

無料!

介護予防・健康からだづくり体操教室



これからのための「貯筋」始めませんか?



●開催日：2020年1月19日（日）

●時間：午前9時30分～11時

●場所：門真老健ひかり1F「デイルーム」（正面玄関入ってすぐ左手側）

●対象：ある程度生活が自立している65歳以上の方。

（要介護認定を受けている場合は要支援1・2に限る。）

●申し込み方法：当日門真老健ひかりにお越しください。

ご不明な点があれば、お気軽に下記までご連絡ください。

☎ 072-887-6780

門真老健ひかり リハビリテーション部 担当：村上・堀井まで

そもそも

要介護状態とは？

介護保険法では、

- ・日常生活において介護を必要とする状態を意味する**要介護認定**と
- ・日常生活に見守りや支援を必要とする状態を意味する**要支援認定**の

2種類の認定が規定されています。

寿命と健康寿命とは？

健康寿命とは

日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のことです。

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

健康なからだをつくる運動習慣として、『厚生労働省「健康手帳」』では、

65歳以上の方は、強度を問わず、毎日40分の身体活動を推奨しています。



手軽にできる運動から始めて、未来の健康を手に入れましょう!