

日野市 介護予防手帳

私の健康プラン



氏名

この手帳は、あなたが**住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らし続けていただくために**作成したものです。

いきいきと楽しく暮らし続けていくためには、あなたの**毎日の暮らしの支えになるような、気持ちが明るくなるような活動を持つ**ことが大切です。

あなたが、**したいことを実現すること、得意なことやできることを家庭や地域の中で発揮することを目標**にし、その目標を達成するために自分が何をしたらよいかを考え、積極的に取り組んでいきましょう。

あなたが、**地域に参加することで、他の人の目標達成の力になる**こともできます。地域のみんなと協力し合い、いきいきと楽しく健康な暮らしを続けましょう。

この手帳は、サロン・体操・趣味などの活動場所で、活動の様子を記録するのに使いますので**持ち歩いていただくことをお薦め**します。

※わからないことがありましたら「日野市社会福祉協議会」
(電話 042-584-1294) にお問い合わせください。

社会参加 の記録

- 高齢期の健康づくりのポイント 3
- していることや趣味の確認 4
- 私のプラン 6
- 活動の記録 8

健康 の記録

- 体力測定の記録 10
- フレイルって何? 11
- フレイルチェックリスト 12
- フレイル改善ポイント! 14

健康づくり と介護予防

- 「筋力アップ」で予防 15
- 「低栄養」を予防 17
- 「口腔ケア」で予防 18
- 「閉じこもり」の予防 19
- 「認知症」の予防 20
- 身近でできる活動 21
- 地域に貢献したい 22
- 趣味を楽しみたい 24
- 身体を動かしたい 25
- 交流したい 27
- 日野市のサロンの活動の紹介 28
- 働きたい・学びたい 29
- 日野市地域包括支援センター 30