



# ほうかつだより

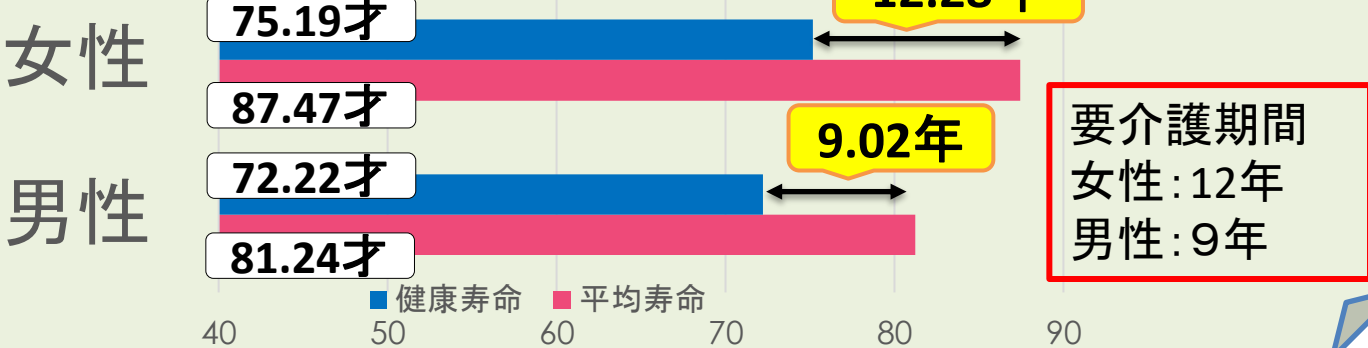
回  
覧

## 健康寿命を延ばしましょう！



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。

健康寿命と平均寿命（令和元年 福岡県）



### 身近なところで介護予防！

「自分が今できていることは続ける」「地域の集いの場に参加する」など、日頃の生活にちょっとした工夫を行ってみましょう！



ボランティアで  
社会参加



運動のために  
歩いて買い物  
へ行く！



趣味は  
続ける！



いろいろ  
食べて  
健康に！

みんなで  
集まって  
体操！



自分のことは自分自身で取り組み  
元気なうちから介護予防をはじめましょう！

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。感染予防対策を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。

次回、3月号では地域包括支援センターの業務についてお伝えします。

