

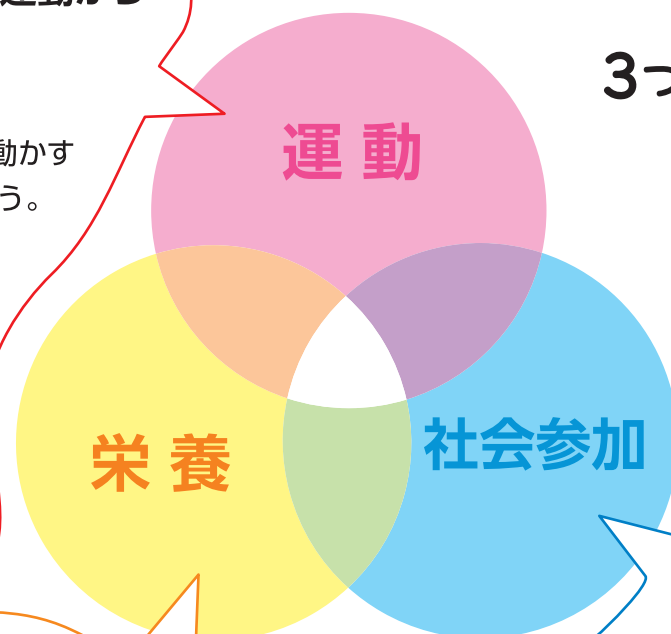
元気なときからはじめよう！

1 無理せずできる運動から始めよう！

散歩やウォーキングなど
毎日の生活の中に身体を動かす
習慣を取り入れてみましょう。

ワンポイント
楽しく一緒にできる
仲間がいると
続けられます。

★区内の名所を巡るウォーキングマップが各すこやか福祉センターにあります。



3つのヒ・ケ・ツのポイント

3 好きなこと 楽しい場所を 見つけよう！

社会とのつながりを失うと、虚弱化が始まりやすいことが分かってきています。

ワンポイント
身近な地域でもさまざまな活動が行われています。
自分にあった活動を探してみましょう。

2 バランスよく しっかり食べよう！

丁寧な歯みがきなどお口の機能アップとともに
食事を楽しみましょう。

ワンポイント 特にたんぱく質は、運動して筋力を維持させるうえで重要な栄養素です。

介護予防ケアマネジメントって？

地域包括支援センターのスタッフや地域のケアマネジャーが、あなたと一緒に、あなたに合った、あなたの改善プランを考えます。専門的な観点から、自分だけでは気がつかない、元気でいられるヒ・ケ・ツが見つかるかもしれません。ぜひ、地域包括支援センターにご相談ください。

上鷲宮 地域包括支援センター 電話 03-3577-8123 ファクス 03-3577-8124 上鷲宮 3-17-4 かみさぎホーム内	中野北 地域包括支援センター 電話 03-5380-6005 ファクス 03-5380-5762 松が丘 1-32-10 松が丘シニアプラザ内	本町 地域包括支援センター 電話 03-5385-3733 ファクス 03-5385-3776 本町 5-10-4 倶楽部千代田會館内
鷲宮 地域包括支援センター 電話 03-3310-2553 ファクス 03-3310-1172 若宮 3-58-10 鷲宮すこやか福祉センター内	中野 地域包括支援センター 電話 03-3367-7802 ファクス 03-3367-7800 中央 3-19-1 中部すこやか福祉センター内	南中野 地域包括支援センター 電話 03-5340-7885 ファクス 03-5340-7886 弥生町 5-11-26 南部すこやか福祉センター内
江古田 地域包括支援センター 電話 03-3387-5550 ファクス 03-3387-5955 江古田 4-31-10 北部すこやか福祉センター内	東中野 地域包括支援センター 電話 03-3366-3318 ファクス 03-3366-3398 東中野 1-5-1	

管轄のセンターがご不明な場合は→

平成30年3月発行/中野区 [企画検討] 中野区地域包括ケア推進会議生活支援・介護予防・就労・健康づくり部会
中野区地域支えあい推進室地域包括ケア推進分野 電話 03-3228-8949 ファクス 03-3228-8716

平均寿命 90 歳時代への備え

元気で長生きのヒ・ケ・ツ



中野区の 介護予防事業の イメージ

中野区の介護予防事業における基本方針

中野区では、「みんなで介護予防に取り組んで、健康寿命を延ばしているまち」(中野区地域包括ケアシステム推進プラン)を目指しています。

1. 早期発見・早期対応

高齢期からの健康維持や加齢に伴う虚弱化への早期発見・早期対応の取組みを進めます。

2. 虚弱からの改善を目指す

たとえ身体能力が衰えたとしても、適切な介護予防ケアマネジメント(※裏面参照)により状態に応じた改善のプログラムを提供できるよう、各事業者やリハビリテーション専門職等と協働で取り組めます。

3. 地域での自主的な介護予防の取組みを促進

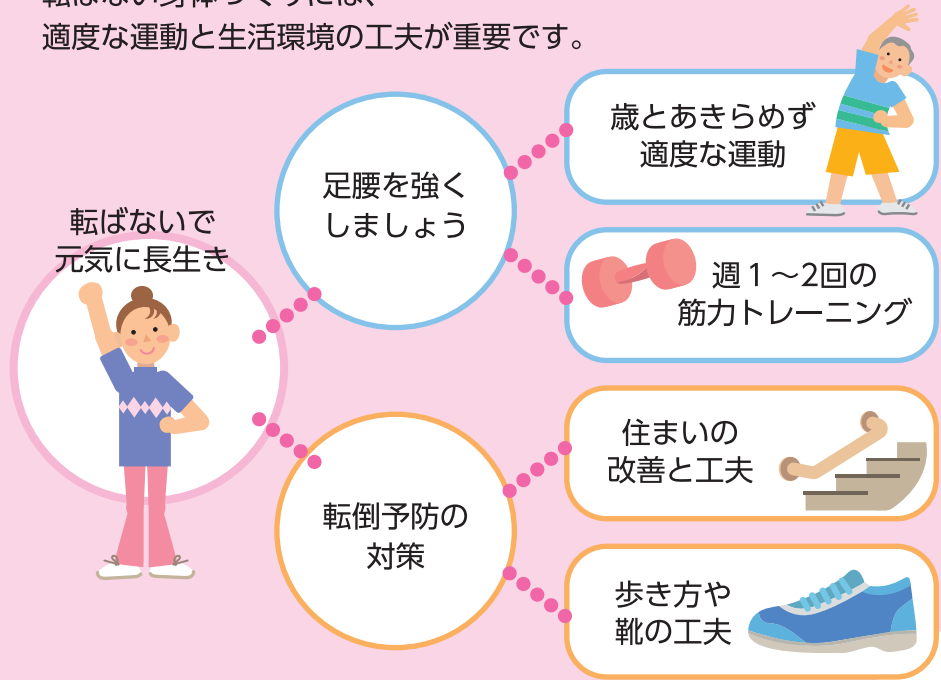
身近な地域での自主的な活動を促進し、継続的な介護予防や生活支援の取組みを広げていきます。

運動

いくつになっても筋力は維持・向上できます！

腰痛・膝痛の原因には、加齢に伴う「筋力の低下」や「関節の柔軟性の低下」があります。

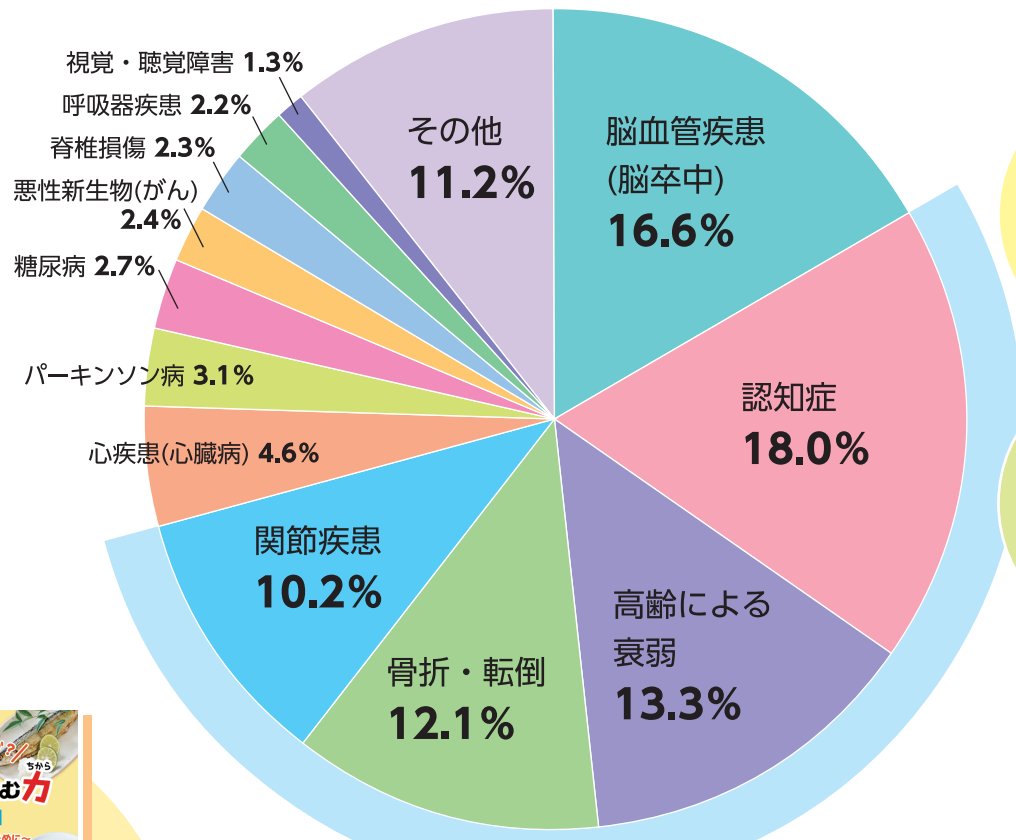
転ばない身体づくりには、適度な運動と生活環境の工夫が重要です。



健康長寿の

ヒ・ケ・ツは？

介護が必要となった原因は



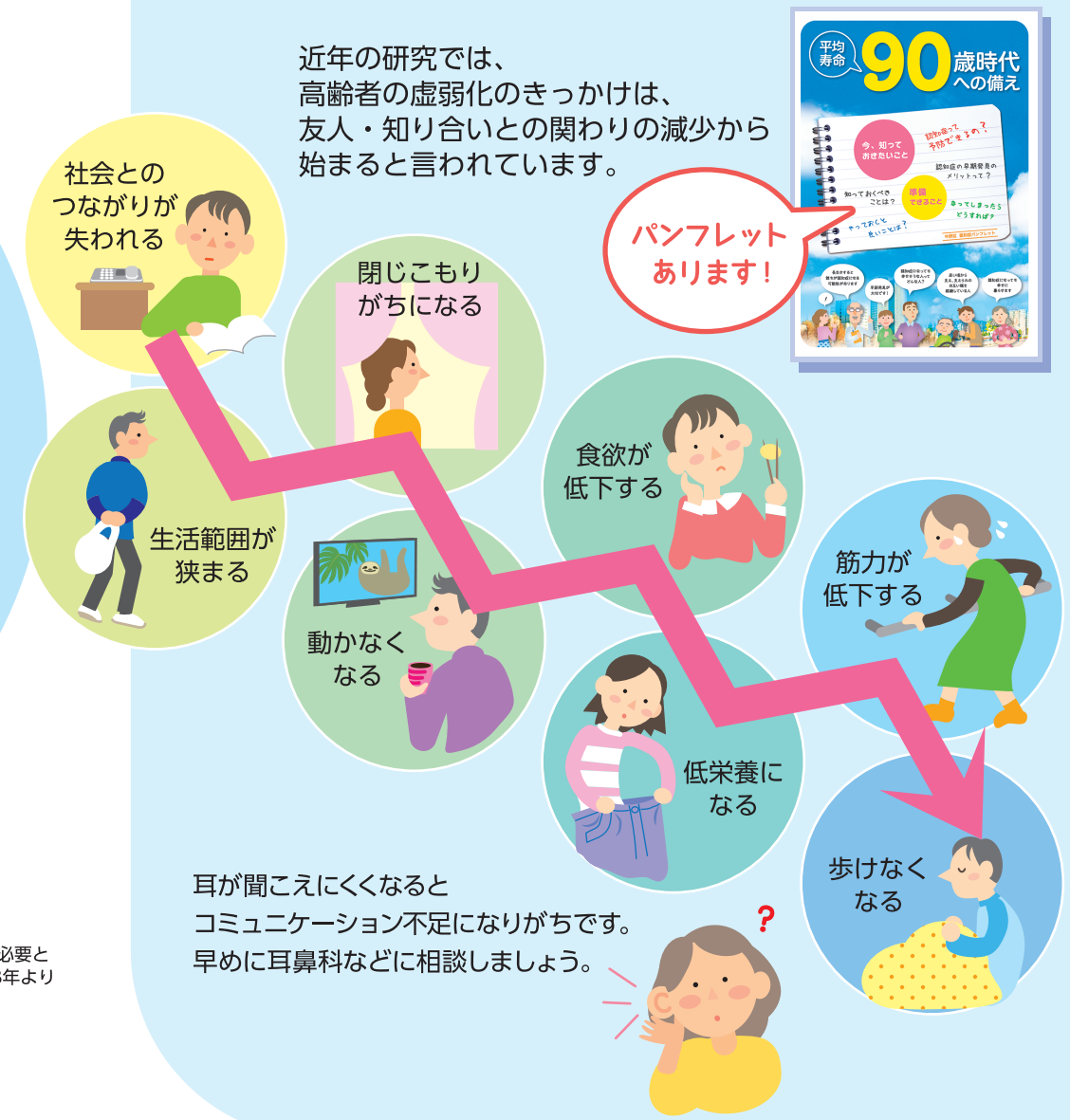
こんなリーフレットあります！

出典：厚生労働省「平成28年 国民生活基礎調査」第15表 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合 平成28年より

社会参加

運動、バランスのとれた食事、禁煙など生活習慣病の予防は、アルツハイマー病の発症を遅らせる効果が認められています。

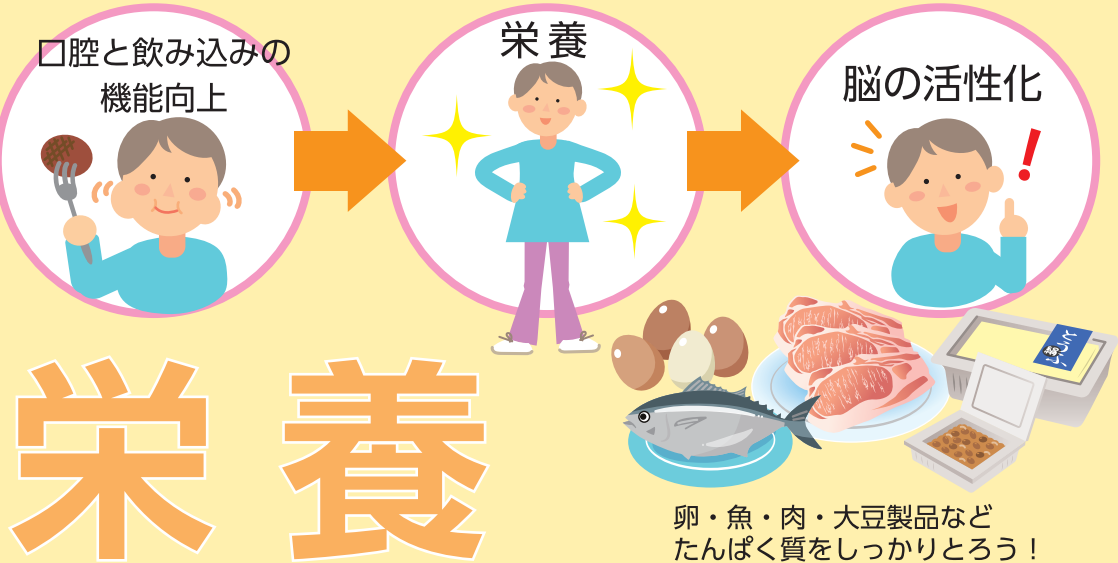
ポイントは「早期発見」と「人との交流」です。



高齢になると噛む力や飲み込む力の低下により食が細くなるなど

「低栄養」に陥る危険性が高くなります。

口腔と飲み込みの機能は栄養状態と密接に関連しており、食事を安全にバランスよく食べられることは、脳の活性化にもつながると言われています。



栄養

半数以上は予防することができます！

まずは、

認知機能が気になる

足腰が弱ってきた

閉じこもりがち

こんなことが気になりだしたら...

担当の地域包括支援センターにご相談 ➡

裏面へ！