

はじめに

この冊子は、みなさんが介護予防について、今日からでもはじめられ、自宅などでかんたんに楽しく続けることができるように、筋力維持向上の体操や健康に役立つ食事、そして、口腔ケアや認知症予防など、元気に過ごしていくための介護予防について分かりやすくまとめたものです。

ぜひ、まいにち実践していただき、みなさんの健康にお役立ていただけたら幸いです。

目次

①	生活不活発病に注意しましょう・・・・・・・・・・・・・・・・	2
②	生活筋力向上ゆっくりプログラム介護予防体操・・・・	3
③	ウォーキングエクササイズ・・・・・・・・・・・・・・・・	9
④	熱中症予防の3つの備え・・・・・・・・・・・・・・・・	17
⑤	今日から心がけたい食事の工夫・・・・・・・・・・・・・・・・	19
⑥	お口の健康について・・・・・・・・・・・・・・・・	23
⑦	認知症に強い脳をつくろう！・・・・・・・・・・・・・・・・	27