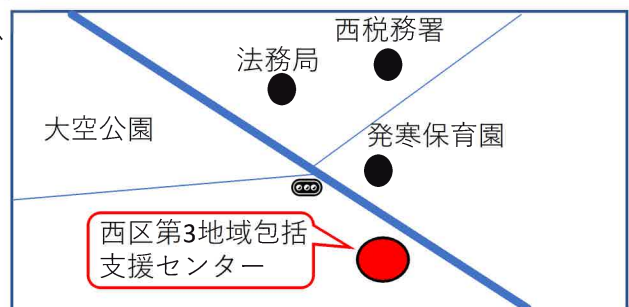
☎011-671-8200



**インターネット相談もできます!!**



相談用QRコード



**地域包括支援センターは地域に住む高齢者の総合相談窓口です。**

## 交通事故には注意しましょう



暖かくなり行楽には良い季節となってきました。そこで気を付けたいのが高齢者の交通事故です。

道警によると、毎年の交通事故死者数の半数は高齢者というデータも出ています。

特に視界が悪くなる夕方からの運転には十分注意してください。また、夜間の歩行時には目立つ色の服を着用したり反射材を使用するなど歩行時の事故にも十分注意しましょう。



夜間は  
目立つ  
服装

(北海道警察本部交通部データ)

区分	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
全死者数	141	152	144	120	115
高齢者死者数	79	83	68	78	63
割合	約56%	約55%	約47%	約65%	約55%

## 地域包括支援センターって何をするの？

札幌市から委託を受けた地域包括支援センターは、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員等が配置され、高齢者の困りごとの解決に向けた取り組みを行っています。

- 介護保険制度について知りたい
- 介護保険サービスを利用したい
- 認知症について知りたい
- 高齢者虐待について相談したい
- 健康に関する講話をお願いしたい
- 消費者被害に関する話を聞きたい など

このような時には地域包括支援センターへご相談ください。