

もくじ

〈特集〉フレイルを予防しよう【閉じこもり・認知症予防編】	
●フレイル（虚弱）予防で認知症予防	1
●認知症について正しい知識をもちましょう	2
●認知症予防とは？	3
●運動で認知症を予防する	4
●「外出」で身体活動と認知活動がアップ！	5
●睡眠のとり方に注意しよう	6
●認知症は早期発見が大切	6
●「ひょっとして認知症かな？」	7
●認知症についてどこに相談すればよいの？	8
健康診査	
●健康診査を実施しています	9
●歯科健康診査を実施しています	12
疾病予防	
●高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう	14
●血管の老化による病気を防ぐために	15
●感染症を予防しましょう	16
健康づくり	
●あなたは身体的フレイルになっていませんか？	17
●習慣的な運動で心身を若く維持しましょう	18
●なぜ高齢期に運動が必要なのか	19
●運動をしてよく動くからだに	20
●ストレッチ&足腰を鍛える筋トレ	21
●オーラルフレイルを予防しましょう	23
●バランスのよい食事で健康長寿に	27
●「健康長寿」を実現する食生活のポイント	28
●うつに気をつけましょう	29
相談先	
●皆さんの総合相談窓口 地域包括支援センター	31
●身近な医師・歯科医師を持っておこう	32
その他	
●上手に医療費を節約	33
●柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方	34
●交通事故にあったとき	35
●救急安心センター	35
●還付金詐欺が多発しています！	36
●おおさか健活マイレージ アスマイル	37