

## ● 暮らし

- バスや電車で一人で外出できる
- 日用品の買い物をしている
- お金の出し入れをしている
- 友人の家を訪ねている
- 家族や友人の相談にのっている

## ● 運動

- 階段を手すりや壁をつたわずに上る
- いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がれる
- 15分くらい続けて歩ける
- この1年間に転んだことはない
- 転倒に関する不安はない

## ● 口腔

- 半年前と同じように固いものが食べられる
- お茶や汁物でむせることはない
- 口の湯きは気にならない

## ● 栄養

- 半年で2~3kgの体重減少がない
- BMI18.5以上ある  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

65歳以上の人必見! 知らなきゃ損!

# げんき継続!

# 25のポイント

## ● 心ころ

- 毎日の生活が充実している
- いつもの楽しみが同じように楽しめる
- 以前楽にできていたことが今でも同じようにできている
- 自分が役に立つ人間だと思える
- わけもなく疲れたと思うことはない

## ● 物忘れ

- 周りの人から「いつもと同じことを聞く」など物忘れがあるとされたことはない
- 自分で電話番号を調べて電話をかけられる
- 今日が何月何日か分かる

## ● 外出

- 週に1回以上は外出している
- 昨年と比べて外出している

からだ作りに!

### 運動コース

趣味を発見!

### いろいろコース

市内に8カ所!

### はっらっクラブ

身近な集会所で!

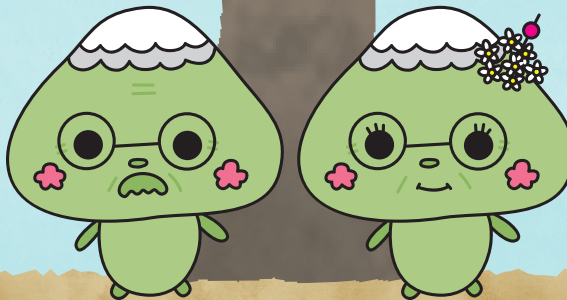
### 元気リーダーコース

気軽な集いの場!

### 青空ひろば

できないことがあっても大丈夫!  
さまざまなサービスが  
サポートします!

「もしかして弱っている?」  
と思ったら電話してください。



小学校区ごとに集いの場

### 四季の家

専門職による

### 訪問事業

集中的に元気を目指す

### 短期集中予防サービス

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

☎ いなべ市地域包括支援センター

☎ 86-7818

## Link 読者の声

●男女共同参画と言われて随分と経ちますが、やはりまだまだ女性が生きにくい(働にくい)社会だと感じます。Linkの特集で立場の違いはあるけれどしっかりと足場を固めて生きられている人たちを知り、自分なら何が出来るかを見つめ直す機会を得ました。(レオたん 60代)

## Link 読者アンケート▼



生活情報  
「まいめる」



携帯用  
「モバイルサイト」

### 救急医療情報

- 三重県救急医療情報センター ☎ 059-229-1199
- いなべ医師会(在宅当番医) 📄 <http://inabe-med.or.jp/>
- 医療ネットみえ 📄 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

### 人口情報(令和5年6月1日現在)

総人口: 44,845 (+26)  
世帯: 19,216 (+49)  
男: 23,122 (+8) 女: 21,723 (+18)

いなべ市情報誌 Link7月号(vol.236) 令和5年7月1日発行

発行/いなべ市 編集/企画部 広報秘書課 ☎ 511-0498 三重県いなべ市北勢町阿下喜31

☎ 0594-86-7740 📠 0594-86-7857 📄 <https://www.city.inabe.mie.jp/>

