

# ～見逃さないで～ 高齢者虐待

家に  
帰りたく  
ない

お風呂に  
入りたい



いつも同じ服を着ているな～

いつも  
怒鳴られて  
いるな～

ご飯食べて  
いるのか  
な～

ご近所に上記のような高齢者を  
見かけたことはありませんか？

気になる方がいたら、  
一度包括へご相談ください！

## 【虐待疑いのサイン】

- 顔や身体に  
不自然なあざや傷がある
- 通帳を家族が持っていて、  
自由にお金が使えない様子
- 家族から虐待を疑うような  
発言が聞かれる
- 本人が保護を求めている
- 真夏・真冬に長時間外にいる

- 地域包括支援センターは、介護保険法により創設され、札幌市の委託を受け運営を行っている高齢者の方の相談センターです。
- 介護保険のことなどで分からないことがあれば、地域包括支援センターで相談が可能です。必要があれば、各種サービスや制度を提案し、利用に向けて調整を行います。
- 電話、来所、ご自宅への訪問によりご相談に応じます。相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

認知症

高齢者虐待・  
消費者被害

介護予防

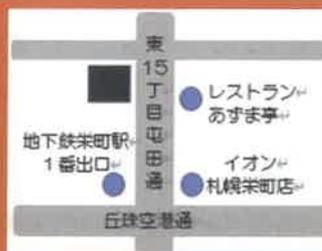
家族の  
介護

札幌市東区第3  
地域包括支援センター

TEL 011 - 722 - 4165

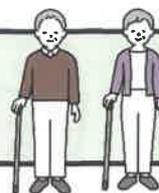
〒007-0845 札幌市東区北45条東15丁目3-15 サンシャインビル1・2F

FAX 011-731-1665 営業時間 8:45～17:15(平日) 担当地区 栄西・栄東・丘珠





## フレイル って知ってイル？



フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。  
早めに気が付き、適切な取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることが期待できます。

1. 体重減少(意図しない年間 4.5 kg または5%以上の体重減少)
2. 疲れやすい(何をするのも面倒だと週に3~4日以上感じる)
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

左記の5項目の基準のうち、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはプレフレイル(機能低下予備軍)と判断されています



## 『フレイル予防の三本柱』

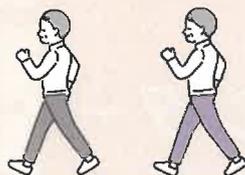
### ○「栄養」

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こと



### ○「身体活動(運動)」

歩いたり、筋力トレーニングをするなど



### ○「社会参加」

就労、余暇活動、ボランティア活動に取り組むなど



フレイルの予防等について詳しく聞きたい方は、地域包括支援センターにご相談ください。