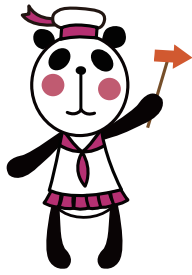


2. あなたのいきいき生活を応援します ～ 介護予防のススメ～



いつまでも元気でいきいきと生活するために、自宅でできる運動や生活で気をつけるポイントなどをご紹介します。当てはまる項目のページを見て、ぜひ自分なりの介護予防に取り組んでみましょう。

転びやすくなっているいませんか？

- 筋力の衰えで、バランスが不安定になっている。
- 姿勢が悪く、歩幅がせまくなっている。

P.5へ

口の中は健康ですか？

- 歯みがきをせず、口をすすぐだけで終わりにすることが多い。
- ここ数年、歯科医院に行っていない。



P.10へ

おいしく楽しく食事していますか？

- 肉や卵より、あっさりしたお茶漬けが食べたい。
- いつも、できあいの惣菜か外食である。
- 家族や友達と一緒にご飯を食べる機会がない。

P.8へ



家に閉じこもりがちではありませんか？

- 家の中にいることが多く、外出頻度が週1回以下である。
- ご近所や友人とおしゃべりする機会が減った。

P.15へ



もの忘れが増えていませんか？

- もの忘れがひどくなったと感じる。
- お金の管理をするのが不安だ。

P.12へ

最近落ち込みやすくないですか？

- 毎日の生活に充実感がない。
- ささいなことで落ち込むことがよくある。
- わけもなく疲れたように感じる。

P.14へ

