

おたっしゃ手帳を ご利用になれる皆さまへ

皆さまが、地域で自分らしい生活を送るためには、要介護状態になることをできる限り予防することと、生活機能の維持だけでなく生きがいをもつことも大切です。

また、要介護状態になっても「自分ができることは、できる限り自分が行う。できる限り在宅で自立した日常生活を続けることができるよう支援する」という介護保険制度の基本理念も踏まえ、高齢者の皆さまの状態に応じた介護予防・健康づくりを推進しています。

このおたっしゃ手帳に記入し、自分らしい生活に近づいているか定期的に確認しましょう。

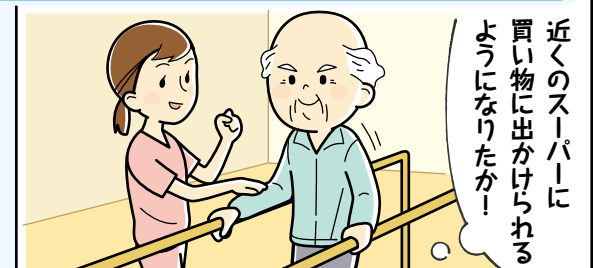


これまでの生活を振り返り、これからの自分らしい生活を送るために必要な目標などを

自分らしい生活を 続けるために



生活の中のちょっとした変化に気づいていますか？



「したいこと」「できるようになりたいこと」を目標にしてみましょう。

