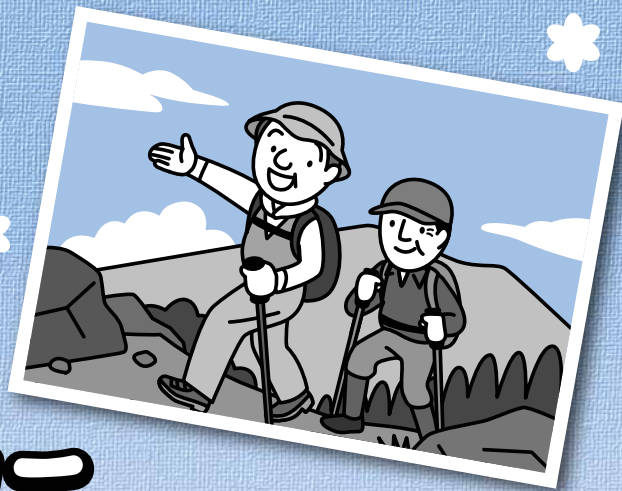


# いつまでも 生き生きと 暮らすために



何歳になっても、住み慣れたまちで自分らしく暮らしたいもの。そのためには、日頃から体を動かしたり、趣味を楽しんだりして介護が必要とならないようにすることが大切です。

この特集では、健康を維持するための知識や、地域で行われている介護予防の取り組みを紹介。これからは健やかに暮らし続けるための秘訣をお伝えします。

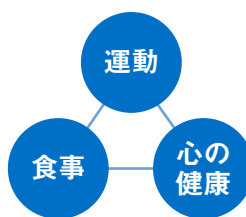
この特集に関する問い合わせは介護保険課 ☎211-2547



## 介護予防はみんなで続けて取り組むことが大切

私たちが生き生きと暮らし続けるには、筋力を維持するための「適切な運動」と病気にかかりにくい体をつくる「栄養バランスの取れた食事」、そして「心の健康」を保つことが大切です。しかし、これらはなかなか一人では続けられないもの。仲間をつくって声を掛け合ったり、悩みを共有したりすることで、介護予防の効果を高められます。

### 介護予防に大切な要素



仲間をつくると  
長続き  
しやすい!

## 皆さんの介護予防をサポートする施設があります

### 介護予防センター 【市内53カ所】

市民の皆さんに最も身近な介護予防の拠点です。介護を必要としない体や心をつくるための方法を、体操や講座を通して実践的に伝えています。



### 地域包括支援センター 【市内27カ所】

手厚い介護が必要な方や、そうなる恐れのある方を支える施設。保健師、社会福祉士などが、介護予防のこつや高齢者の詐欺の被害といった幅広い相談に応じます。

各センターの所在地は区役所(1ページ)の保健福祉課へお問い合わせください。区役所などで配布中の冊子やホームページでもご覧になります。



札幌市 介護予防

検索