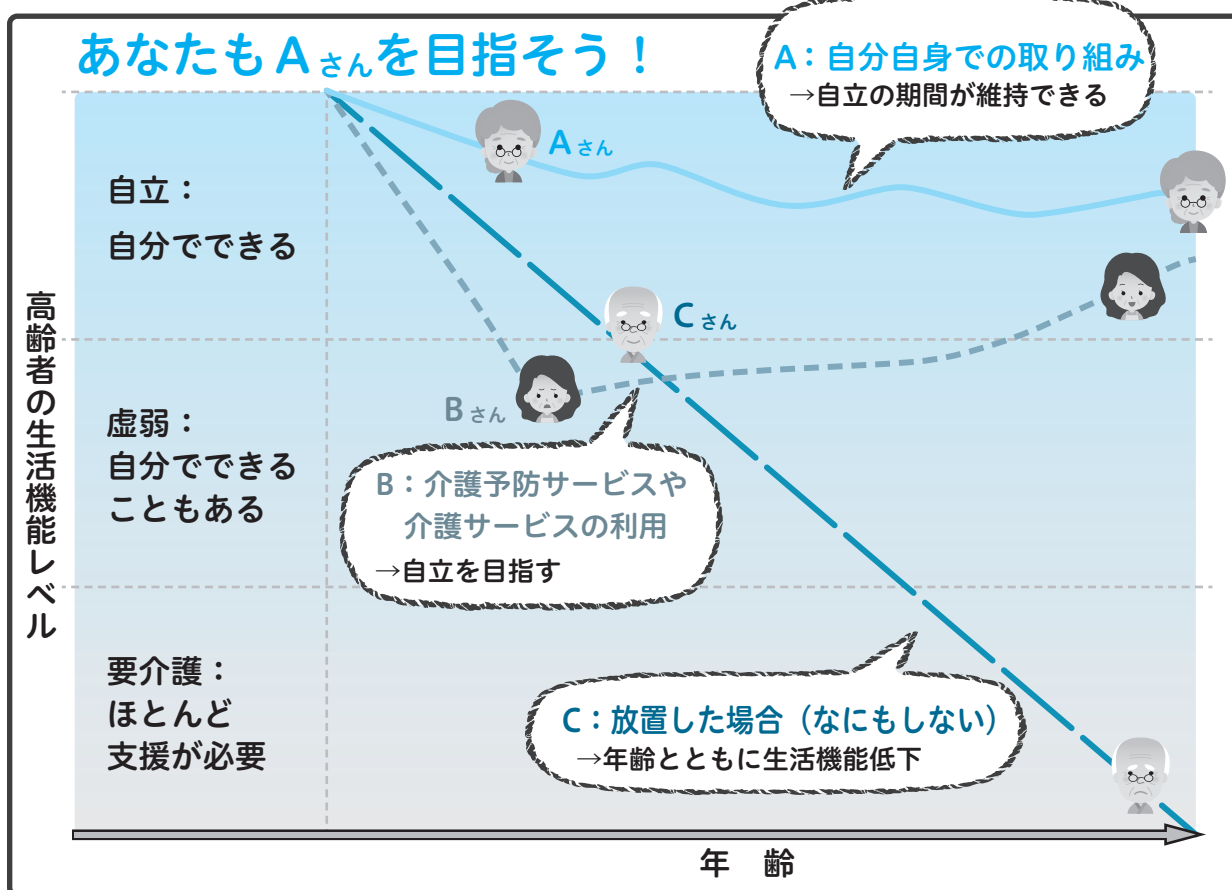


高齢者が住み慣れた家庭や地域で、安心して、元気に、暮らし続けるためには

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる

年齢とともに自分が出来ること（生活機能）は低下しますが、セルフケア（自分自身の啓発・実践）を行うことで「自分でできる＝自立」を維持できます。地域や介護予防を活用して、自分らしい自立した生活を続けていけるようみんなで取り組みましょう。



< 高齢者の機能レベルと介護予防 >

3つの秘訣

秘訣
その1

自分のできることを確認しよう

◎生活リズムを崩さない

（起きる、ご飯を食べる、寝る、お風呂、お口の手入れなど）

◎家庭での役割を持つ

（掃除、草むしり、洗濯ものたたみ、花づくり、畑など）

◎健康管理をする

（血圧や体重などの計測、病院への通院、薬は処方通りに内服する）

◎晴々するときの気持ちを書きとめる

（カレンダーに、日記帳に、家計簿に）

