

田深区(田深 深和会)のサロンの皆さん



▲栄養改善のための料理教室

いきいきと長生きするために

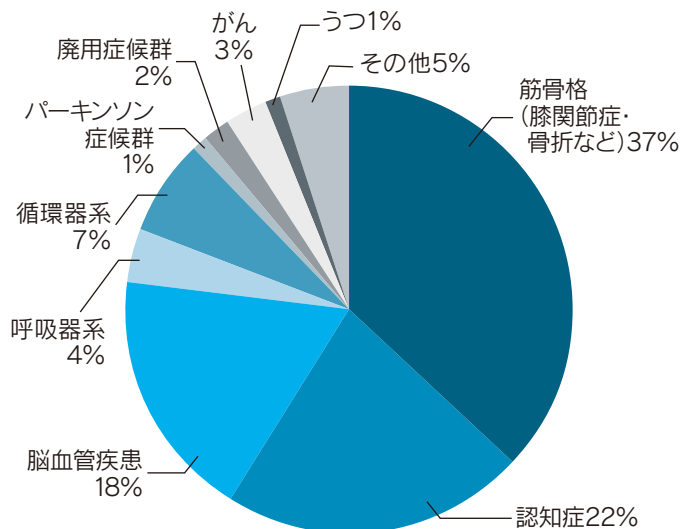
元気高齢者健やかサロン事業を始めませんか

みんなで楽しく 地域のわ!《和》

サロンとは:(仏語)談話室、社交界のこと

国東市では、高齢者の方ができるだけ介護が必要な状態にならずに自立した生活ができるよう、普段から地域でなかよく健康づくりに取り組むグループに活動助成をしています。

国東市新規介護認定者疾患割合(平成21年度)



■介護が必要になった人はどのような原因が主なのでしょうか

はじめに 介護予防とは
介護が必要な状態になることを予防し、また、介護を必要とする状態にあっても、その悪化をできる限り防ぐように努めることを「介護予防」と言います。
年を重ねても、心身の健康を保ち、住み慣れた地域で暮らし続けるためには、自らが健康の維持増進に取り組むことが大切です。

■はじめに 介護予防とは