



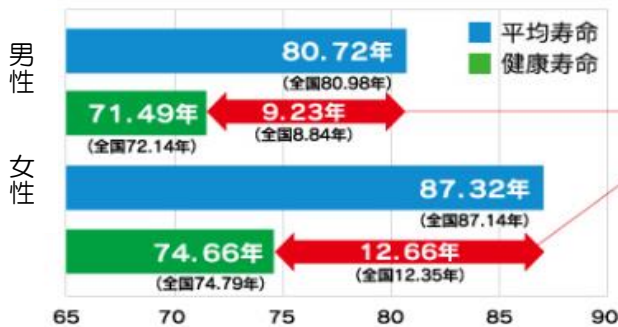
ほうかつだより

回覧

なぜ介護予防が重要なのでしょうか？

私たちの健康寿命と平均寿命には10年程の差があります。健康寿命とは「健康に問題のない状態で生活できる期間」とされています。健康寿命を延ばすことでいきいきとした生活を送り続けることにつながります。そのためには介護予防が重要になります。

平均寿命と健康寿命(平成28年福岡県)



この差を小さくする!!

平均寿命 - 健康寿命
この差を小さくする

⇒介護予防が重要

出典:福岡県だより(令和2年3月号)

介護予防につながる3つのポイント

栄養

栄養…毎日3食10品目を食べるようにしましょう。食事をおいしく食べるには口の健康も大切です。免疫力アップにも繋がります!!

運動

運動…座っている時間を減らしましょう。家事などで体を動かすことでも運動効果が期待できます。

社会参加

社会参加…人との交流は健康に良い影響を与えることが分かっています。趣味活動の集まりなどに参加することも介護予防に繋がります。
★感染予防対策にも努めながら交流を図りましょう★

介護予防につながる3つのポイントは、個人でも周りの人とでも取り組めます。

「**自助**:自分の健康を自分で守ること」と「**互助**:お互いに助け合うこと」を大切にしていま今日からでも介護予防始めてみませんか？

人との繋がり

シニアのための
元気づくりブック

地域包括支援センターでは【シニアのための元気づくりブック】(口腔、栄養、運動、うつ予防、認知症予防、難聴、お薬について)をもとに出前講座も行っています。感染予防対策も講じて実施していますのでご相談ください。

地域包括支援センターは、地域の皆様や関係機関との協働による高齢者支援や専門的な地域課題を解決するためのネットワークづくりを目指します。ご質問等ございましたらお近くの地域包括支援センターまでお問合せください。

