

令和7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

「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、『支援をうけ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。

どんなことをしたらいいの？



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

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！



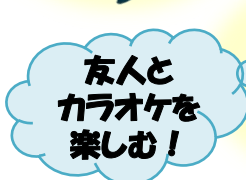
ボランティアで
社会参加



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



日々の生活を活動的に過ごしましょう！

身体活動の強さと量を「メッツ」という単位に置き換える考え方があります。
しかし、あまり聞きなれない単位なので私たちの生活に馴染んでいる点数に置き換えてみましょう。
「1メッツ=1点」です。生活動作や運動を1時間すると1点です。30分実施したのであればその半分の点数です。

ストレッチと同じ運動量

65歳以上の方は「1週間に10点」を目指してみましょう！！

1点～

2点～

3点～

静かに座ってテレビ・読書



食事



洗濯物の片づけ



花の水やり



ゆっくり歩行



掃除機かけ



台所掃除



普通の速さで歩行



ラジオ体操と同じ運動量

4点～

5点～

自転車に乗る



階段の登り降り



やや速めの歩行



布団を干す



はや歩き



ウォーキングや本格的な運動に限らず、家事などでもからだを動かすことでも運動効果が期待できます！



独立行政法人 国立健康・栄養研究所
改訂版「身体活動のメッツ表」を一部引用

自宅の中でも取り組みやすい活動はたくさんあることが分かります。

健康を維持するために64歳以下の方は「1週間に23点」で「3点以上の活動を毎日1時間」、65歳以上の方は「1週間に10点」を目指してみましょう！！

皆さんもこの「メッツ」を意識しながら日常生活の中で「活動」を増やしていきましょう！