

# 介護予防をしていないとどうなるの？

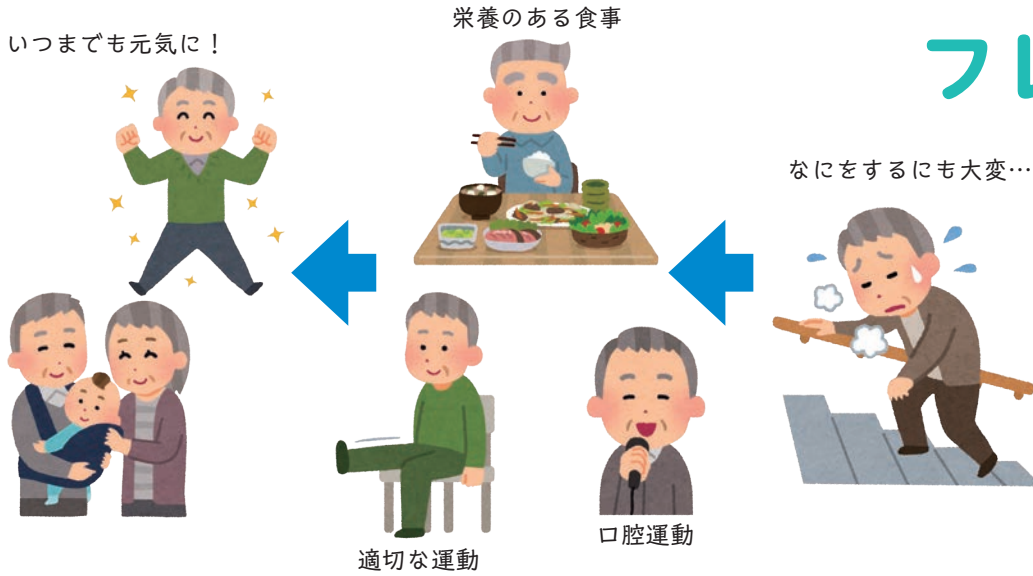
「介護予防なんて自分は必要ない。」そう思っていないですか？  
加齢に伴い、筋肉量は減少していきます。  
転倒リスクが高まり、骨折などで歩けなくなるかもしれません。  
そうならないように日ごろから意識して介護予防に取り組みましょう。  
問合先 高齢福祉課 ☎06(6902)6176

## フレイルをご存じですか

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の段階を言います。

### フレイル予防のために大切な3つのこと

- 運動…適切な運動を続けることで体力、筋力の低下を防ぎます。
- 食事…バランスのとれた食事が重要です。タンパク質の摂取を意識しましょう。
- 口腔…お口の体操やケアをすることで、食事を美味しく食べられます。



## 自宅でできる介護予防……………



詳しくはこちら

### 運動にチャレンジ

外出だけでなく、自宅でちょっとした運動やストレッチに取り組むことも介護予防につながります。

#### ★肩～首の運動★

①首回し運動  
(左右×5回)



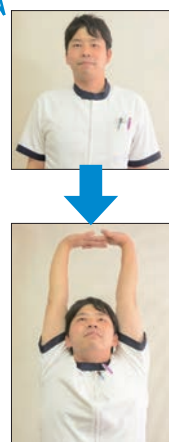
ゆっくり回しましょう！

②肩すぼめ運動  
(3～5回)



肩をすぼめた後に、息を吐きながらストンと力を抜きましょう♪

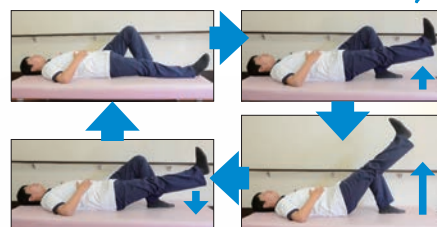
③背伸び運動  
(3～5回)



息を吸いながら上げて、ゆっくり息を吐きながら腕をおろしましょう♪

#### ★足の運動★

①膝を伸ばして足を上げる運動  
(左右×10回)



膝を伸ばした状態で、上がるこまで上げ、ゆっくりおろしましょう♪

②お尻あげ  
(10回)



腰は上げすぎないように気を付けましょう♪お尻に力が入っていればOK♪

### お口のケア

電話でお話をする、歌を歌うなど、できるだけ声を出すように心がけましょう。また、毎食後は歯を磨きましょう。

## 門真市が実施する介護予防事業……………



詳しくはこちら

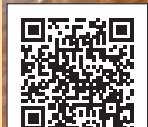
仲間と運動や介護予防などのお話を聞くことができます。この機会に参加してみませんか。約75%の75歳以上の高齢者は、要介護認定に該当していません。介護予防をして元気に過ごしましょう。

### 元気はつらつ教室・訪問

リハビリ専門職が、自宅でできる体操や元気な身体を維持するための栄養、口腔に関する指導などを週に1度行っています。



詳しくはこちら



修了者インタビューはこちら

### 通いの場

介護予防を目的とした住民主体の活動の場です。いきいき百歳体操や歌を歌ったりするなど、地域によってさまざまな活動をしています。



通いの場はこちら



### 社会資源 見える化システム 「Ayamu (アヤム)」

市内で行われている健康体操や趣味のサークル、企業が提供している訪問理容や介護タクシー、配食サービスなどの生活支援や社会参加に関する情報について、検索できるシステムです。



「Ayamu」はこちら