

介護予防について



こんにちは！松前町地域包括支援センターです。

地域包括支援センターの取り組みの1つに「介護予防」があります。

「介護予防」とは何でしょうか？

介護が必要とならないために取り組む活動のことをいいます。

松前町のおおよそ2人に1人は65歳以上です。いつまでも元気で、自分のこと(生活)は自分でできれば、年齢を重ねても介護は必要になりません。そのためにも「介護予防」に取り組んでみましょう！

介護予防「3つの柱」

食生活

一汁三菜を心がけ、
乳製品などで
たんぱく質を補給
しましょう。



運動

からだをよく動かし、
筋力トレーニングを
取り入れましょう。



社会参加

1日1回は外出を心がけ、
積極的に地域活動に
参加してみましょう。



プラスαの取り組み

- 腔ケア
- 認知症予防
- うつ予防

ガンバルーン体操に参加しましょう！

松前町では各地区でガンバルーン体操教室を開催しています！

教室に参加することで、運動・社会参加の機会が得られ、からだを動かすことは、食欲増進にもつながります。

運動に自信がない方でも指導者がサポートしますので、お気軽に会場へお越しください。

20回教室に参加すると景品がもらえます！

