

植田東 地域包括支援センター

介護

認知症

健康相談

など



高齢者（65才以上）に関する

悩み・疑問・心配事など一人で抱え込んでいませんか？

まずはお電話でご相談下さい



 **568-3310**

【営業時間】 月～金 8:30～17:15 土 8:30～12:30

【場所】 大分市大字宮崎 1385 番地の1 コーポ長岡 203



おうちでしっかり介護予防！

① 人との交流を持ちましょう！

直接会うことが難しい場合は電話でもよいので交流を持ちましょう。
話すこともおうちの介護予防になります。



★電話の前におくちの体操★
「パンダのたからもの」と10回大きな声ではっきりと発音しましょう。

② 散歩など体を動かしましょう！

少ない人数での散歩であれば、感染の危険が少ないので外に出る機会を持ち、体を動かしましょう。
自宅で体操をするのも効果的です。
※少し疲れるくらいの運動が効果的です。



③ 3食しっかり食べましょう！

やせてきたら要注意です。
元気に動ける筋肉を保つためにたんぱく質を摂りましょう。

★指わっかテスト★

※親指と人差し指を合わせ、ふくらはぎをつかむ



○ かこめない



△ ちょうどかこめる



△ 隙間ができる

ちょうど囲めた人、隙間ができた人は、栄養がしっかり摂れているか、運動不足でないか振り返ってみましょう。