

# 元気！いきいき！！シニアライフ

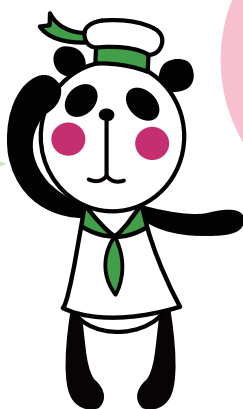
～活動的な好齢者(こうれいしゃ)を目指して～

神戸市は、市民の4人に1人以上が65歳以上の高齢者で、そのうち、5人に1人は介護が必要な状態です。人生100年時代を楽しく過ごすために、好ましく齢(とし)を重ね、長生きを自分らしく楽しむ「活動的な好齢者(こうれいしゃ)」を目指すことが大切です。

## ～ もくじ ～

1. 介護予防ってなに？…………… p.1
2. あなたのいきいき生活を応援します～介護予防のススメ～…………… p.4
3. 「い」今さらは禁句！ちょっとずつでも始めましょう～運動器の機能向上～…………… p.5
4. 「ろ」老化を防ぐ鍵はバランスの良い食事であり～低栄養の予防～…………… p.8
5. 「は」歯と口のお手入れ、入念にしていますか～口腔機能の向上～…………… p.10
6. 「に」認知症にならないために脳の力を鍛えましょう～認知症予防～…………… p.12
7. 「ほ」ほっとかないで！気になるその症状～うつ予防～…………… p.14
8. 「へ」部屋を出て、心と体を動かしてみませんか～閉じこもり予防～…………… p.15
9. 「と」とにかく困ったことは「あんしんすこやかセンター」へ…………… p.16
10. 「ち」ちょっと待って！それって「フレイル」かも！…………… p.17
11. 「り」利用しよう！地域のサロンで介護予防！…………… p.18
12. 「ぬ」抜こう！全国の健康寿命！健康長寿の神戸を目指そう！…………… p.19
13. 「る」るんるんと楽しみながらボランティアをはじめませんか？…………… p.19
14. 介護予防のサービス利用までの仕組み…………… p.20
15. 神戸市の介護予防サービス…………… p.22
16. 「を」おわりに…………… p.24

ぼくは、  
介護予防ばんだ！  
介護予防を広めるために、  
神戸にやってきたんだ。  
「介護なんて、まだ関係ない」って  
思わないで。  
神戸のみんなが素敵な好齢者  
(こうれいしゃ)になれるよう、  
この冊子で  
“介護予防いろは”を  
伝授していくよ♪



この冊子を  
通して、  
みなさんが活動的な  
好齢者になれるよう、  
わたしも  
応援するわ。

