



## 高齢者あんしんセンター希望館たより

12月から3月はインフルエンザの流行が心配されます。

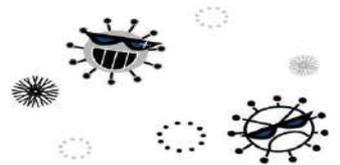
早目の予防接種などをこころがけ、冬を元気に乗り越えましょう。

市は、65歳以上の高齢者などを対象に、インフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を補助します。

(予防接種を受ける際に、医療機関へご確認ください)

### インフルエンザの予防方法について

- 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- 栄養と休養を十分にとりましょう。
- 室内では加湿と換気をよくしましょう。



ぴったりと顔に  
合わせてマスク！

指や爪の間、手首も  
しっかり！

喉の奥まで  
3回以上！



裏面もあります

# 認知症予防

体を動かす事で脳への血流も増え、脳細胞も活性化するといわれています。生活習慣病の予防にもなります。

外で運動することもよいですが、家の中でも運動はできます。たまには掃除機ではなく雑巾がけをしたり、洗濯機をつかわないで手洗いをしてみましょう。

テレビをみながらその場で足踏みやストレッチをするのもいいですね。

楽しみながら、運動  
しましょう。



# お口の健康

## お口のお手入れ

- ・ 食べたらずきましよう
- ・ 義歯のお手入れをましよう
- ・ 定期的に歯科医院を受診ましよう



タタタ

パパパ

## お口の体操

- ・ 「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」を言う
- ・ 声を出して新聞や本を読む
- ・ 大きな声で歌を歌う



高崎市介護予防 ～フレイルにならない健康づくり～ 抜粋

問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)

■電話番号 322-4985 (代表) 322-2034 (直通)

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・湯本