

介護予防で健康長生き!

いつまでもイキイキと自分らしい生活を送るために、早めの介護予防に取り組みませんか。



■区保健福祉課保健支援係
☎ 889-2400 (内線348・358)

■地域包括支援センター
北野1-1 ☎ 888-1717

■介護予防センター
清田・里塚・美しが丘 真栄395 ☎ 885-7119
清田中央 清田6-1 ☎ 882-5939
北野・平岡 北野7-4 ☎ 885-1230



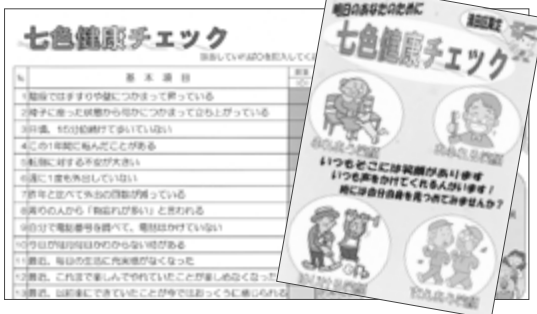
介護予防の第一歩 まずは健康状態をチェック!

特定健康診査

40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象とする**特定健康診査**では、**生活機能評価**(※)を実施しています。判定の結果、介護が必要となる恐れの高い方は、状態に合った介護予防サービスを利用できる場合があります。

※ 指定医療機関で受診された、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方。

七色健康チェック



簡単な質問に答えるだけで体の状態が確認でき、診断結果ごとに介護予防のポイントや相談窓口を紹介しています。

配布場所

区保健福祉課(1階5番窓口)
地域包括支援センター、介護予防センター

広告

脳の健康を保つポイント! 「脳の健やか生活」で認知症を予防しましょう!

健康な脳を保つには、毎日の心掛けが大切! 生活習慣を見直して、脳とからだの健康を保ちましょう。

日常生活で一工夫

普段と違う店で買い物をする道順を調べる、効率の良い買い物方法を考える。

2日遅れで日記をつける
出来事を意識して記憶し、それを思い出す。

2つ以上のことを同時に行う
注意を払いながら、複数の作業を同時に行う。

【例】
■料理を2品同時に調理する。
■おしゃべりしながらウオーキングをする。

脳トシを毎日の習慣に

左右違う動作を同時に行うことで、脳が活性化します。

① 前に出す手をパー、後ろに引く手をグーにする。
左右の動作を入れ替え10回繰り返す。



② 次に、前に出す手をグー、後ろに引く手をパーにする。
左右の動作を入れ替え10回繰り返す。



人付き合いを積極的に

会話や交流をすることで、脳が活発に働きます。

すこやか倶楽部

仲間と楽しみながら、介護予防について学べる教室です。

【詳細】介護予防センター



すこやか倶楽部