

元気なときからはじめよう！

3つのヒ・ケ・ツ のポイント

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。

家でできる運動・脳トレ
・食事を『なかの元気アップ
チャレンジ 10』で
試してみよう！



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。

運 動

栄 養

社会参加

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。

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。

上鷺宮 地域包括支援センター 電話 03-3577-8123 ファクス 03-3577-8124 上鷺宮 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
鷺宮 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 鷺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→ 中野区 あなたの地域包括支援センター

検索

人生100年時代の備え

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

中野区基本計画では、「誰もが生涯を通じて安心して自分らしく生きられるまち」を基本目標に掲げ、区民が主体的に取り組む介護予防を推進していくこととしています。

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みます。

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。