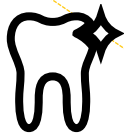


ぼちぼち、やりまひょ！ 無理なく続ける介護予防

大切なのは、人とのつながり 適切な外出と会話を

感染症の予防にも気を付けながら、
気候のよい日は家から一歩外に出て、
いっしょに運動、みんなで食事。
手紙や電話もおすすめです！

口はさいわいのもと お口の健康



お口のケアはいいこといっぱい。
毎日の歯みがき＋定期的な歯科検診で
メンテナンス。さらに
かみかみ百歳体操でお口の体操も！

ひとりでは
続けられるか不安な方は…

週に1～2回、
家から歩いて通える場所で、
みんなと会えるから続けられる。

いっしょにやりましょ！
百歳体操

筋肉づくりには
運動とたんぱく質
どちらも必要！



パクパクたんぱく質 シニアの食事

昼食の時間を決めると、自然と
生活のリズムが整います。
シニアは特にたんぱく質を意識して
バランスよく食べる、が大切です！



「ちょっとしんどい」くらいがいい 体を動かそう

毎日ちょこちょこ歩いてウォーキング、
週に1度、ちょっとがんばって筋トレ。
しんどくない、ラクすぎない強度で
自分のペースで続けましょう！

筋力づくり、
お口の体操、
認知症予防
ぜんぶできる！



大阪市認知症アプリでは
百歳体操の動画も見ることができます！

詳しくは裏面をチェック！→

大阪市 百歳体操

検索