

地域を支える ～ご近所づきあいから地域参加へ～

地域活動への参加は、地域のためになるだけでなく、自分自身の生きがい、健康づくりにつながります。少しでも興味があればぜひ参加しましょう。

地域活動へ参加しましょう

地域活動の情報は、境町役場や広報誌、インターネットなどから入手できます。

地域への参加(地域デビュー)の例

- ボランティア活動への参加
(地域の清掃や緑化活動、教育・文化活動への参加など)
- 地域の行事への参加
- 交通安全・防犯・防災活動への参加
- シルバー人材センターへの登録



ご近所づきあいから近隣の方の異変に気づく

まずはご近所の方とあいさつできる関係になりましょう。ご近所同士の見守りは暮らしやすい地域づくりの土台となります。「見守り」は「見張る」ことではありません。お互いを思いやる気持ちが大切です。

気持ちの良い日ですね。
お出かけですか？

こんにちは

異変に気づくポイント

- 新聞・郵便物がたまっている。
- 同じ洗濯物が干されたままになっている。
- 見かけなくなった。夜でも電気がつかない。
- 雰囲気が以前と変わった。(元気がない、やせてきた、会話が噛み合わない)
- 身なりが以前と違う。(服が汚れている、服装が季節に合わない、髪が乱れている)
- 怒鳴り声が聞こえる。
- 普段見かけない人が出入りしている。



異変に気づいたときは…

なんらかの支援を必要としている可能性があります。心配なときは、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



地域で元気に ～介護予防に取り組みましょう～

まだ介護が必要でない方は、町の介護予防の教室等*を利用しましょう。ここでは、自分で取り組める介護予防の方法をお伝えします。

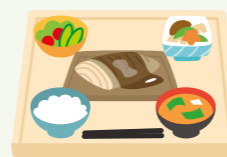
*介護予防の取り組みは、市区町村によって異なります。

バランスよくしっかり食べましょう

やせないように
よく食べることが
重要です！

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりととりましょう。

1日3食抜かずに
バランスよく食べる



たんぱく質を
十分にとる



さまざまな野菜を
毎日食べる



カルシウムの不足
に気をつける



体を動かす時間を増やしましょう

筋力は何歳からでも
鍛えられます。運動を毎日の生活に
取り入れましょう！

散歩(ウォーキング)や体操、筋力トレーニングを
生活に取り入れましょう。

散歩(ウォーキング)

・人混みを避けて散歩をしましょう。可能な方は、少し速めに歩くことを意識すると、さらに運動効果が高まります。



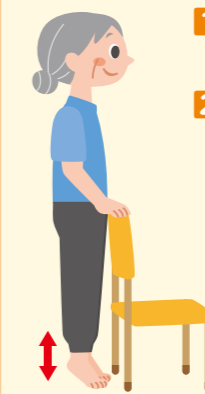
体操

・ラジオ体操などを広い場所や庭などで行いましょう。



ふくらはぎの筋トレ 1セット10回

- 1 いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- 2 体が高くなるように、かかとを上げ下げする。



・回数はめやすです。体力や体の状態に合わせて回数を設定してください。
・4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。

体に痛みなどがある人は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

口の健康を保ちましょう

歯だけでなく
舌や口の中全体を清潔に
保ちましょう。

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、
口の健康を保ちましょう。噛む力を鍛えることも重要です。

食後の口の手入れ を忘れずに

- ・1日1回は、十分な時間をかけて歯をみがきましょう。
- ・義歯(入れ歯)は外してみがきましょう。

