



新年旧年中は大変お世話になり、心より御礼申し上げます。本年も、更なるサービスの向上に努めて参りますので、より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。本年も宜しくお願い申し上げます。



認知症・介護予防について

～日々の生活に不安なく充実した毎日を過ごしたい～

どなたでも思う事です…

一人暮らしの高齢者の毎日の生活の不安について

一番多かった答えは「健康や病気のこと

（58.9%）」です。続いて、「寝たきりや身体が不自由になり介護が必要な状態になること（42.6%）」、「自然災害（地震など）

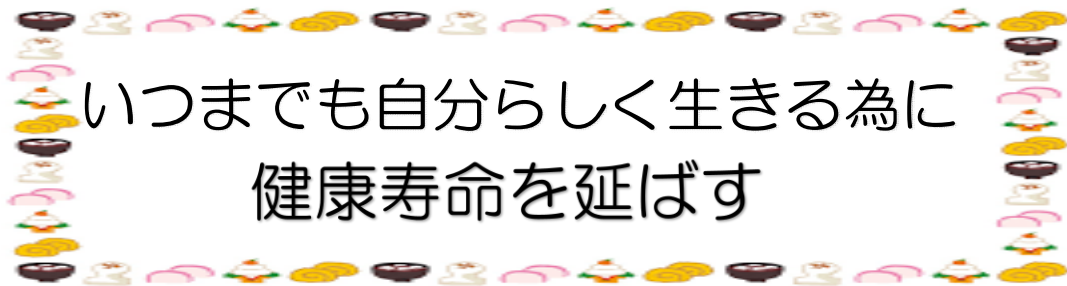
（29.1%）」、「生活のための収入のこと（18.2%）」となっています。「不安に感じることがない」と答えた人は 19.8%でした

【平成 26 年度 内閣府 一人暮らし高齢者に関する意識調査結果より】



～いつまでも、誰かの面倒をかける事無く、好きな活動を行い、
元気に過ごしたい～

備える=予防する観点が大切です！！



いつまでも自分らしく生きる為に 健康寿命を延ばす

食事

バランスの取れた食事を心がけ、特にたんぱく質をしっかり摂ることが重要です。

運動

日常活動より少し強度の高い運動を無理のない範囲で取り入れ、体力を維持・向上させます。

社会参加

友人や地域の人との交流を週1回以上持つことが、健康維持に効果的です。

その他

質の高い睡眠や、定期的な健康診断の受診も大切です



今月号の脳トレクイズです！

1.2.3.の〇〇には同じひらがなが入ります。難易度は少し高めです。

- | | | | |
|----------|----------|---------|---------|
| 1. がん〇〇 | 1.〇〇どうかい | 1.〇〇んかい | 1.〇〇から |
| 2. 〇〇いく | 2.こう〇〇 | 2.〇〇わけ | 2.とな〇〇 |
| 3. めん〇〇こ | 3.あな〇〇さー | 3.あ〇〇ろ | 3.〇〇ごほけ |

12月号答え

- ①晩 ②沈 ③偶 ④俗
⑤蓄 ⑥越 ⑦丸 ⑧狂

答えは来月号にて