



# 心の健康と 体の康体

## 介護予防

いつまでも自分らしく健康的な生活を送るためには、今の健康な心と体を保ち、介護が必要な状態にならないように予防することが大切です。現在すでに介護や支援が必要な方も、状態を悪化させないように介護予防に取り組みましょう。

まずは暮らしぶりをチェックしてみよう！



	質問	回答	回答に「はい」が1つでもあった場合
運動	Q 階段を上るのに手すりを必要とする	はい	いいえ
	Q 15分以上続けて歩くことはない	はい	いいえ
	Q 最近よく転ぶようになった	はい	いいえ
栄養	Q 6カ月間で2~3kg以上体重が減った	はい	いいえ
	Q BMI=体重(kg)÷身長(m) <sup>2</sup> が18.5未満 ※肥満度の指数で正常範囲は18.5~24.9	はい	いいえ
口腔	Q 以前に比べ硬い物が食べにくくなった	はい	いいえ
	Q お茶や汁物などでむせることがある	はい	いいえ
	Q 口の渴きが気になる	はい	いいえ
外出	Q 昨年と比べて外出の回数が減った	はい	いいえ
	Q 友人の家を訪ねることはない	はい	いいえ
	Q 買い物に出掛けることはめったにない	はい	いいえ
物忘れ	Q 周りから「同じことを何度も聞く」と言われる	はい	いいえ
	Q 預貯金の出し入れを人に任せている	はい	いいえ
	Q 今日が何月何日か分からないことがある	はい	いいえ
心の元氣	Q 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	Q 今まで楽にできていたことがおっくうに感じる	はい	いいえ
	Q 自分が人の役に立っていると感じられない	はい	いいえ

**積極的に運動を**

体を積極的に動かして骨と筋肉を強くし、足腰を丈夫にしましょう！

**必要な栄養を取る**

食べることを大切に、栄養を取りましょう！

**お口の中を清潔に**

毎食後、歯磨き・うがいなどで口の中を清潔に保ち、歯や口の疾患を予防しましょう。

**自宅に閉じこもらない**

外出して、季節を感じ、外の空気を吸いましょう。自然や人と接することは元気の源！

**頭を使う作業をする**

楽しく頭の体操をして、脳の若返りを目指しましょう！

**ストレスを上手に発散**

一人で抱え込まず、身近な人に話してみましょ。自分のストレス解消法を持っている人は心も元気！