

目 次



プロローグ 地域で“自分らしく”暮らすために … P 2

① 参加・活動・役割づくり … P 3

② 活動について … P 5

③ 口腔について … P 7

④ 食事について … P 9

⑤ 運動について … P 1 2

⑥ 聞こえについて … P 1 5

大分県では、いきいきと自立した生活を送ることや、介護保険制度の安定的持続にもつながることから、介護予防の取組を重点的に行っています。

そうした中、各地域で介護予防に取り組む“みなさんの活動”を支援するため、専門職の方々の力を借りマニュアルを作成しました。ぜひご活用ください！