

# 健やかチェックにご回答いただいたあなたへ

日々の生活の振り返りとしてご活用ください

よく眠れなかったり、食欲が落ちたりしてはいませんか？  
気分が落ち込んで、閉じこもりぎみになっていませんか？

## こころ と からだ の元気を保つポイント !

### 朝日を浴びる

決まった時間に起きて日の光を浴びると、生活リズムが整い、良い睡眠や食欲アップにつながります。



### 身なりを整える

身なりを整えると、行動力がわき、外出したい気持ちがアップします。



### 適度に体を動かす



ラジオ体操、散歩、いんざい健康ちょきん運動\*などへの参加はどうか？

適度に体を動かすと、睡眠の質の向上、食欲アップ、うつ病予防の他、認知症予防にもなります。

その他、サークルやボランティアなど興味のある活動に参加希望の場合は、地域包括支援センターへお問合せください。地域包括支援センターの問合せ先は、裏面へ

※いんざい健康ちょきん運動の詳細については、高齢者福祉課まで ☎0476-33-4593 (直)

ホームページにも掲載中



### 積極的に用事を作る

買い物、散歩、通院も社会参加です。外出することで交流の幅が広がり、頭や体を使う良い機会にもなります。



### 地域の活動に参加

ボランティアや習い事、趣味やサークル活動など、興味・関心事があると、将来的な元気につながります。気の合う仲間とも出会いやすくなります。



### つらいときは無理をせず、心身を休めましょう

ノルマを課してたりしてストレスをためてしまっは本末転倒です。

体調の悪い日は休むようにするなど、自分のペースで取り組みましょう。



### かかりつけ医に相談

つらい状態が長く続いたり、日常生活にも影響が出ている場合は、かかりつけ医やなどに相談しましょう。

# 地域包括支援センター



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です

	北部地域包括支援センター	
	住所	電話番号
	大森2551-4	☎85-4085
担当地区		
木下・木下南・竹袋・別所・宗甫・木下東・平岡・小林・小林北・小林浅間 小林大門下・大森・鹿黒・鹿黒南・亀成・発作・相嶋・浅間前・浦部 浦部村新田・白幡・浦幡新田・高西新田・小倉・和泉・牧の台		
	南部地域包括支援センター	
	住所	電話番号
	中央北1-469 アルカサル内	☎37-3120
担当地区		
小倉台・大塚・牧の木戸・木刈・武西学園台・戸神台・中央北・中央南 内野・原山・高花		
	船穂地域包括支援センター	
	住所	電話番号
	草深924 そうふけふれあいの里内	☎29-4001
担当地区		
武西・戸神・船尾・松崎・松崎台・結縁寺・多々羅田・草深・東の原 西の原・原・泉・泉野		
	印旛地域包括支援センター	
	住所	電話番号
	美瀬1-25 印旛支所分庁舎内	☎33-7062
担当地区		
瀬戸・山田・平賀・平賀学園台・吉高・萩原・松虫・岩戸・師戸・鎌刃 大廻・造谷・つくりや台・吉田・美瀬・舞姫・若萩		
	本笠地域包括支援センター	
	住所	電話番号
	笠神2587 本笠支所内	☎85-4845
担当地区		
中根・荒野・角田・竜腹寺・惣深新田飛地・滝・物木・笠神・行徳・川向 下曾根・中・萩笠・桜野・押付・佐野屋・和泉屋・甚兵衛・立笠原・松木 中田切・下井・長門屋・酒直ト杭・安食ト杭・将監・本笠小林・滝野 みどり台・牧の原		

発行

印西市高齢者福祉課包括支援係

☎ 0476-33-4593

