

長引くコロナ禍のなか、これまで通りの活動もできず、不安や疲労を感じている方も多いのではないのでしょうか？今回は介護予防一緒にはじめてみましょう。

Let's go 介護予防!!

年齢を重ねても自分らしく元気に過ごしていきたいものですが「最近体力が落ちてきた・・・」「介護が必要にならないために今の生活を見直したい・・・」とお考えの方もいらっしゃるかと思います。

介護予防は「運動」「栄養」「口腔機能」がポイントとなります。

運動

- ★定期的に体を動かす
(散歩や体操)
- ★毎日の生活動作
(家事など)を意識して行う



栄養

- ★1日3食しっかり食べる
- ★肉・魚・卵などたんぱく質を摂る



口腔機能

- ★しっかりと噛みながら食べる
- ★自分に合った口腔ケアを行う
- ★定期的な歯科受診をする



地域交流

この他にも、家族や友人、ご近所の方との会話(電話)も大切です。趣味や、〇〇会などの活動も是非取り組みましょう。



介護予防を始める目安となる 基本チェックリスト

- 外出する機会が減った
- 物につかまらなると立てない
- 15分以上続けて歩けない
- 何をやるにも億劫
- 食事の際むせやすい
- 気分が落ち込みやすい

* 基本チェックリストの項目の一例です



当てはまる事がありましたか？
該当すると、介護保険サービスを利用し軽体操やレクリエーション活動ができます。詳しくは山元町地域包括支援センターへお問い合わせください。

電話 37-1171

