

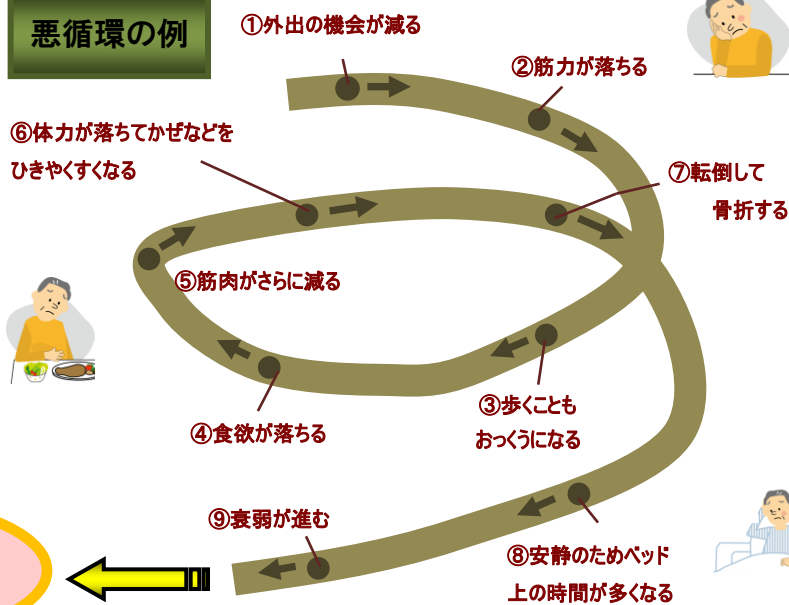
生活お役立ち情報

閉じこもりの生活から寝たきりに！？

体調不良などの回復のために、長く体を動かさずにいると、筋力や体力・骨が年齢以上に衰えてしまいます。

また、内臓機能も弱くなっていき、「生活不活発病」から寝たきりとなり、介護の手が必要となってしまう場合があります。

悪循環の例



やがて寝たきりなど
要介護状態へ

そこで!!

生活不活発病を予防しましょう

いつまでも・元気で・いきいきとした生活を続けていくためには、足腰の筋力を低下させないことが重要です。「もう年だから・・・」「今さら始めても仕方がない・・・」と思いませんか？足腰が弱る原因の多くは、使わない事によって機能が低下してく事によって起こります。高齢者となってもまだ始められる事はたくさんあります。



地域包括支援センターでは、生活不活発病予防の取り組みを始めたい方や、他の方との交流を楽しみたい方に対して**地域にある教室やサークルなどのご案内を行っています。**

～あなたも始めてみませんか？～

足腰を鍛える取り組みを始めた人の中には、体力や筋力のアップ効果を実感されている方もいます。

興味がある方は、ぜひ地域包括支援センターにお気軽にお問い合わせ下さい。

地域の皆さまの声をお聞かせ下さい

大塚地域包括支援センターでは、皆さまのご意見をこれからの業務に反映させ、よりよいセンター運営をと考えております。お気づきのことなどございましたら是非下記までご意見をお寄せ下さい。

〒112-0012 東京都文京区大塚 4-50-1 大塚地域包括支援センター

電話：03 (3941) 9678 FAX：03 (3941) 9716

