

健康促進

高齢になるといろいろな変化が表れます。物覚えが悪くなったり、動きがぎこちなくなったりします。身体もまた、以前とは異なる栄養を必要とするようになります。早期支援、目的に合わせた運動、健康な食事は、長く自立し続けるために欠かせません。当事者や家族の日常を支援するサービスは数多くあります。

認知症

記憶力が衰えたり忘れっぽくなったりしたときは医師の診察を受けて、認知症〔Demenz〕（Demenz）の兆しがあるかどうかを確かめてもらいましょう。種々の窓口で、相談、ケア、当事者の家族の負担軽減を行っています。

安全 — 転倒を回避

目的に沿った運動は筋肉やバランス感覚を鍛えます。こうすることで日常がより安全になり、より長く自立して暮らせます。また運動することでより健やかになります。階段の上り下りや掃除などの日常的な活動を安全確実に行えるようになり、自立した暮らしをより長く保てます。

老後の食事

高齢になると、身体はこれまでと異なる栄養が必要になってきます。カロリー量はあまり必要とせず、プロテインが多く必要になります。こうして筋肉や骨を丈夫に保つのです。ビタミンやミネラルを多く含んだ食品も健康に欠かせません。

詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung