



地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

◆ 健康寿命をのばしましょう！ ◆



健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に生活できる期間を「健康寿命」といいます。健康寿命をのばすためには、フレイル(虚弱)予防が大切です！フレイルは「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイルの状態から健康な状態に戻ることは十分可能です。「栄養」「運動」「社会参加」の3つを意識して日頃の生活を見直していくことが大切です。

★ 栄養 ★

- ・ 低栄養を防ぎましょう。
- ・ 口腔機能を維持しましょう。



★ 運動 ★

- ・ 無理をせず、適度な運動を継続して行いましょう。



★ 社会参加 ★

- ・ 積極的に社会参加をしていくことを心がけましょう。



CHECK



コロナ感染予防で外出頻度が減り、筋力低下を招いている方のご相談が増えています。お家でできる運動やひまわりの里での介護予防教室をご利用ください。ぜひ、今の生活を維持するためにも介護予防に取り組みましょう。介護予防教室に関しては健康福祉課 高齢者・女性係（問い合わせ先：65-0001）までご連絡ください。

〈介護予防体操〉

■ 舌の体操 ~その2~ ■

1. 唇に沿うように舌でグルグル回す
(1・2・3・4・5・6・7・8)
2. 時計回りで5周
反時計回りで5周



注意

- ・ 医師から禁止されている内容・痛みを伴う内容は、無理せず、可能な範囲で実施しましょう