

～人生100年時代～

～まずは、元気に長生きできるように!!～

<自分で取り組む>

- ・身体活動(あるく) ⇒運動しましょう
- ・社会参加(しゃべる)⇒活動に参加しましょう
- ・食生活・口腔(たべる)⇒口腔機能や食生活に注意しましょう

運動と社会参加は認知症予防にも効果あり!

<体調管理>

- ・かかりつけ医をもつ(薬局・歯科)
- ・定期検査(がん検診)
- ・お薬手帳の活用

<介護保険>

困った時、できないことだけお手伝い
⇒自立を支援する制度が介護保険です

かがやけ!

なかさん
しんぶん
中3新聞

発行
中第3地域包括
支援センター

第28号

終末期:約70%の人が「意思決定ができない」と言われています。

～もしもの時の備えとして～

延命の希望は?

不動産?

最期の場所は?

葬儀は?

財産・相続は?



ある程度、本人で決めておけば残された方の心配ごとや不安も少なくなり、本人の望みも叶えやすいのではないのでしょうか。

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区

堺市中区東山841-1

TEL 072-234-2006



LINE 公式アカウント

中第3



堺市

