

# 目次

はじめに

第1章	これからの元気づくり	3
第2章	介護予防の目的は何でしょう？	15
第3章	口腔に関する基礎知識	23
第4章	栄養に関する基礎知識	42
第5章	運動に関する基礎知識	55
第6章	うつ予防に関する基礎知識	72
第7章	認知症の予防に関する基礎知識	86
第8章	きこえ（難聴）に関する基礎知識	94
第9章	お薬に関する基礎知識	101
付録	回答編	126

あとがき