

◆多くチェックが入った項目は、特に積極的な『介護予防』が必要です

1~20までの項目で緑チェックが10以上あった	【全般的な生活機能の低下に要注意】 心身がより早く衰える危険があります。食事や運動の見直しをしましょう。
「運動機能」で緑チェックが3つ以上あった	【足腰などの筋力低下に要注意】 転倒などから寝たきりを招きやすいので、体を動かし筋力を維持しましょう。
「栄養状態」で2つとも緑チェックだった	【栄養が足りていない「低栄養」に要注意】 筋力低下や病気にかかりやすいなど全身が衰弱する危険があるため肉や魚、大豆製品などタンパク質を積極的に、バランスよく食べましょう。
「口腔機能」で緑チェックが2つ以上あった	【歯やお口の状態など口腔機能の低下に要注意】 飲み込みにくさは低栄養や肺炎などになるリスクが大きくなります。かかりつけの歯科医をもち、日ごろから丁寧な歯みがきをしましょう。
「閉じこもり」で16に緑チェックがあった	【閉じこもりぎみです】 全身の衰弱や認知症、うつ病などを招くおそれがあります。外出の機会を持ちましょう。
「認知機能」で緑チェックがあった	【認知機能の低下に要注意】 認知症は早期発見・治療が大切です。ウォーキングなどの有酸素運動や頭を使う生活を心がけましょう。
「うつ」で緑チェックが2つ以上あった	【うつ病に要注意】 心身の衰弱を招きやすいため、心の健康にも注意が必要です。

介護予防教室に参加しませんか？

市では、さまざまなテーマで介護予防を行う「さわやか教室」や「シルバーリハビリ体操教室」、「お口の健康教室」、楽しみながら脳トレを行う「シニア学び塾」、「料理教室」など介護予防の教室を実施しています。

広報古河お知らせページで参加者を募集します。詳細は市公式ホームページをご覧ください。



▲シルバーリハビリ体操はいつでも、どこでも、どなたでもできる体操です

私たち、教室に参加しました

いきいき運動教室に参加



秋庭好秋さん
(大山)

9年前、脳梗塞^{のうこうそく}で倒れ左半身の麻痺^{まひ}がありましたが、病院のリハビリと教室の参加で運動機能を回復できました。今後も楽しみながら運動を続けたいです。

さわやか教室に参加



田續恵子さん
(下大野)

毎月の教室が楽しみで、脳トレや料理などさまざまなテーマで充実した時間を過ごせました。外出のいい機会となり、皆さんとお話することも楽しいです。