

はじめに

何歳になっても、自分らしく 生き生き(いきいき)と暮らしていこう

「歳をとって心身の機能が低下するのは、仕方がないこと」そう考えていませんか。実は最近の研究から、そうではないことが分かってきました。

最大の原因は、「もう歳だから」「おっくうだから」と、身の回りのことや外出をしなくなることにあります。

日常のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが「**介護予防**」です。いつまでも生き生きと暮らしていくために、ぜひ介護予防に取り組みましょう。

このノートは、狛江市内の活動場所、活動拠点、生活支援サービス、地域包括支援センター等の介護予防に役立つ情報についてまとめたものです。そして、皆さんの介護予防活動を応援するもので、皆さんがこうなりたい!という姿を目標として設定したり、活動やその効果を記録することができます。

ぜひ生き生きした暮らしのためにご活用ください。



心身機能への刺激



介護予防