

シニア世代必見！

まだまだ元気なあなたへ

私は大丈夫よ～
心配ないわ



介護が必要にならないための予防を始めましょう

「元気だから、介護なんて早いよ」「私には関係ないわ」と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きます。今は元気で、早いうちから予防を心掛けることが大切です。さあ、介護予防を始めましょう！

介護予防とは・・・

介護が必要な状態にならないように、健康な状態を維持することです。

運動で体力、
持久力、反射
神経を維持し
よう

栄養をしっ
かり取ろう

閉じこもり・
うつ予防のた
めに外へ出掛
けよう

口腔のケア
をしっかり
しよう

頭を使って、
認知症を予防
しよう

これらを日々続けていくことが
大切です。



仲間と

介護予防教室

各介護予防センターが、地域の集会所や会館などで、介護予防の教室を行っています。地域によって教室の内容が異なりますので、詳しくはそれぞれの介護予防センター（左ページ）までお問い合わせください。

脳と足腰の強化



▲石山地区：アクロスプラザ集会所（10/25）

ふまねっと運動

網目状のますの中を、線を踏まないように歩く運動。頭で考えて、行動する一連の動作を訓練します。

認知症と閉じこもり防止



ステンシル こうはんが （孔版画）

型抜きした紙を別の紙の上に置き、インクの付いたスポンジを押し付けて、絵を作ります。

▲真駒内地区：上町道管住宅真駒内集会所（11/6）

健康・体力チェック

地域の社会福祉協議会や町内会などによる、「健康フェア」「健康づくり交流会」が各地域で年数回行われています。体力測定や介護予防運動の体験、健康相談をすることができます。

▲すみかわ健康フェア（10/6）
（すみかわ地区センター）

各地域の健康フェアで
「元気ハツラツ手帳」
を配布中！

介護予防に役立つ情報が掲載されているほか、体力測定の結果や血圧・体重などが記録できます。

