



に気をつけること

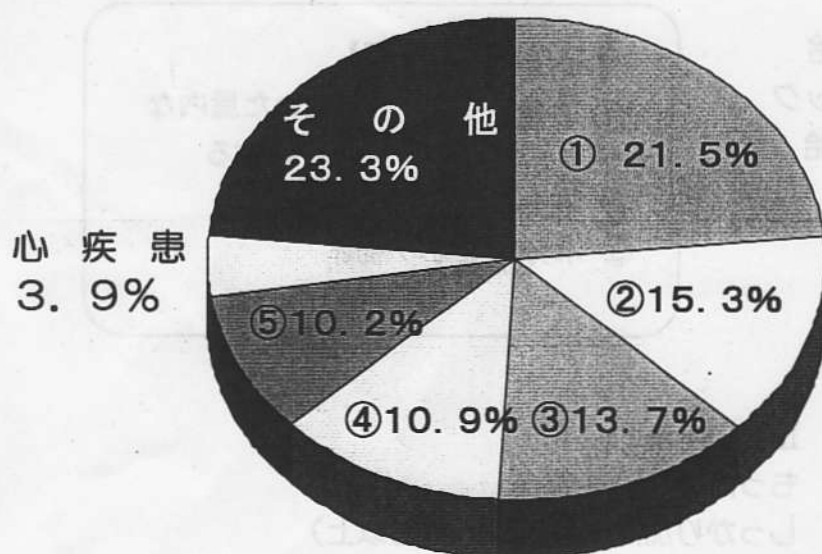


① まずは知っておきたい！介護が必要になる原因

☆介護予防とは？☆

介護が必要な状態にならないよう、元気なうちから取り組むこと。
また、介護が必要になっても、それ以上悪化しないようにすること。

☆介護が必要になる『原因』とは？☆



- ① 脳血管疾患
- ② 認知症
- ③ 高齢による衰弱
- ④ 関節疾患
- ⑤ 転倒・骨折

厚生労働省『平成22年度 国民生活基礎調査』

② 現在の生活を振り返ってみましょう

(「前橋市生活元気度チェック表」より)

・一人で外出していますか	はい	いいえ
・15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
・6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
・半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
・(ここ二週間で)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

→元気なうちからの「介護予防」の取り組みが重要！

→「介護予防」のために、まずは自分を知ることが大切！

③ 元気に毎日を送るために大切な3つのポイント

動いて・食べて・磨いて 元気！

☆運動

運動をして動きやすく疲れにくい身体をつくり、
関節の痛みを予防する。

☆食事

筋肉・骨・血液などを作ったり、エネルギーのもとになる食事をしっかりとる。

☆口腔

何でも噛めて飲み込める健康な口
口の中を清潔にして風邪やインフルエンザを予防。

④ 夏の健康管理について

★熱中症の予防

熱中症患者のおよそ半数は高齢者！！

室内でも多く発生。夜も注意。

のどが渇かなくても水分補給
部屋の温度をこまめにチェック
汗をかいたときは塩分も補給

【応急処置の手順】

- ① 日陰・エアコンの効いた屋内など、涼しい環境へ移動する
- ② 体を冷やす
- ③ 水分・塩分の補給

★食中毒の予防

食中毒予防の3原則

- (ア) つけない …… 正しい手洗い
- (イ) 増やさない …… もったいないは危険
- (ウ) やっつける …… しっかり加熱（85℃ 1分以上）

付録 厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動

◎目覚めの一杯、寝る前の一杯

◎しっかり水分 元気な毎日！



体の中の水分が不足すると、熱中症(ねっちゅうしょう)、脳梗塞(のうこうそく)、心筋梗塞(しんきんこうそく)など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。健康のため、こまめに水を飲みましょう。