

令和6年  
9月発行



# ほうかつだより

## 介護予防していますか？



### 高齢期においてイキイキと自立した生活を送るために！

自分自身が健康や介護予防に関心を持ち、  
元気なうちから介護予防に取り組むことが重要です。

「老化は仕方がないこと」と考えていませんか？

「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのこと、家事、外出をしなくなると筋力や意欲が低下し、やがて寝たきりや認知症などを招くことにつながります。そして、介護をしてもらわないと生活できない、自分の家で暮らすことが難しいなどといった状態に陥ってしまいます。



介護予防に取り組む

生活機能が向上する

生きがいのある人生

### どんなことをしたらいいの？

例えば、「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してみる」など、日ごろの生活にちょっとした介護予防の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  
へいく！



地域サロンで  
集まって  
体操！

友人と  
カラオケを  
楽しむ！



趣味の  
野菜作りは  
続ける！



リハビリの  
ために  
家事活動



いつまでも安心して暮らしていくために  
元気なうちから介護予防をはじめましょう！

次回、11月号では『権利擁護業務と消費者被害予防啓発』についてお伝えします。

発行：一般社団法人くるめ地域支援センター

くるめ地域支援センター

検索

<http://www.hokatu-Kurume.or.jp/>



セーフコミュニティ国際認証都市  
久留米市

用事があるのに外に出るのがおっくう・なんだか気分が晴れない、そんな時はありませんか？



## こころの元気がない状態

- 疲労感が続く
- 不安感が強くなる
- 自分に価値がないと思う
- 興味がわからない
- 集中力が続かない
- 眠れない
- 意欲の低下
- 動作がおそくなる

など

## こころを元気にするポイント

生活リズムを整えましょう！

- ・ バランスの良い食事
- ・ 適度な運動
- ・ 良質な睡眠

ストレスを溜めないようにしましょう！

- ・ つらい気持ちは人に話す

笑顔を心がけましょう！

- ・ 表情は相手に映ると言います



今日から一つでも上記のポイントを実行していきましょう！好きなこと、やりたいことにチャレンジして活力ある毎日を送りましょう。