

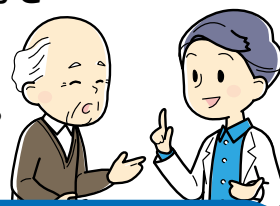
～人生100年時代 健康寿命を延ばして～

自分らしい生活を送るために

1 からだの機能を維持しましょう

手足の動き、視力や聴力、口腔、こころの働きなどの機能を維持しましょう。

年に1回は健康診断を受け、からだの状態を確認しましょう。



2 生活の中での動作を維持しましょう

食事やトイレ、入浴などの日常生活の動作に限らず、家事や趣味活動に必要な動作の維持にも努めましょう。

“おたっしゃ体操”がお勧めです。

おたっしゃ体操のご紹介

佐賀中部広域連合では、椅子に座ってできる運動のほかに、お口の体操や棒体操、有酸素運動を紹介した「おたっしゃ体操」があります。ホームページに掲載しています。ぜひご活用ください！

スマートフォンから読み取ることができます



3 家庭や社会での役割を持ちましょう

家庭内の役割、趣味の会や体操教室などへの参加、地域の中での役割など社会参加の機会をもちましょう。お住まいの地域では様々な活動が行われています。人とのつながりや生きがい健康な生活へとつながります。

地域には、住民が主体となった体操教室や介護予防に関する講演会など、65歳以上の方なら、どなたでもご利用いただける一般介護予防事業があります。詳細は、お住まいの地域のおたっしゃ本舗へお問い合わせください。

