

介護予防で元気ハツラツ、イキイキ生活！

イキイキ生活 3 カ条

1. 日頃から積極的に体と頭を使いましょう。
2. 趣味や地域のさまざまな活動に参加しましょう。
3. 日常生活に必要なことはできるだけ自分で行うようにしましょう。



特に何も行わないと・・・

地域包括支援センターでは、いつまでも元気でイキイキ生活を送れるよう取り組んでいます。くわしくは「地域包括支援センター」まで、お気軽にお問い合わせ下さい。

■イキイキクラブ（体操教室） ■認知症予防教室



★介護予防で、イキイキ生活を送っているみなさんの声★

- ・体操を始めてから尿もれがなくなった！（80代女性）
- ・肩が上がるようになった。（80代女性）
- ・膝の手術した後のリハビリが楽にできた。（70代女性）
- ・足が上がるようになって、歩きやすくなった。（70代男性）
- ・出かけるところが増えて、楽しみが増えた。（70代女性）



体を動かさなくなったり栄養が不足したりすれば筋力が低下し、転倒しやすくなります。転倒が原因で骨折し、ますます体を動かさなくなると、そのまま寝たきりの状態になる危険性が高いのです。

高齢者に関する、さまざまなご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

与論町地域包括支援センター TEL：0997-81-3072