

介護予防の方法を していますか？

健康を保つために必要なのが運動と質の 良い食事、社会参加です

1, 運動

歩くだけでOKだと思ってい
ませんか？
元気良く生きるために、やる
と良い運動法を紹介します。

(1)腰ひねり

寝転がり、腰を右へ左へ回し
ます。これを行うことで腰回
りの筋肉を鍛え、ぎっくり腰
になることが減ります。

(2)もも上げ

椅子に手をつき、足を交互
に高く上げます。これをする
ことで階段を上るのがつら
くなくなります。



運動グマ

令和7年10月
大田区立北糀谷小学校5年
介護グループ作成

2, 栄養

「**さあにぎやかにいただく**」

魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、
芋、卵、大豆、果物



特に魚、肉、卵、大豆等の、
たんぱく質を多く含む食材を
食べると良いそうです。

3, 社会参加

心とからだ、健康に生きる
ためには、人や街と関係を持
つことが大切です。家にいる
だけではなく、1日1回外出
すると良いと言われています。
そして、社会参加すると認知症
を予防することにもつながり
ます。

【お問合せ先】

- ・大田区福祉部高齢福祉課(介護予防)
電話番号:03-5744-1624
または
- ・お近くの地域包括支援センター