

もくじ

①	介護予防手帳とは	1
②	日常生活と興味の確認	2
③	基本チェックリスト	3
④	目標プラン	4
⑤	体力テスト結果	5
⑥	フレイルとは	6
⑦	健康を保つ食事のポイント	7
⑧	お口の健康を保つポイント	8
⑨	身体機能と運動	9
⑩	健康診断を受けましょう	10
⑪	地域包括支援センター	11
⑫	地域包括支援センター案内図	12

..... 体操教室とお得なサービスのご案内



市内の運動教室 13

G E O 体操 14

ころばん塾 15



高齢者いこいの家 16



おでかけパス 17

1

介護予防手帳とは

\ どのようなもの? /

健康に配慮した生活を送りながら、「自己管理（セルフマネジメント）」するために活用します。いつまでも健康で暮らすために、お役立てください。

\ 使い方は? /

日頃の生活を振り返り、今後の目標と達成するための計画を立て、そのために実践したことなどを記録しましょう。健康についての資料も載っています。

\ いつ使う? /

体操教室などのときには持っていきましょう。また、お困りごとの相談先を調べることも



介護予防 とは?



介護が**必要な状態**になることを防ぐ



介護が**必要な状態**であっても
今より**悪くなる**ことを防ぐ



住み慣れた地域でいつまでも楽しく暮らし続けるために、介護予防手帳をお役立てください

