

介護予防のポイント

■低栄養状態に注意

高齢になると食が細くなりやすく、たんぱく質やエネルギーが不足しがちです。意識して主食・主菜を取りましょう。

■積極的に体を動かしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動と筋力アップにつながる運動を組み合わせると効果的です。毎日、時間を決めて運動を継続しましょう。

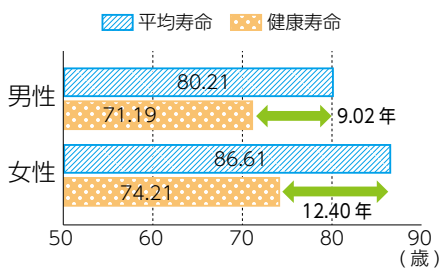


いつまでも自分らしく「健幸」に暮らす 元気なうちから介護予防

生涯にわたって健康で、自分らしい幸せな生活を送るため、できることは何でしょうか。
今回は、身近な場所で楽しみながらできる、介護予防の取り組みをご紹介します。

平均寿命と健康寿命の差

平成25年厚生労働省調べ



健康寿命と平均寿命の差を縮めよう

病気やけがなどにより日常生活が制限されることなく、健康的に自立して生活できる期間を「健康寿命」といいます。健康寿命と平均寿命には約10年の差があります(左のグラフ)。この差を縮めることで、人生をより豊かなものにすることができます。健康寿命に

本市では、運動やレクリエーションの他、認知症予防のための脳トレ・口腔ケア・栄養について学ぶことができるさまざまな教室を、区・公民館などで開催しています。また、教室に通うことができない人へ、保健師・看護師などが自宅



身近な場所で 本市の介護予防事業

影響する「要介護」となる原因には、脳血管疾患の他、衰弱、転倒・骨折、認知症などがあります。これらは、積極的に体を動かすことやしつかり栄養を取ることなどで、予防・改善ができます。元気なうちから介護予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

介護予防などをお手伝いします 地域包括支援センター

センター名	電話番号	担当地区(連合自治会名)	センター名	電話番号	担当地区(連合自治会名)
御本丸	(651)4777	中央・築瀬・城東	緑が丘・陽光	(684)3328	緑が丘・陽光
ようなん	(658)2125	西原・宮の原・陽南	砥上	(647)3294	姿川(北部)・富士見・明保
きよすみ	(622)2243	戸祭・昭和	姿川南部	(654)2281	姿川(南部)
今泉・陽北	(616)1780	東・錦・今泉	くにもと	(666)2211	国本
さくら西	(610)7370	桜・西	細谷・宝木	(902)4170	細谷・宝木
鬼怒	(683)2230	平石・御幸・御幸ヶ原	富屋・篠井	(665)7772	篠井・富屋
清原	(667)8222	清原	城山	(652)8124	城山
瑞穂野	(656)9677	瑞穂野	豊郷	(616)1237	豊郷
峰・泉が丘	(613)5500	泉が丘・峰	かわち	(673)8941	古里中学校区
石井・陽東	(660)1414	石井・陽東	田原	(672)4811	田原中学校区
よこかわ	(657)7234	横川	奈坪	(671)2202	河内中学校区
雀宮	(655)7080	雀宮(東部)	上河内	(674)7222	上河内
雀宮・五代若松原	(688)3371	雀宮(西部)・五代若松原			

▽開設時間 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。

◎そこが知りたい 少年審判 ▽日時 8月19日(金)午後1時30分～3時30分▽会場 宇都宮地方・家庭裁判所(小幡1丁目)▽内容 分かりやすい解説付きの模擬少年審判見学、家裁施設見学▽対象 おおむね中学生以上▽定員 先着40人▽申込 8月18日までに、電話で、宇都宮家庭裁判所総務課☎(333)0042へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 区 地区市民センター、出 出張所、運 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、地域コミュニケーションセンター、活 市民活動センター