

介護予防の ヒント

～生活不活発病を予防しましょう～

生活不活発病とは…

頭や体を使わないことによって起こる機能低下のことです。
頭や体は使わないと段々衰えていってしまいます。
生活不活発病は要介護状態になるきっかけになります。

頭を使わないと… **認知症** **抑うつ** など

体を使わないでいると… **筋力低下** **立ちくらみ** **息切れ** **骨粗しょう症** などに
なる恐れがあります。

これらを予防するには生活全体を活発にすることです。それにはどうするとよいのでしょうか。



①生活にメリハリを

◎朝起きたら着替える ◎身だしなみを整える ◎寝る場所から離れる

②主体性・自立意欲を持ちましょう

◎自分でできることは自分でする

③住環境の危険を減らしましょう

◎手すりや滑り止めの活用 ◎段差の解消、照明の活用

④人の輪に入って外へ出かけましょう

◎散歩やサロンへの参加 ◎生きがいサービスの利用

⑤不安を感じたら相談しましょう

◎早期発見、早期対応 ◎まずは、かかりつけの医師に相談を



健康高齢者 12か条

全国の80代の健康な
方に共通する特徴

- ①食事は1日3回規則正しく
- ②よくかんで食べる
- ③お茶をよく飲む
- ④野菜、果物など食物繊維をよくとる
- ⑤たばこは吸わない
- ⑥新聞をよく読む
- ⑦かかりつけ医をもっている
- ⑧自立心が強い
- ⑨気分転換のための活動をしている
- ⑩テレビをよく見る
- ⑪外出することが多い
- ⑫就寝、起床の時刻が規則的

☎ 南地域包括支援センター（担当地区 員弁・大安） ☎78-3520 ☎78-1114
北地域包括支援センター（担当地区 北勢・藤原） ☎82-1616 ☎72-3147

家族介護支援事業

介護体験者による発表会 参加者募集!



市内の家族介護者の介護体験発表会および(社)認知症の人
と家族の会 三重県支部代表 泉 美幸さんをお迎えし、在宅
介護に関する意見交換会を開催します。

日時 11月18日(日) 10:00～12:00 (予定)

場所 員弁老人福祉センター2階
「集会・教養娯楽室」(員弁庁舎 裏側)

参加費 無料

人数 100人

募集期間 10月26日(金) 17:00まで
(定員になり次第締め切ります)

在宅で家族を介護している家族介護者
や介護に関心がある方を対象に、介護に
関する知識や技術を身につけていただく
ために介護者教室「介護体験発表会」を
開催します。家族介護者や介護に関心が
ある方の参加をお待ちしています。

☎ 申込先 南地域包括支援センター ☎78-3520 ☎78-1114
北地域包括支援センター ☎82-1616 ☎72-3147