



元気なうちから介護予防！！

「いつまでも自立して生き生きと暮らしていくためには、元気なうちから介護予防をはじめましょう」



1. 運動機能（体力・筋力）の維持向上
 - ・運動を習慣にして、疲れにくい体と転びにくい体力を作りましょう
2. 栄養状態の改善
 - ・高齢期になると、運動量の低下から食欲が落ちたり、消化・吸収力の低下などから低栄養状態への注意が必要です
3. 口の健康力アップ
 - ・口や舌の状態は気づかないうちに老化が進みます
 - 口の手入れと口腔体操で口周りの筋肉を刺激しましょう
4. 閉じこもり予防
 - ・毎日ほとんど家から出ずに過ごす生活を続けていると、運動機能の低下や認知症、うつなどになりやすくなります
 - 趣味や地域の活動などに積極的に参加しましょう
5. 認知症予防
 - ・生活を活発にする <人との交流は脳を活性化します>
 - ・有酸素運動 <血流を促進し、脳に十分な酸素と栄養を送ります>
 - ・食事 <野菜や果物や魚を多くとりましょう>
6. うつ予防
 - ・一人で悩まず友人や専門家に相談しましょう
 - ・生活リズムを整えましょう



新メンバー紹介

芋田 隆

色々なお話を聞かせて下さい。
楽しみにしています。

「地域のお茶の間」

今月は“茶話会”です
5月29日（金）10～15時
みまもり隊事務所
皆様のご来場をお待ちしています



江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46（社会福祉法人 江東園となり）
介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>
代表 伊久美 明