

# あべのすこやかガイド



「こんなガイドブックが欲しかった！！」  
の声にお答えして・・・！

いい情報がたくさん  
載っている！  
近所の人にも教えて  
あげよう！

これからもみんなで  
元気に過ごしていこう！



- ✓ 高齢期に知っておきたい知識
  - ✓ 日常に取り入れたい介護予防
- を一冊にまとめた冊子ができました。

**ご希望の方には冊子を差しあげます。**  
**お気軽にお問い合わせください。**

## 主な目次（全18ページ）

- ・フレイルを予防して健康長寿を目指そう
- ・自宅で誰でも！簡単にできる体操・ストレッチ
- ・日常生活に家事を取り入れよう
- ・栄養バランス生活で介護予防
- ・認知症を予防しよう
- ・閉じこもりを予防しよう
- ・地域の身近な相談窓口
- ・自分が元気なうちに確認しておきたい！  
10個のチェック項目



令和4年度作製  
阿倍野区地域包括支援センター



制作:阿倍野区地域包括支援センター  
協力:昭和ブランチ  
阿倍野区社会福祉協議会  
監修:青山 直嗣 理学療法士

【問合せ】 阿倍野区地域包括支援センター  
☎06-6628-1400