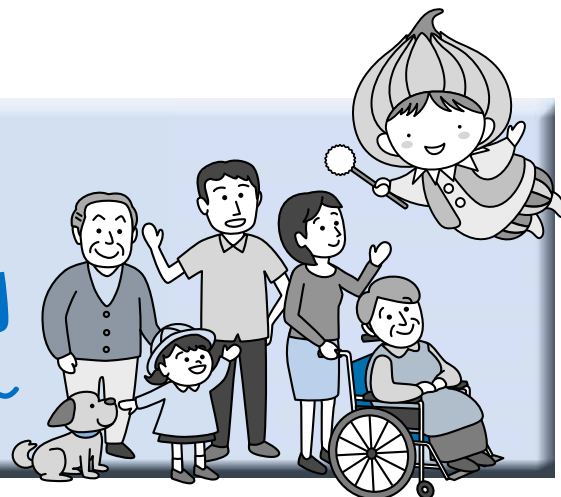


# はじめてみませんか。 元気なうちから「介護予防」 ～知っておきたい6つのポイント～



「介護予防」とは介護が必要な状態にならずに、住み慣れた地域で生き生きとした生活を続けられるように、身体や心の機能を維持・向上するための取り組みです。

各地区では、要支援・要介護認定を受けていない**65歳以上**の方を対象に介護予防教室を開催しています。今回、ご紹介する6つのポイントを参考にして、生活の中に介護予防を上手に取り入れていきましょう。

## 1. 足腰が弱ってきたと感じませんか？

- 運動をして、筋力やバランス感覚、柔軟性を高めることが、転びにくい身体づくりにつながります。

### 介護予防センターでは

転倒予防教室や運動トレーナーを招いての体操、ストレッチやラダー体操などを行っています。



ラダー体操の様子

## 2. 栄養不足になっていませんか？

- 十分な栄養を取ることで、体力・免疫力などもアップします。

### 介護予防センターでは

バランスの良い食事についてのお話や、保健センターの栄養士などを招いて教室を開催しています。

食べることを大切に、栄養を取りましょう！



栄養教室の様子

## 3. かむ力、飲み込む力が弱まっていませんか？

- お口の力を強化し、お口のケアをしっかりすることが、肺炎などの病気の予防につながります。

### 介護予防センターでは

お口の状態についてのお話や、顔・舌の体操などを行っています。

お口の健康について学べます！



口腔教室の様子

