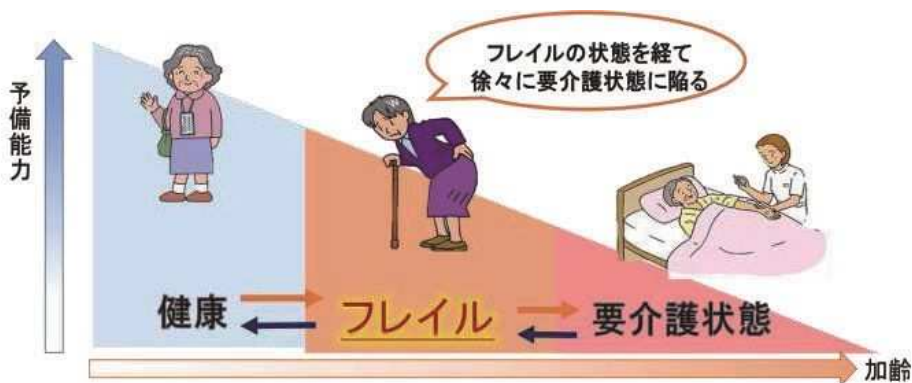


介護予防のポイント



フレイル

フレイルとは…健康と要介護状態の間の弱っている状態



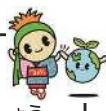
健康づくり(介護予防)の3つのポイント

いつまでも、いきいきと元気に暮らしていくためには、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つのポイントが重要です。この3つのポイントはお互いに影響しあっているため、生活の中にバランスよく組み入れていくことが大切です。

社会参加

趣味・ボランティアなど

- ・地区の「住民主体の通いの場」や「サロン」などに積極的に参加しよう。
- ・家族や友人と支え合い、買い物や移動等、困った時に助けてくれる人をお願いしておきましょう。



身体活動

散歩・ストレッチなど

- ・テレビのコマーシャル中の足踏み
- ・ラジオ・テレビ体操、いきいき百歳体操などの体操
- ・天気よい日は散歩にかけましょう♪



栄養

食事・口腔機能

- ・しっかりバランスよくたべましょう。**たんぱく質**は、身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素です。
- ・毎日の歯磨きで、お口も清潔に保ちましょう。お口の周りの筋肉を保つおしゃべりも大切です。

