もくじ

フレイル予防
◆フレイル予防で若返り 1
●身体的フレイル予防
◆あなたは身体的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
●オーラルフレイル予防
◆はじめよう！オーラルフレイル予防 8
◆要注意！高齢期の「誤嚥性肺炎」 9
◆毎日の生活の中で誤嚥性肺炎を予防しよう 10
◆オーラルフレイル・チェック 11
◆「口腔清掃」と「口腔体操」でセルフケアをはじめよう 12
◆「生活改善」で オーラルフレイルを防ごう 13
認知症予防
◆認知症について正しい知識をもちましょう 14
◆認知機能の低下に気をつけよう 15
◆「ひょっとして認知症かな？」 16
◆認知症についてどこに相談すればよいの？ 17
◆うつ病に注意しよう 18
社会参加
◆「社会参加」でフレイル予防 20
健康診査
◆健康診査を実施しています 22
◆歯科健康診査（お口の健康診査）を実施しています 25
健康づくり・疾病予防
◆バランスのよい食事で健康長寿に 27
◆「健康長寿」を実現する食生活のポイント 28
◆高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう 29
人生会議（ACP）
◆定期的な人生会議（ACP）を 30
◆あなたの思いを伝えるために 31
相談先
◆皆さんの総合相談窓口　地域包括支援センター 32
◆身近な医師・歯科医師を持っておこう 33
その他
◆上手に医療費を節約 34
◆柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方 35
◆交通事故にあったとき 36
◆救急安心センターおおさか 36
◆高齢者の詐欺被害防止　詐欺電話を STOP！　今すぐあなたができる対策 37