

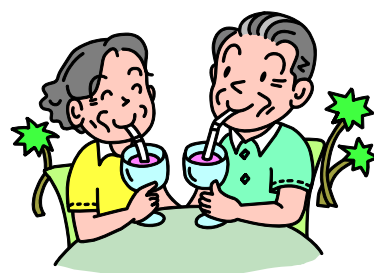
健康長寿日本一をめざしましょう！

きょうとお達者情報 第1号

健康長寿のために

いくら長寿でも、要介護状態になって寝たきりにはなりたくないものですね。そこで、**介護予防**が大切なのです。

介護予防とは



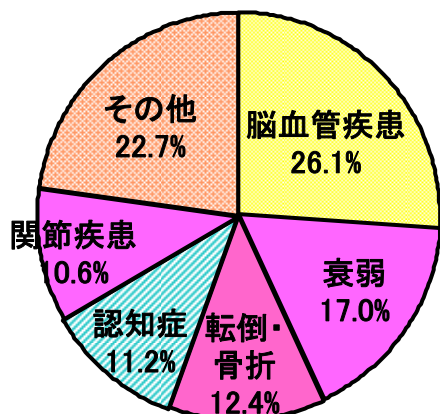
いつまでもいきいきと自分らしく生きるために必要なのが **介護予防** です。

- 要介護状態になることをできるだけ防ぐ。
- 要介護状態になってもそれ以上悪化しないようにする。

それが **介護予防** です。

要介護の原因は？

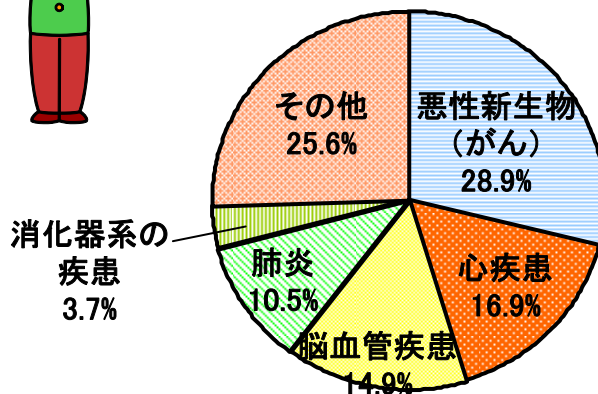
65歳以上の要介護の原因



生活が不活発なため心身の機能低下によるものが多い。



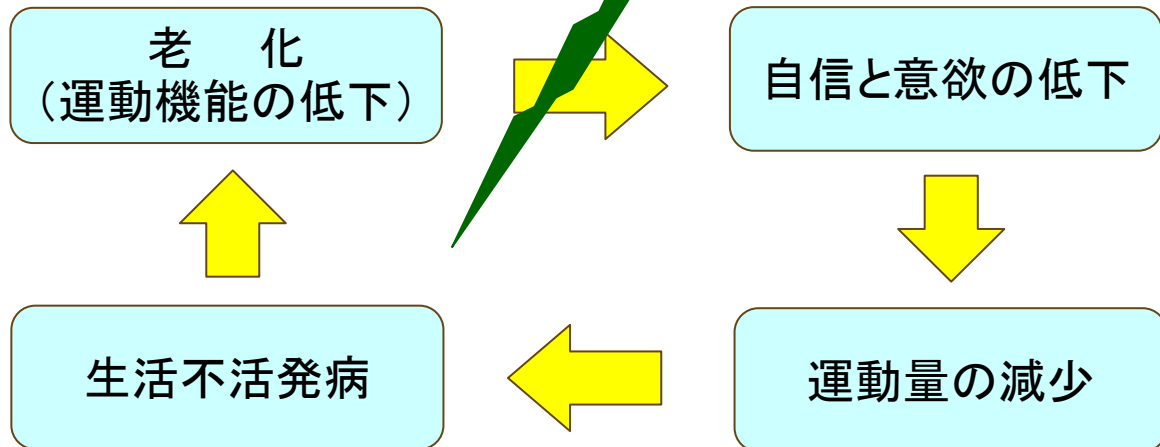
65歳以上の死亡の原因



生活習慣病が多い。

老化と生活不活発の悪循環

介護予防で悪循環を断ち切る！



こんなことはありませんか？

- 日用品の買い物をしていない。
- 階段を手すりや壁をつたわずには昇れない。
- 外出は週に1回未満である。
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる。
- 6ヶ月間で2～3kgの体重減少があった。
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった。

介護予防のために

- 運動をしましょう。
- 栄養を十分とりましょう。
- お口を清潔にし、健康を保ちましょう。

そして

- 生き生きとした生活を！



京都府介護保険推進室

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町

TEL 075-414-4573

FAX 075-414-4572