

プロローグ

地域で“自分らしく”暮らすために
～支え合いながら介護予防に取り組みましょう～

いつまでも自分らしく、自立した生活が続けられるためには、
どのような取組が必要でしょうか。

例えば、皆さんの地域に、このような方がいませんか？

いろいろなことを
少しずつあきらめていく“Aさん”

「もう年じゃから、足腰が弱って
も仕方ないんじゃよ。」
「転んだら悪いから、なるべく
家から出てまわらんように
しちょるんじゃ。」
「今さら体操しても、良くなら
せんわ。」

しかし、からだを動かさないでいると…

よくない循環がうまれる



あきらめしないで、
前向きであり続ける“Bさん”

「転んだら悪いからと家に
おったら、よけい悪うなるで。」
「そら、何もせな年とるたびに
衰えるで。今からでも遅くない。
まだ“できる”ことがたくさん
あるで。」

気づいた今がチャンス！と行動すると…

自分らしい生活への1歩が踏み出せる

