



## [ご本人様・ご家族様へ]

# 健康の維持・介護予防のためのアドバイス

### ◆健康管理は、病気の発症や重症化予防のために大切です！

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
  - かかりつけ医等の指示を守り、自己判断で治療中断などしないようにしましょう。
  - 定期的に「けん診」を受けましょう。
  - 禁煙しましょう。
- 75歳未満「特定健診」、75歳以上「後期高齢者医療健診」、歯科健診、がん検診など



### ◆介護予防は、日々のこころがけが大切です！ 生活の中で実践しましょう

**運動** 動かないでいる時間を減らしましょう。テレビをみながらの体操や、家事等でからだを動かしましょう。筋肉を使う運動や、ウォーキングなどで足腰を重点的に鍛えましょう。



**栄養** 3食欠かさずバランスよく食べ、低栄養にならないように、特に肉や魚、卵、大豆製品などのおかずを毎食1皿取り入れましょう。水分も意識してとりましょう。定期的に体重測定をしましょう。



**口腔** 食後と寝る前の歯磨きや、義歯の清掃をしましょう。よく噛んで食べることや、よく話すことで、お口の周りの筋肉を使いましょう。

**日課交流** 日課や趣味、家庭での役割をもちましょう。集いの場(老人クラブやサロンなど)に参加しましょう。出かけることは、運動機会の増や、人との交流による心身のリフレッシュの他、認知症予防や、いざという時の助け合いにもつながります。

**相談** 気になることや心配ごとは早めに相談し解決しましょう。抱え込み続けていると、うつ状態になる等、心身の健康に影響を及ぼしかねません。

**自立支援** ご本人様のできる部分を大切にし、時間がかかるようでもすぐには手を出さず見守りましょう。ご本人様の努力を認め、できない部分を支援しましょう。

### ◆地域包括支援センターやケアマネジャーが、ご本人様の生活の様子やおからだの状態を確認したうえで、具体的な介護予防のご提案をさせていただきます。

- 地域の情報 ~ 各種集いの場や民間の有料サービスなど案内します
- 介護予防・生活支援サービス ~ 詳細は「長崎市介護予防ケアパス」参照  
(対象) 生活機能の低下がみられている方
- 一般介護予防事業 ~ すこやか運動教室 など  
(対象) 65歳以上のすべての方
- その他 ~ 高齢者安心火災警報器給付 など  
(対象) 各種内容により要件有

