

健康増進

加齢に伴って現れる変化があります。物忘れが起きたり、運動機能が低下したりすることがあります。また、身体も以前とは異なる栄養を必要とします。早期支援、目的に合わせた運動、健康的な食事は、より長く自立した生活を送るために役立ちます。当事者と家族の日常生活を支援する多くのサービスが提供されています。

認知症

記憶力が低下したり、物忘れが増えたりした場合は、医師の診察を受け、医師に認知症の兆候があるかどうかを判断してもらうことができます。様々な窓口で相談、介護、当事者家族の負担軽減のサポートを提供しています。

セキュリティ — 転倒予防

目的に沿った運動によって筋肉とバランス感覚を鍛えることにより、日常生活の安全性が向上し、自立した生活をより長く送ることができます。また運動は、健康増進にも役立ちます。階段の上り下りや掃除などの日常的な活動も安全に安定して行うことができ、自立した生活がより長く維持されます。

高齢者向けの栄養

高齢になると、これまでと異なる栄養が必要とされます。必要なカロリーは少なくなりますが、タンパク質はより多く必要になります。そうすることで筋肉と骨を強く保つことができます。ビタミンやミネラルを多く含む食品を摂ること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）

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