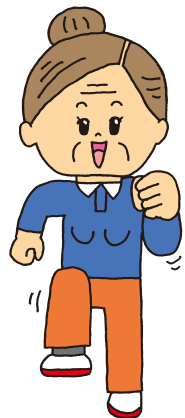
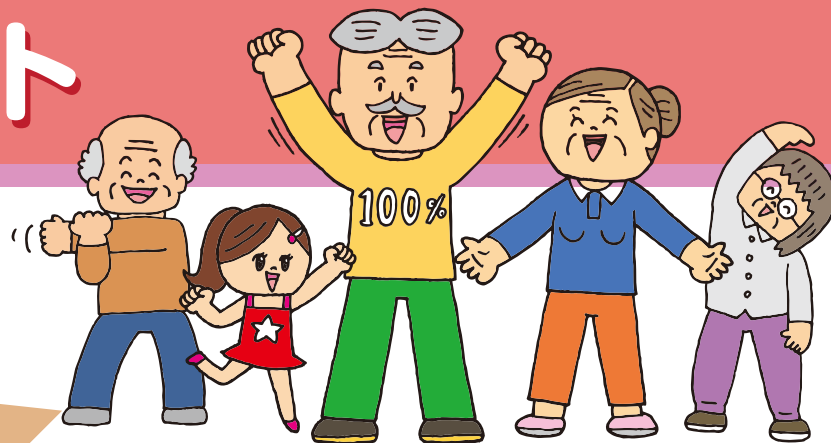


介護予防の3つのポイント



- 運動・外出
- ・足腰の力をつけて、転倒予防
 - ・家から一歩出る活動へ参加
 - ・筋力運動と散歩など組み合わせ

体力をつける



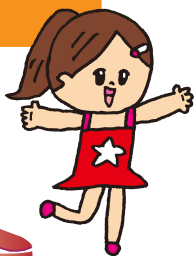
- 口腔
- ・定期検診と毎日の清潔維持
 - ・お口の体操を続ける
 - ・よく噛む習慣をつける

- 栄養
- ・毎日3食、規則正しく
 - ・バランスよく
 - ・楽しんで食べる

おいしく
食事する

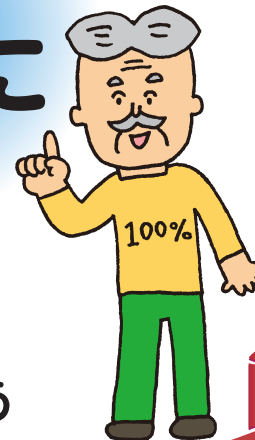
3つのポイントを
一体的に
取組みましょう

口を
元気に



認知症予防には…

水分、食事、排便、運動、外出、趣味、仲間 等
体調を整え、身体も心も元気に歳を重ねましょう



共通のポイント

楽しく(目標) 無理せず(体調) 習慣化(継続)