

はじめに

何歳になっても、自分らしく 生き生き(いきいき)と暮らしていこう

「歳をとって心身の機能が低下するのは、仕方がないこと」そう考えていませんか。実は最近の研究から、そうではないことが分かってきました。

最大の原因は、「もう歳だから」「おっくうだから」と、身の回りのことや外出をしなくなることにあります。

日常のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが「**介護予防**」です。いつまでも生き生きと暮らしていくために、ぜひ介護予防に取り組みましょう。

このノートは、狛江市内の活動場所、活動拠点、生活支援サービス、地域包括支援センター等の介護予防に役立つ情報についてまとめたものです。そして、皆さんの介護予防活動を応援するもので、皆さんがこうなりたい!という姿を目標として設定したり、活動やその効果を記録することができます。

ぜひ生き生きした暮らしのためにご活用ください。



心身機能への刺激



介護予防

ノートの使いかた

1 わたしのこと

4ページ

基本情報、緊急時の連絡先、医療情報、通っている教室などを可能な範囲で書いてください。

→緊急時や介護予防活動場所のスタッフとの情報共有に役立ちます。

2 していることや興味の確認

5ページ

日頃行っていること、興味のあることなどを確認しましょう。

→あなたに合った介護予防活動を探すヒントになります。

3 わたしのプラン

7ページ

生活の目標や、その達成に向けて必要な取組を書いてください。

一人で思いつかないときは、地域包括支援センターにご相談ください。

→地域包括支援センター(26ページ)

4 相談の記録

9ページ

何か困ったことがあれば、地域包括支援センターや介護予防活動場所のスタッフからアドバイスをもらいましょう。

→記録に残すことで、内容を見返すことができます。

5 介護予防活動の記録

10ページ

介護予防活動や目標達成に向けた取組の経過を記録に残しましょう。

→活動状況から、日頃の成果を確認し、体調の変化にも気づくことができます。