

高齢期を迎えても

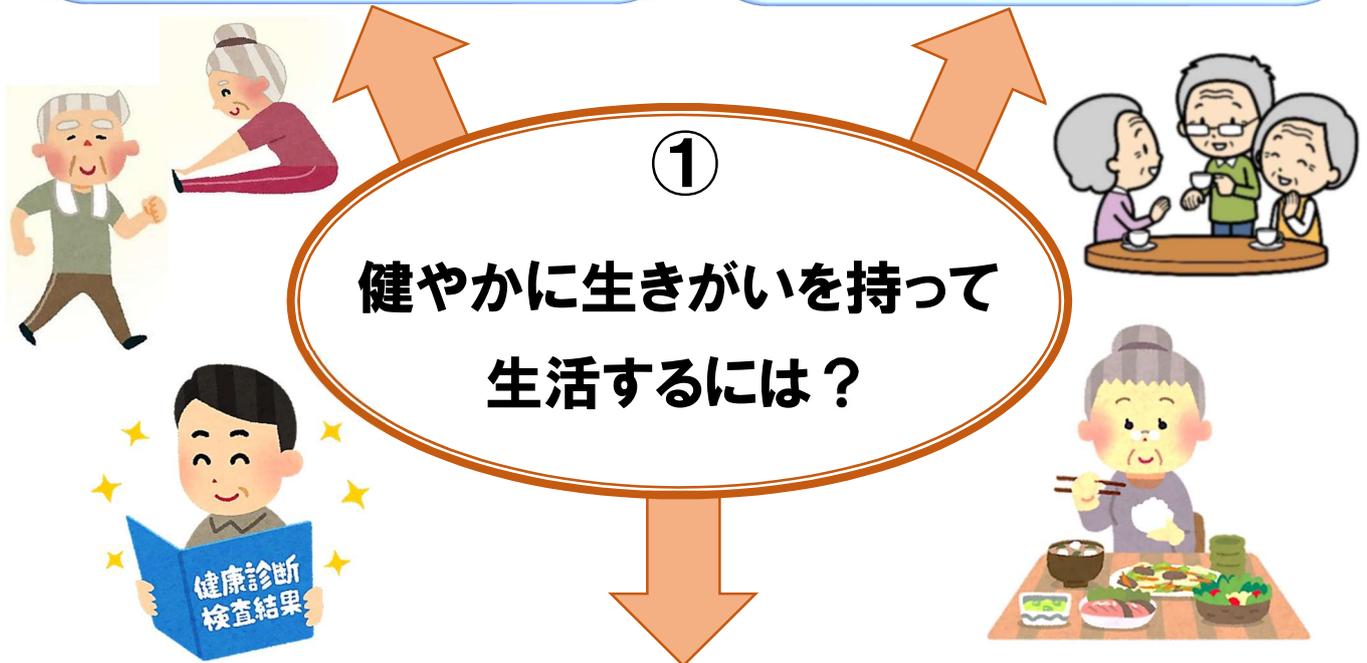
元気でいきいきとつながるまち ～ やまのべ ～

【運動で機能向上を目指す】

- ・介護予防教室への参加
 - ・健康教室への参加
- ～ 意識的に身体を動かしましょう!! ～

【閉じこもり予防】

- ・地域活動やグループ活動への参加
 - ・住民主体の通いの場
(いきいき教室、お茶のみサロンなど)
- ～ 多くの人とふれあいましょう!! ～



【健康の保持と健康の増進】

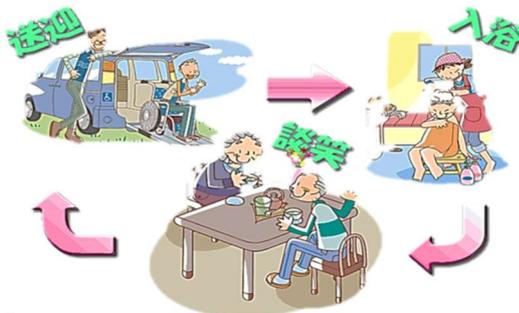
- ・体の状態の把握、早期受診 & 早期対応
 - ・バランスの良い食事、口腔ケア
- ～ 常日頃から健診、食事(栄養管理)、口腔ケアに努めましょう!! ～

②生活する中で支援が必要になってきたら…

通所型サービス

(介護予防サービス)

事業所で軽い体操や運動、レクリエーションを行います。運動機能の回復、体力アップを図り、以前のような自立した生活を目指しましょう!!



訪問型サービス

(生活支援サービス)

自宅で自分だけではできない部分を支援してもらい、自立した生活を目指しましょう!!



必要な支援を受けていきいきと過ごしましょう!!

③介護のサービスが必要になったら…

介護保険の申請が必要です

介護サービスや介護支援が無ければ生活を維持していけない場合は、介護保険を申請し、自分に必要な介護サービスを受けましょう!!

