

もくじ

〈特集〉フレイルを予防しよう【運動編】

- 高齢期の健康をおびやかすフレイル（虚弱）とは？ 1
- あなたはフレイルになっていませんか？ 2
- 習慣的な運動で心身を若く維持しましょう 3
- なぜ高齢期に運動が必要なのか 4
- 運動をしてよく動くからだに 5
- ストレッチ&足腰を鍛える筋トレ 6
- 外出を増やしてフレイル予防 8

健康診査

- 健康診査を実施しています 9
- 歯科健康診査を実施しています 12

疾病予防

- 高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう 14
- 血管の老化による病気を防ぐために 15
- 感染症を予防しましょう 16

健康づくり

- オーラルフレイルを予防しましょう 17
- 禁煙で心もからだも元気に 21
- バランスのよい食事で健康長寿に 22
- 「健康長寿」を実現する食生活のポイント 23
- ぐっすり眠ってさわやかな毎日を 24
- うつに気をつけましょう 26

認知症予防

- 認知症を予防しましょう 28
- 「ひょっとして認知症かな？」 29
- 認知症についてどこに相談すればよいの？ 30

相談先

- 皆さんの総合相談窓口 地域包括支援センター 31
- 身近な医師・歯科医師を持っておこう 32

その他

- 上手に医療費を節約 33
- 柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方 34
- 交通事故にあったとき 35
- 救急安心センターおおさか 35
- 高齢者を狙った詐欺防止 36
- おおさか健活マイレージ アスマイル 37