

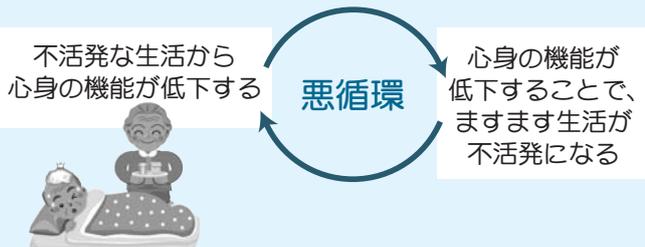
シリーズ 1
介護予防で
はつらつ生活!

介護予防とは？

- 介護が必要とならないように、未然に予防すること
- 介護が必要でも、できるだけ体の機能を維持・改善すること

加齢により、心身の機能は低下していきます。「もう年だから…」「動くのがおっくうで…」など、生活そのものが不活発になることにより、やがて寝たきりや認知症などを招くことがあります。

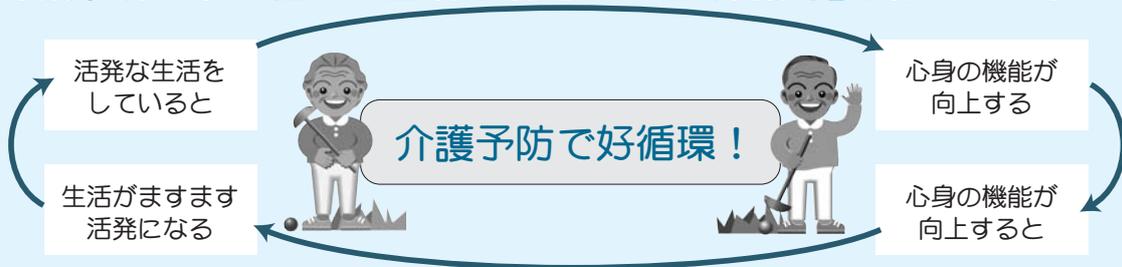
生活の不活発による「悪循環」を断ち切りましょう！



生活が不活発になる原因

- ・よくつまづく…転びやすくなった…
- ・口の中の不具合がある(よくかめない…飲み込みにくい…よくむせる…)
- ・食事がおいしく食べられない…食欲がない…
- ・何もやる気が出ない…出かける気になれない…物忘れが心配… など

介護予防に取り組み、生活を活発にする「好循環」を作りましょう！



チェック

老化のサインに気付いていますか？

インターネットで簡単にチェックすることができます！

(財)長寿科学振興財団「介護予防のための生活機能チェック」でチェックしてみましょう！

健康長寿ネット

検索

問 保険課 内線 509

Bom Dia

シリーズ

考えよう。共生時代 ⑭

感謝

この経済危機で仕事を失った多くの外国人は、住むところを失った人、帰国する人、親せきや友達のところへ行く人、ほかの市町村へ移る人、何とか踏ん張って様子を見ている人など、さまざまな状況に置かれています。

それに伴って、昨年末から今年にかけて、NPO 団体などをつくる「SOS コミュニティ in 美濃加茂」によって何回か緊急支援が行われており、わたし自身も参加して手伝っています。この活動を通して、「日本人」の暖かさに触れることができました。

日本人の皆さんも大変なのに、義援金やお米、インスタントラーメンなど、たくさん寄付していただきました。その多くは市内在住の人ですが市外や県外からわざわざ来てくださった人、宅急便で送ってくださった人もありました。

とても感動し、感謝の気持ちでいっぱいになりました。わたしたち外国人もこのような機会を通して、支援を受ける立場だけでなく、もっと日本社会に貢献できるように、これからがんばっていかないとはいけません。

Muito Obrigada!

(ポルトガル語で「どうもありがとう」)

(文責 久保田)

※女性の場合は、obrigada を使い、男性の場合は、obrigado を使います