

運動

いくつになっても
筋力は
維持・向上
できます！



リーフレット
あります！

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。

足腰を強く
しましょう

歳とあきらめず
適度な運動

週1～2回の
筋力トレーニング

住まいの
改善と工夫

歩き方や
靴の工夫

転倒予防の
対策

転ばないで
元気に長生き



リーフレット
あります！

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。

口腔と飲み込みの
機能向上

栄養

脳の活性化

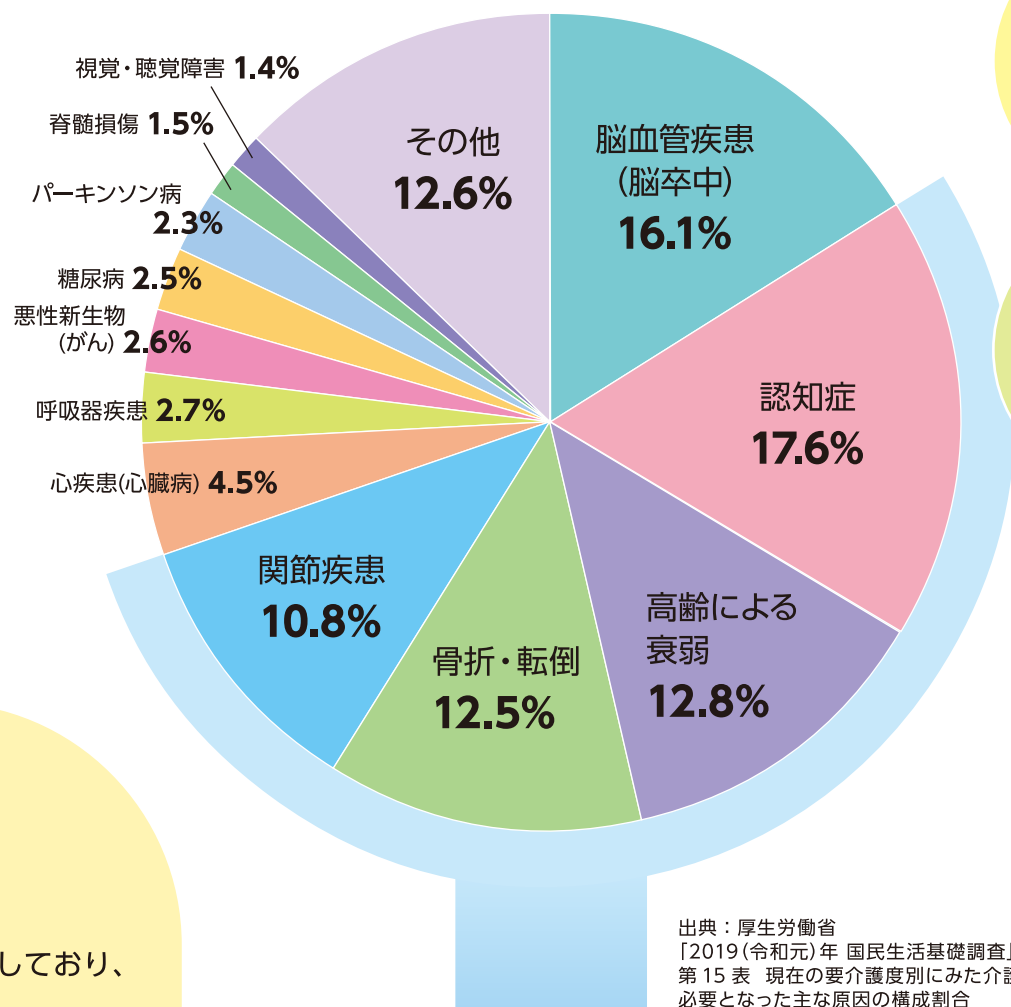
栄養

卵・魚・肉・大豆製品など
たんぱく質をしっかりとろう！

健康長寿の

ヒ・ケ・ツ は？

介護が必要となった原因は



半数以上は
予防することが
できます！

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。

社会との
つながりが
失われる

閉じこもり
がちになる

近年の研究では、
高齢者の虚弱化のきっかけは、
友人・知合いとの関わりからの減少から
始まると言われています。

食欲が
低下する

生活範囲が
狭まる

動かなくな
る

低栄養に
なる

筋力が
低下する



耳が聞こえにくくなると
コミュニケーション不足になりがちです。
早めに耳鼻科などに相談しましょう。

歩けなくな
る

★ 地域情報の検索サイトをご利用ください！

検索 中野区けあプロ・navi

<https://carepro-navi.jp/nakano>



認知機能が
気になる

足腰が
弱ってきた

閉じこもりがち

まずは、

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！