

いきいきと過ごす！

今日から始める介護予防！



かがやけ！

なか
さん
しん
ぶん
**中3
新聞**

○介護予防ってなに？

介護予防とは、将来介護が必要な状態にならないように、今のうちから健康を維持・改善する取り組みのことです。



具体的な取り組み例として

運動：ウォーキングや筋力トレーニングなどで
体を動かす

栄養：バランスの取れた食事を心がける

社会参加：地域活動や趣味の会などに参加して

人とのつながりを保つ

口腔ケア：歯磨きや入れ歯の手入れをしっかりと行う

認知症予防：頭を使う活動やコミュニケーションを積極的に行う

※これらの取り組みを無理なく続けることで、心身の健康を保ち、いきいきとした生活を送ることができます。

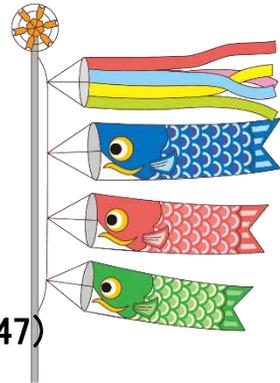


発行
中第3地域包括
支援センター

第50号

堺市で行う介護予防事業

- ・げんきあっぷ教室
- ・自主運動グループ育成事業
- ・介護予防・健康教室
- ・口腔機能向上の普及啓発事業
- ・ひらめき脳トレプラス教室
- ・地域出前型げんきあっぷ教室
- ・低栄養予防出前啓発事業
- ・堺サンドイッチキャンパス 等



○問い合わせ先：堺市健康福祉局長寿社会部長寿支援課(072-228-8347)
または地域包括支援センターにお問い合わせください。

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区

堺市中区東山841-1

TEL 072-234-2006



LINE公式アカウント

中第3

堺市

