

会 見 年 月 日	令和5年11月20日（月曜日）		
担 当 課	医療介護課地域包括支援センター	（担当者：三上・有吉）	
問い合わせ先	TEL：0791-42-1201	（内線： ）	FAX：0791-42-1260

フレイル・認知症予防のための動画シリーズ

「ウェルネススイッチ」の配信について

1. 趣 旨

市では認知症予防を含むフレイル予防のために、「え」栄養、「こ」口腔、「う」運動、「し」社会参加の頭文字を取ったフレイル予防「え・こ・う・し」運動を進めており、高齢者をはじめ、どの年代も楽しめるようフレイル予防推進オリジナルキャラクター「えこうしくん」を活用して動画を作成しました。

2. 内 容

高齢者だけでなく、そのご家族にもフレイル・認知症予防に関心をもっていただき、フレイル・認知症予防についての正しい知識と理解を深めるため、医療・介護各分野の専門職が分かりやすく解説する動画シリーズ「ウェルネススイッチ」を作成し、赤穂市公式動画チャンネルで11月20日（月）から順次配信します。



第1回では、薬剤師が「お薬手帳」と「かかりつけ薬剤師」について解説

※ウェルネススイッチとは

“介護予防で生活の質を高め、カラダと心を健康に保ち、よりイキイキとした人生を目指すためのスイッチを押したい” という意味を込めて、米国のアルバート・ダン医師が提唱した「よりよく生きようとする生活態度」という意味の言葉「ウェルネス」と「スイッチ」を合わせた造語です。

配信予定は別紙に掲載しています。

(別 紙)

<配信予定>

- 第1回・・・全体説明（R5年11月20日 配信開始）
薬剤師がお薬手帳とかかりつけ薬剤師について解説
- 第2回・・・運動と社会参加（R6年1月頃 配信予定）
リハビリ専門職が運動と社会参加の重要性について解説
- 第3回・・・栄養（R6年3月頃 配信予定）
管理栄養士が低栄養を予防するためのバランスのとれた食事について解説
- 第4回・・・口腔（R6年5月頃 配信予定）
歯科医師がオーラルフレイル予防について解説