



地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

今日から始める「介護予防」

あなたにとって「健康」とは、なんでしょう？病気にかからないこと、自立した生活が送れること、生きがいや社会的な役割を持って生活できること…。

元気でいきいきとした生活を楽しみ、尚かつ長寿で全うできたら人生は最高です。そのためには、自立して健康に暮らせる期間、すなわち“健康寿命”できるだけ長くしたいものです。

今回は“健康寿命”をのばす方法について紹介します。

最初のサイン

要介護状態になるスパイラル例



⑥転倒を恐れてさらに閉じこもりがちになる

⑦ちょっとした段差でつまづくようになる



⑨肺炎を併発したことから寝たきり状態になる



①入れ歯が合わない

②食欲が低下し栄養摂取量が減る



③ふさがちになり活動量が減る

④筋力が低下する

⑧体重が減り低栄養状態になる



⑧免疫力が低下し風邪をひく

介護予防に取り組まなかつた結果
たくさんさんのサインがあつたのに

～健康長寿 6つのポイント～

筋力アップ!

筋力をアップさせれば、転びにくくなるばかりでなく、体力アップにもつながります。



食事は楽しく バランスアップ!

バランスよく食べることは、体力を養って衰弱を防ぎます。食を楽しむことも食欲増進につながります。



歯と口のケアで 全身ヘルスアップ!

食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活の要となる口腔機能。日頃のお手入れが大切です。

心の元気力をアップ!

「うつ病」はストレスや環境の変化などで起こる病気です。意欲の低下や閉じこもりのきっかけになるため注意が必要です。



脳力アップ!

脳の障害によっておこる病気「認知症」を防ぐには、日頃から脳を健やかに保つことが大切です。



活動力アップ!

外出の機会が多く、人づきあいが豊かな人は、いくつになっても若々しさを保ちます。



地域包括支援センター相談窓口

津山本所は総合支所に移動しました!

津山本所 (津山総合支所内) 0225-68-3780
豊里分室 (豊里総合支所内) 0225-76-4811