

はじめよう！



介護予防



いつまでも元気にいきいきと生活するためには、元気なうちから運動などを取り入れ、介護予防に取り組むことが大切です。「もう年だから」「面倒だから」といって頭や身体を使わない生活が続くと、「認知症」や「転倒・骨折」のリスクが高くなります。日々の生活を少し工夫することで介護予防につながることはたくさんあります。チェックリストの結果を参考に、できることからはじめてみませんか。

① 足腰編「足腰を鍛えて転倒予防！」

「老いは足からやってくる」といわれます。年齢に関係なく、運動習慣を身につけ実践することで、筋力や体力が向上し、転倒予防につながります。毎日の生活の中で、無理なく楽しく運動を継続しましょう！



予防の
ポイント

- ストレッチなど軽い運動を生活の中に取り入れましょう。
- 運動後はもちろん、運動中にもこまめに水分補給しましょう。

※持病がある場合、無理に体を動かすことで悪化するおそれがありますので、医師等の指示に従ってください。



② 栄養編「バランスよく食べて、栄養満点！」

生き生きと元気に生活するためには、栄養をバランスよくとることが大切です。会食の機会をつくるなど、食べる楽しみをみつけましょう！



予防の
ポイント

- 食事は1日3回とりましょう。
- 楽しく食べると食欲も元気もわいてきます。



こんなことをやってみましょう！



- 家族や友達との食事を楽しみましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて1日3回食事をとりましょう。
[主食] ごはん(米)、パン、麺類 [主菜] 魚、肉、卵、大豆製品
[副菜] 野菜料理を1食に1皿以上
- 食欲のないときには食べられる物からとってみましょう。

③ お口編「お口元気で体も元気！」

「食べる・飲み込む」「話す」「表情をつくる」など、お口の役割は様々です。お口の健康を守り、全身の健康づくりを目指しましょう！



- お口をよく動かすことを心がけ、お口の健康を保ちましょう。
- 歯科検診を受け、正しいお口のケア習慣を身につけましょう。



こんなことをやってみましょう！

- お口をよく使う習慣を生活の中に取り入れましょう。
 - ・頬をよく動かしてうがいをしたり、歯ブラシで舌の掃除をする。
 - ・外に出て人と話す、カラオケ等を楽しむ。



④ 外出編「外に出て、生活を活発に！」

外出の機会が減ると活動量が少なくなり、足腰が弱ったり、人との交流も減ってしまいます。生活リズムが乱れて、快適な睡眠が取れなくなってしまうことにもなります。外出の機会を作って、メリハリある活動的な生活を心がけましょう！



- 毎日同じ時刻に起床し、食事リズムを整えましょう。
- 小さな用事でもいいので、外出機会を作りましょう。



⑤ 物忘れ編「脳を使って、能力アップ！」

筋力と同じで、脳も使わなければ衰えます。脳は使って鍛えましょう！



- 日常生活の中で、いろいろなことにチャレンジしましょう。
- ウォーキングなどの適度な運動をこころがけましょう。

こんなことをやってみましょう！

- 下記のようなことを行い、脳を積極的に使いましょう！
 - ・朝、何を食べたか、先週どこに行ったかなど、過去の経験を思い出してみる。
 - ・簡単な計算をしたり、新聞や本を声に出して読んでみる。

