

お問い合わせ

地域包括支援センター「あんしんサポート」

電話 839-2811

## 実践！介護予防

介護予防とは、高齢者の自立して充実した暮らし、心身とも健康で生きがいのある生活を実現するための取り組みです。



このような心身の変化はありませんか？

- つまづきやすくなったり、長い距離を歩けなくなった
- むせたり、口の乾燥が気になるようになった
- 食欲が低下して、たくさん食べられなくなったり、体重が減った
- 外出の機会が減っている
- 病気やケガ、環境の変化等で何をしても楽しくない

高齢期には、このような心身のさまざまな変化が生じます。

老化は自然の摂理ですが、元気なうちから積極的に予防に取り組めば、元気な生活を続けることができます。自ら積極的に、健康維持や増進に取り組みましょう。



65歳以上の介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人を対象に毎年、長寿はつらつ健診（介護予防のための健診）を実施しています。ご自宅に受診券が届いたら、期間内に医療機関を受診してください。

\* 健診結果から該当する方に、はつらつ介護予防教室のご案内をしますので、ぜひ参加してください。