



元気なうちから介護予防!

「自分はまだ元気だから、介護なんて関係ない！」なんて思っていないですか。
 年齢とともに体の機能はだんだんと低下していくもの。「介護予防」は、決して高齢者のためだけの言葉ではありません。誰もが早めの予防をすることが大切です。
 今月は「介護予防のポイント」と地域で交流しながら学べる「すこやか倶楽部」を紹介します。



介護予防のポイント! ~毎日の心掛けが大事~

毎日の生活に4つのポイントを取り入れて、いきいき生活を送りましょう!

- 1. 運動機能を向上させよう!**
 運動は健康維持の基本! 毎日の生活に運動を取り入れるなど、積極的に体を動かしましょう。
- 2. 健康的な食生活を心掛けよう!**
 高齢期は食が細くなり栄養が不足しがち。バランスの良い食事ですっかり栄養を取りましょう。
- 3. 口腔機能を向上させよう!**
 口の中が不衛生だと、病気にかかりやすくなります。毎食後、歯みがきやうがいでお口の健康を保ちましょう。
- 4. どんどん外に出掛けよう!**
 閉じこもり生活は足腰や脳の衰えにつながります。趣味を持ち地域活動に参加するなど、積極的に外出しましょう。

何から始めたらいいの?
 介護予防の第一歩として、自分の健康状態を知ることが始めてみませんか?
 清田区では、25項目の簡単な質問に答えるだけで体の状態を確認できる「七色健康チェック」を配布中です。

いつまでも自分らしく健康的な生活を送るために、介護が必要な状態にならないよう予防することです。
 また、介護や支援が必要な方の状態を悪化させないように改善していくことも介護予防です。

介護予防とは?

いつまでも自分らしく健康的な生活を送るために、介護が必要な状態にならないよう予防することです。



診断結果ごとに、簡単なア
 ドバイスや相談窓口を紹介し
 ています。
【配布場所】
 区保健福祉課、区内各介護
 予防センターなど。

●介護予防センター

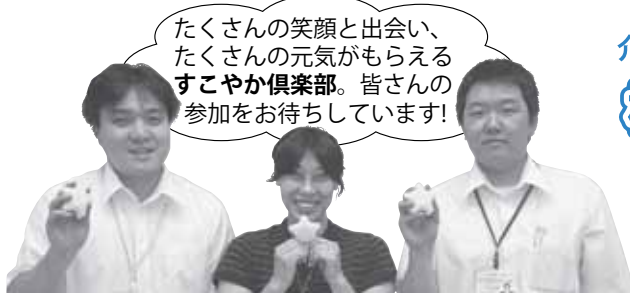
- 地域の身近な相談窓口。すこやか倶楽部を開催しています。
- ★清田・里塚・美しが丘 真栄 395 番地 ☎ 885-7119
 - ★清田中央 清田6条1丁目 ☎ 882-5939
 - ★北野・平岡 北野7条4丁目 ☎ 885-1230

●地域包括支援センター 北野1条1丁目 ☎888-1717

介護に関する総合的な相談などを受けています。

●清田区役所保健福祉課 ☎889-2400(内線358,361)

両センターと協力し、地域で介護予防の活動をしています。



清田中央
伊藤さん

北野・平岡
山本さん

清田・里塚・美しが丘
吉田さん

介護予防に関する
相談窓口