

日常生活の様子

記入日 年 月 日

項目	現状		備考 (必要な道具・工夫・手助けなど)
	自分で 食べられる	食べにくい	
食事	自分で 食べられる	食べにくい	()
着がえ	できる	困ることが ある	()
洗面	できる	困ることが ある	()
歯磨き	できる	困ることが ある	()
トイレ(小)	できる	困ることが ある	()
トイレ(大)	できる	困ることが ある	()
お風呂	できる	困ることが ある	()
移動	歩いて移動	歩く以外の 方法で移動	()
視力	よく見える	見えにくい	()
聴力	よく聞こえる	聞こえにくい	()
会話	できる	困ることが ある	()
料理	している	していない	()
掃除	している	していない	()
洗濯	している	していない	()
買い物	している	していない	()
お金の管理	している	していない	()
薬の管理	している	していない	()

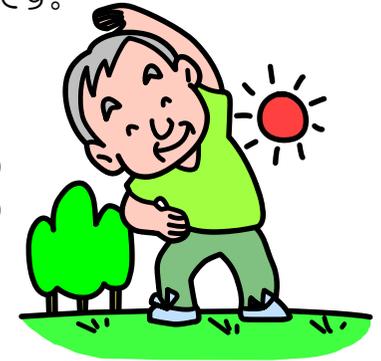
運動のススメ

「いざ運動」と気負わなくても、日常生活のなかでできる、自分に合った運動をお友達と一緒に運動してみませんか。

健康や若さの維持には、激しい運動は必要ありません。
楽な運動、軽い運動でも、十分に効果があり
少しずつでも、続けていくことが大切です。

運動を続けていくことの効果

- 生活習慣病の予防（不活動の改善）
- 老化防止（若返り、寝たきり予防）
- ダイエット（肥満の解消）
- リフレッシュ（ストレス解消）
- 持久力や疲労回復力の増進
- 骨や関節を丈夫にし、動作をスムーズにする



運動は、脳の働きにも影響を与えます。

今よりも 10分多くからだを動かすだけで、
健康寿命が延びると言われています。

お住まいの各地域において、予防体操や健康教室等が開催されています。運動を始めてみようという方はお気軽にお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。
(20・21 ページで地域包括支援センターを確認できます)